

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 8 (1951)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Durchhalten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554198>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

beseitigen können. Es gibt auch homöopathische Mittel, die besonders bei Migräne-Kopfweh hervorragend wirken, wie Sanguinaria. Bringt man nun die biologischen Zellnährsalze mit Sanguinaria und anderen homöopathischen Mitteln in Verbindung, so entsteht daraus ein Komplexmittel, das sich bei Kopfweh als Zellnährstoff hervorragend zu bewähren vermag. Eine solche Kombination kann je nach der Art des Kopfwehs erfolgreiche Wirkung auslösen.

Aber auch physikalische Anwendungen sind bei Kopfweh nicht ausseracht zu lassen. So helfen vielfach ableitende Methoden. Auch warme Duschen im Nacken, die Wirbelsäule hinab, wirken oft heilsam. Wenn das Kopfweh von den Verdauungsorganen herkommt, dann sind warme Duschen auf den Bauch geeignet, die Störung zu vertreiben.

Auch mit Zwiebel- oder Meerrettichwickel im Nacken können wir das Kopfweh erfolgreich bekämpfen, ebenso mit Kohlblätterauflagen. Auf jeden Fall ist es besser und zweckdienlicher, irgendwelche natürlichen Methoden anzuwenden, als chemische Mittel einzunehmen und das Kopfweh damit nur betäuben zu wollen.

Das Grundlegende ist unter allen Umständen die ursächliche Behandlung, die die Grundursachen erfasst und korrigiert.

### Durchhalten

Es ist eine anerkannte Schwäche, dass man in der Pflege gegen irgendwelche Schädigungen viel zu wenig durchzuhalten vermag. Schon beim ersten Erfolg glaubt man nachlassen zu dürfen und ist höchst erstaunt, wenn man noch weiter durchhalten sollte. So erging es einem Gutsbesitzer mit einem einfachen Birnenspalier, der an der Sonnenwand seines Gutshofes wunderbar gedieh. Jedes Jahr blühte er herrlich und zeigte die schönsten Früchte. Die geschützte Lage, die kräftige Sorte, der gesunde Baum, alles trug zu erfreulichem Wachstum und Gedeihen bei. Plötzlich aber änderte dies. Der Baum wuchs weniger, von Jahr zu Jahr gingen seine Triebe zurück; die Früchte fielen ab, bevor sie reif waren und doch wusste man nicht warum. Ein tüchtiger Gärtner forschte nach der Ursache und fand bauliche Veränderungen vor. Die Pflästerung des Hofes und die Verlängerung des Daches hatten den Baum der notwendigen Feuchtigkeit beraubt. Da seine Wurzeln nicht genügend weit reichten, konnte er sich unter der Pflästerung die notwendige Feuchtigkeit nicht beschaffen und litt nun zusehends unter diesem Mangel. Nun sorgte der Gutsbesitzer aber für gute Bewässerung, indem er eine Rabatte um den Baum anlegte und die regelmässige Zufuhr der notwendigen Feuchtigkeitsmenge liess den Baum wieder erstarken. Er begann sein früheres Wachstum und seine erfreuliche Ertragsfähigkeit wieder aufzunehmen. Das Spiel schien also gewonnen und der Baum konnte somit seinem Schicksal wiederum überlassen werden. Dem war aber nicht so, denn im folgenden Jahr begann er erneut zu kranken und der ganze Erfolg schien hinfällig zu werden, dabei bedurfte es jedoch nur erneuter, unterstützender Pflege und sorgfältiger Bewässerung, bis der Baum schliesslich gross genug war, so dass seine Wurzeln über die Pflästerung hinauszugreifen vermochten, um ihm dadurch ohne zusätzliche Hilfeleistung selbst genügend Nahrung verschaffen zu können. *Durchhalten im Pflegen und Helfen ist somit eine Notwendigkeit* und sollte uns nicht zu beschwerlich sein.

