

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

Rubrik: Unsere Heilkräuter

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: 29.01.2026

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

in überschwenglichem Masse reichhaltige Nahrung. So konnten wir uns wie grosse Bäume entwickeln. Heute aber hat dies alles geändert, da nun ja Menschen auf der Erde leben müssen, und sie hätten wohl in der damaligen Atmosphäre kaum gedeihen können. Wir aber freuten uns, dass auch wir wie Bäume sein durften. Alles war gross und mächtig, auch die Tiere, viel grösser, als sie es heute werden können.» «Woher weisst du denn dies alles?» wunderte die junge Birke, «du warst doch sicher damals nicht selbst dabei, oder kannst du mir etwa sagen, ob die Bäume gar in den Himmel wachsen konnten, wenn ein kleines Farnkraut schon zum Baume werden durfte?» «Nein, das glaube ich nicht,» antwortete der Wurmfarne ernst, denn es gefiel ihm nicht, dass man sich über ihn und seine Erzählung lustig machen wollte. «Ich habe das alles selbst erzählen hören und auch damals schon war dafür gesorgt, dass die Bäume nicht in den Himmel wachsen konnten. Auch du wirst es vergebens versuchen, denn die göttlichen Gesetze beachten ihre ewige Ordnung und gebieten Halt, wenn es uns vielleicht noch lange nicht passen würde.» «Du hast recht», beschwichtigte die alte Birke den ehrlichen Farn. Es gefiel ihr, dass er so tapfer und zufrieden allem Werden und Vergehen nachsann. «Ich glaube, es kommt auch nicht auf unsere Grösse an, sondern nur darauf, dass wir uns ehrlich bemühen, unserer Bestimmung gemäss zu leben und zu wirken.» «Das tröstet mich, denn im Grunde genommen heisse ich nicht gerne Wurmfarne. Da ich aber *wirksame Säfte gegen die unliebsamen Parasiten*, ja selbst gegen *Bandwürmer* besitze, hat man mich gleich nach meinem beruflichen Können genannt. Aber auch mein Namensvetter, der eigentlich mehr der Schafgarbe gleicht, hilft mit etwas mildern Säften gegen *Eingeweidewürmer*, ohne dass man seinem Namen etwas anmerken würde, heisst er doch ganz einfach *Rainfarm*. Ja, man hätte mich bestimmt auch anders, etwas lieblicher benennen können, denn wievielen *Rheumatikern* habe ich nicht schon geholfen! Da kam doch früher jedes Jahr ein altes, gebeugtes Männchen, um *Farnkraut* zu sammeln, das er als *Kissen- und Matratzenfüllung* verwendete, damit die Kranken durch die Heilwirkung *besser schlafen* und *schmerzfreier gehen* konnten.» «Ach ja, das hätte ich fast vergessen, denn er wird inzwischen gestorben sein. Auch von meinen *Blättern* hat er mitgenommen, da auch ich bei *Rheuma* als Tee mithilfe, von innen heraus zu *reinigen* und zu *heilen*.» «Ja, da hast du vollständig recht, und dass deine Wirksamkeit, liebe Birke, sich lohne, bereiten die Menschen aus meinen *Wurzeln* und *Blättern* ein wunderbares *Einreibemittel*, nicht nur gegen *Rheuma*, sondern auch gegen *Gicht*. Auf jeden Fall ist es gut, dass es viele Helfer gibt, denn gemeinsam werden wir unsre Aufgaben weit besser lösen, als wenn wir nur vereinzelt helfen könnten.» «So ist es, und ich glaube, ich bin dem Rätsel deines Namens auf die Spur gekommen, denn wer wie du die Möglichkeit besitzt, gegen den gefährlichsten Darmparasiten, den beharrlichen Bandwurm genügend starke Säfte zu brauen, so dass er die Darmwand loslassen und mit Hilfe eines kräftigen Abführmittels die Reise aus dem Darm antreten muss, dessen Name darf wohl etwas kennzeichnend sein. Nur 8 g von deinem Wurzelextrakt oder deinem Wurzelpulver genügen und der Geplagte, der sein unliebsames Leiden oft mit grösster Geduld ertragen muss, ist von seinem Peiniger befreit. Allerdings sollen auch 3—400 g *Kürbiskernen* zu einem Brei zermalmt, als milderdes Mittel gegen den hartnäckigen Schmarotzer helfen. Schwangere Frauen dürfen nur zu dieser Hilfe greifen, wenn sie das Leben des werdenden Kindes nicht schädigen wollen.» «So, das habe ich gar nicht gewusst, dass ich so gefährlich sein kann?» «Du wunderst dich darüber? Jedenfalls weisst du auch nicht, dass du sogar *Wanzen* und *Flöhe* vertreibst, denn sie können deinen Geruch nicht leiden. Darum legt man deine Blätter auf dem Lande öfters unter die Unterleintücher. Im *Garten* aber liebt man dich, weil dir aus dem gleichen Grunde *Blattläuse* und viel *Ungeziefer* gerne fern bleiben.» «Tragisch, das mit mir! Ich bin gegen so viel Schlimmes nützlich und möchte mich doch nur gern am

Schönen erfreuen!» «Nimm es nicht zu Herzen,» tröstete die Birke. «Schön bist du, und wenn du das Hässliche vertreibst und fernhältst, hast du nicht nur Nützliches geleistet, sondern auch dem Schönen gedient.» «So will ich mich denn trösten lassen, denn es hat keinen Wert, sich unnütz zu grämen, besonders, da alles um uns herum so schön und friedlich ist.»