Dies sollten natürlich auch alle *Patienten beachten*, denn die Ausdauer und Beharrlichkeit in Behandlung und Pflege sichert erst den erreichten Erfolg. Erst kürzlich klagte sich eine Patientin aus dem Baselland an, dass sie nach schönem Erfolg gleichgültig geworden sei, die Mittel weggelassen und auch die Anweisungen übersehen habe. So kam es denn, dass die früheren Schwierigkeiten wieder in Erscheinung treten konnten und die Patientin mit der Pflege von Neuem beginnen musste. Wenn man sich über die gute Mittelwirkung freuen kann, soll dies kein Anlass

dazu bieten, mit der weitern Einnahme aufzuhören, bevor der Zustand befestigt ist. Bevor man mit der Mitteleinnahme ganz aufhören kann, muss man zuerst das Quantum reduzieren und den Körper allmählich daran gewöhnen, dass man ihm die *Unterstützung langsam wegnimmt*. Wenn dem Körper durch die notwendigen Stoffe Hilfe zu teil wurde, so dass die Funktionen wieder in Ordnung kommen könnten, dann braucht er auch noch *genügend Zeit zum Heilen*. Wenn der erste Erfolg einsetzt, so dass das Empfinden dadurch bereits gebessert wird, und man also von subjektivem Erfolg sprechen kann, dann muss man auch noch den objektiven Erfolg erringen und zwar durch *beharrliches Durchhalten im Befolgen der Anweisungen*. Man darf dem Körper die unterstützende Pflege also nicht zu früh wieder entziehen, damit der Erfolg keine Einbusse erleiden muss und die alten Schädigungen nicht wieder in Erscheinung treten können.

## Unsere Heilkräuter

ASPIDIUM FILIX MAS (*Wurmfarne*)  
PTERIDIUM AQUILINUM (*Adlerfarn*)

«Haben wir nicht ein kleines Paradies in unserm Revier? Hier mitten im dichten Wald erwartet man keine solch schöne Lichtung mit dem kleinen Moor. Schau nur, wie lieblich sich die weissen Büschel des Sumpfgrases im leichten Winde hin und herwiegen!» «Ja, das ist alles sehr hübsch und auch du passt gut in diese Runde, denn auch deine feinen Aeste lassen sich gern vom Winde streicheln.» «Ich glaube, wir alle lieben den sanften Wind,» erwiderte freundlich die junge Birke, denn es ist zu schön, wenn wir uns durch seine Kraft auch ein wenig bewegen dürfen. Ohne diesen Ansporn verläuft unser Leben auch gar ruhig.» Die alte Birke musste lächeln über den Einfall der jungen. Nun war sie schon so alt geworden und hatte noch nie daran gedacht, dass sie alle von sich aus ja wirklich unbeweglich dastanden. Wenn nicht Wind und Sturm gewesen wäre, nie hätte sie sich so herrlich schaukeln können. «Hast du wohl auch schon darüber nachgedacht, warum du nur Wurmfarne (*Aspidium filix mas*) heisst, während dein Verwandter dort drüben den stolzen Namen Adlerfarn (*Pteridium aquilinum*) trägt? Schau nur, wie er zahlreich ist; den ganzen Abhang nehmen seine kleinen Bäumchen in Beschlag, und schon jahrhunderte lang ist er dort drüben zu Hause.» «Aber du weisst ja gar nicht, ob nicht früher dort drüben Wald war und die Bäume den Farn verdrängten?» unterbrach vorlaut die junge Birke den Gedankengang der Mutter. «Sei nur nicht allzuviel vorlaut, denn wie könnten Bäume da herum gedeihen, wo sich das Moor so geheimnisvoll behauptet? Doch sei dem wie ihm wolle, schön ist er auf alle Fälle, dein grosser Vetter, und ich bedaure nur, dass ihn die Bauern allzu gerne schneiden, um ihn zu Streue zu verwenden. Den Hasen ist er ein Schlupfwinkel und auch die Rehe kommen gern zu ihm zu Gaste. Ich glaub', man nennt ihn Adlerfarn, weil seine Blätter an die Schwingen eines Adlers erinnern.» Die Menschen aber nennen ihn so, weil der Zellenbau vom Stengelquerschnitt wie ein Adler aussieht. «Ich habe gar nichts dagegen, wenn du findest, mein Vetter dort drüben sei wertvoller als ich, weil ich kleiner und bescheidener bin und sich meine Blattstengel nicht zu Bäumchen verzweigen können. Vom Boden herauf rolle ich meine Stengel einzeln in die Höhe und verscheide sie gleichmässig mit gefiederten Blättern, so dass der kahle Stengel links und rechts in regelmässigen Abständen damit bewachsen ist. Ich meinerseits finde das schön und gönne meinem Vetter seine Eigenart. Uebrigens möchte ich mich gar nicht mit allen aus der Verwandtschaft vergleichen, denn wir sind zusammen über 1000 verschiedene Farne. Kannst du dir solches vorstellen? Früher, als die Menschen noch nicht auf Erden lebten, war eine besondere Zeit. Da gediehen wir Farne überaus üppig, denn es war ein feuchtheisses Klima und der Boden spendete