Fragen und Antworten

Anfragen durch den Fragekasten sind für alle Abonnenten der «Gesundheits-Nachrichten» gratis. Für briefliche Rückantwort ist eine zwanziger Marke beizulegen. Anfragen sind direkt an A. Vogel, Teufen (Appenzell) zu richten.

Kieferhöhleneiterung

Die *Schmerzen im Kopf* gehören bestimmt zu den unerträglichsten, die es geben mag. Es ist daher erfreulich, dass auch da natürliche Mittel und Anwendungen zu helfen vermögen, besonders, wenn es sich um eine akute Erkrankung handelt. Folgender Bericht mag das Gesagte bestätigen. Frau R. aus B. schrieb am 1. März 1950: «Nachdem es uns nun lange sehr gut gegangen ist, erkrankte mein Mann am Sonntag vor acht Tagen an einer Grippe. Dazu gesellte sich im Laufe der Woche ein heftiger Schmerz in den hintersten Stockzähnen auf der rechten Seite des Mundes. Dieser Schmerz zog sich hinauf bis in den Backenknochen und hinunter in den Kiefer. Mein Mann hielt ihn einfach für heftiges Zahnschmerz. Als die Schmerzen dann aber unerträglich wurden, wussten wir keinen andern Ausweg, als aus dem Bett heraus und zum Zahnamer zu gehen. Dieser nun schickte meinen Mann sofort zu einem Nasenspezialisten, der *Kieferhöhleneiterung* feststellte und sagte, die Sache sei ernst, da schon sehr fortgeschritten. Als die Fieber immer noch nicht sinken wollten und die Schmerzen immer gleich heftig waren, wussten der Arzt nichts anderes mehr zu tun, als meinem Mann Penicillin-Einspritzungen zu machen. Davon hat er nun gestern und heute je eine bekommen und wird voraussichtlich noch mehr haben müssen. Auch sagt der Arzt, mein Mann müsse dann noch Ausspülungen machen lassen, wahrscheinlich von der Kieferhöhle, und diese seien ziemlich schmerhaft. Glauben Sie, dass dies nötig sei? Wenn irgend wie möglich, möchten wir diese Ausspülungen unterlassen. Wir sind auch skeptisch gegen das Penicillin und fürchten, es könnte auf einer andern Seite gesundheitliche Nachteile haben. — Wir dachten nun, vielleicht hätten Sie uns ein Mittelchen, welches das Austreten des Eiters beschleunigt und somit die Schmerzen zum Verschwinden bringen kann, denn wir finden, dass auch eine solche Sache doch so weit irgend wie möglich ebenfalls auf natürliche Weise zum Heilen gebracht werden sollte...»

Rat und Antwort lauteten, wie folgt: «Ich schicke Ihnen sofort für Ihren Mann *Hepar sulf. D 4* und *Cinnabaris D 3*, zwei homöopathische Mittelchen, die helfen werden, den Eiter fortzuschaffen und zu heilen. Dann machen Sie auch, um abzuleiten, Zwiebelwickel auf den Nacken, indem Sie eine Zwiebel ganz fein hacken, zwischen zwei Gasen legen und über Nacht auf den Nacken aufbinden. Mit diesen Mitteln und Anwendungen werden die Ausspülungen voraussichtlich überflüssig. Falls noch etwas Unerwartetes eintreten sollte, können Sie mir telefonieren.»

Am 23. Oktober 1950 erhielten wir unter anderm Bericht über den damaligen Verlauf der Erkrankung. Frau R. schrieb erfreut:

«Und zum Abschluss möchte ich Ihnen wieder einmal für vielerlei Dank sagen. Vor einiger Zeit haben Sie meinem Mann zwei Mittelchen gegen Kieferhöhleneiterung geschickt. Dazu hatten wir, nach Ihrer Anweisung, Zwiebelwickel auf den Nacken gemacht. Mein Mann war damals sehr schlimm dran. Als er dann zur Kontrolle zum Arzt ging, der ihm ausspülen wollte, war dieser so verblüfft über die unglaublich rasche Heilung, dass mein Mann nicht anders konnte, als ihm die Wahrheit zu sagen und ihm von Ihren Mitteln zu erzählen. Und der Arzt musste, wenn auch brummend, zugeben, es müsse schon davon sein, er könne sich die Sache sonst nicht erklären...»

Bedenkt man nun, woher solch eine Kieferhöhleneiterung kommen kann, dann ist es eine sehr einfache Sache, mit natürlichen Mitteln und Anwendungen ursächlich einzugreifen. In der Regel sind Blutstauungen vorhanden und die normalen Funktionen von Zufuhr und Wegfuhr der Stoffwechselgifte können nicht richtig vor sich gehen. Der Körper muss sich daher auf andere Art helfen. Die Leukozyten und Lymphozyten müssen in Erscheinung treten, um weitere ernstliche Gefährdung verhindern zu können. Der Körper besitzt verschiedene Abwehrmöglichkeiten. Ist ihm der normale Weg verschlossen, dann sucht er eben einen andern, um die grösste Gefahr abzuwenden. So kommt es dann zu den Eite-