Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 8 (1951)

Heft: 4

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: 10.12.2025

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

Auch der Blutdruck und die Pulsfrequenz reagieren auf Nikotin, was die Untersuchungen der Amerikaner Mathers, Patterson und Levy bestätigen, die sich neuerdings mit einigen Kreislaufstörungen des Zigarettenrauchens befasst haben. Schon nach der Inhalation einer einzigen Zigarette wird, je nach der Höhe des Nikotingehaltes der verwendeten Tabakwaren und der Empfindlichkeit der Raucher, die Pulsfrequenz und der Blutdruck mehr oder weniger stark gesteigert werden. Die durchschnittliche Erhöhung des Blutdruckes nach dem Genuss einer einzigen, gewöhnlichen Zigarette beträgt etwa 15 Millimeter. Die Pulszahl erhöht sich zur gleichen Zeit um ca. 15 in der Minute. Menschen, die besonders nikotinempfindlich sind, zeigen jedoch sogar Pulszunahmen von mehr als 25 Schlägen. (Fortsetzung folgt)

Richtige Bewertung der Gesundheit

«Gehört dieser Wald, in dem wir hier zusammen sitzen, nicht auch deinem Vater?» Es war Max, der dieses Gespräch mit Friedrich begann. Viele Jahre hatte er seinen Freund nicht mehr gesehen, denn er war im Ausland gewesen, da er unliebsame Familienereignisse vergessen wollte. Wohl stammte auch er aus gutem Hause, denn sein Grossvater hatte tüchtig gearbeitet und ein gut fundiertes Geschäft in die Höhe gebracht. Die Beziehungen zum Ausland waren gut und der Vater hatte es in jeder Hinsicht leicht, denn die Wege waren ihm geebnet. So kam er denn in alle Aemter, in die Regierung und genoss allenthalben grosses Ansehen, nicht zuletzt auch bei den Frauen. Statt abends frühzeitig zur Ruhe gehen zu können, folgte Sitzung auf Sitzung, die nachträglich noch ein gemütlicher «Hock» ablöste, denn man war mit allen Herren der Regierung gut befreundet. So kam es allmählich, dass das Geschäft immer mehr und mehr in den Hintergrund trat, denn die gesellschaftlichen Anlässe und Zusammenkünfte schienen weit wichtiger zu sein. Auch die Jagd kostete viel Zeit und Geld und die Einkünfte gingen mehr und mehr zurück, was allerdings der Vater längere Zeit zu verbergen vermochte. Mit der Zeit aber waren die Liegenschaften doch so sehr belastet, dass man verkaufen musste; das Vermögen schmolz immer mehr zusammen, und die Katastrophe war unausbleiblich. Das war der Grund, weshalb es Max nach Abschluss der Schul- und Lehrzeit in die Fremde trieb. Dort konnte er dem Hohn, der ihn verfolgte, entgehen und Arbeit leisten, die man schätzte. «Jetzt bin ich wieder da nach Jahren strenger Arbeit, harten Kampfes. Ich glaubte innerlich stark zu sein, wenn ich aber über die heimatlichen Gefilde schreite und das einstige Familiengut, das mein Grossvater mit unermüdlichem Fleiss erschafft hatte, betrachte, dann empfinde ich es bitter, wie arm ich selbst geworden bin.» Friedrich schüttelte den Kopf über den Kummer seines Freundes. Wohl hatte er selbst keine materiellen Verluste zu beklagen, denn sein Vater hatte sämtliche Besitzungen gut zu verwalten gewusst. Ihm aber fehlte etwas viel wichtigeres, die Gesundheit. So begann er denn seine Lage mit der seines Freundes zu vergleichen. «Was nützt mir mein Besitz, der mir in meiner Kraftlosigkeit nur eine Last bedeutet? Als schwächliches Kind wurde ich verzärtelt und musste viele Stärkungsmittel und Medikamente schlucken, denn beim Durchleuchten zeigten sich Schatten auf der Lunge, und ich hatte immer mit den Drüsen zu tun. So wanderte ich denn von einem Kurheim in das andere und die besten Aerzte waren meine Helfer, auch die besten Mittel und teuersten Patentmedizinen wurden mir zugeführt, und doch ging es immer schlimmer. Gelte ich heute auch als geheilt, so bin ich doch vernarbt und zerschnitten von all den chirurgischen Eingriffen. Du wirst bemerkt haben, wie sehr ich mich den Wald hinan mühen musste, um mit dir Schritt halten zu können. Mein Asthma lässt keine Touren und Wanderungen zu, denn meine Bronchien sind degeneriert, und wenn der Föhn durch unser Tal braust, dann ist es für mich kaum zum Aushalten. Ich kann trotz aller Mittel nachts nicht schlafen, muss mich im Bett aufsetzen und nach Atem ringen. Was fang ich mit den Verwaltungspflichten und den vielen Sorgen meines Besitztums an, wenn mein Vater stirbt? — Wie anders ist das bei dir. Du kannst dich frischer Gesundheit erfreuen. Was tut es zur Sache, wenn der Wald nicht dein Eigentum ist? Gehört er nicht weit mehr demjenigen, der ihn ohne Sorgen geniessen kann? Weiss ich, ob ich zum Fällen die rechten Arbeiter bekomme? Weiss ich, ob ich alles so einteilen kann, dass zum Schluss nicht nur Verluste herausschauen? Mit wem und wie schliess' ich die offiziellen Versicherungen ab? Wie bewältige ich alle Verpflichtungen, die mir allenthalben obliegen? Du aber kannst den Wald ohne Sorgen geniessen, kannst mit gesunden Organen die frische Luft einatmen, kannst dich der Knospen, des neuen, spriessenden Lebens voll erfreuen. Und gehören nicht auch die Berge dir? Nicht nur mit den Augen kannst du sie erschauen, denn du bist stark und vermagst sie ohne sonderliche Mühe zu erklimmen. Was tut's zur Sache, wenn dein Name nicht im Grundbuch geschrieben steht? Dem gehört die Schönheit der Erde, der sich ihrer ohne lastende Besitzersorgen erfreuen kann!

Schau dort drüben die Schafherde. Erfreut sie dich nicht weit mehr, wenn du dich nicht um ihr Wohl und Wehe kümmern musst? Wieviele, deren Reichtum du beneiden magst, liegen in Sanatorien und Spitälern herum. Haben sie dort wohl so vieles vom Leben wie du? Bist du nicht gesund und stark und kannst du dir nicht erschaffen, was du benötigst? Wie heisst doch jene altbewährte Bitte, die ein Weiser des Altertums wohlbedacht aus seinem Herzen hervorkommen liess? «Reichtum gib mir nicht und vor Armut bewahre mich». Auch ein Dichter aus Grossvaters Tagen sagte: «Wollest mit Freuden und wollest mit Leiden mich nicht überschütten, doch in der Mitten liegt holdes Bescheiden».

Verstehst du, was ich dir sagen möchte? «Mühsam erhob sich Friedrich von seinem Platz und sein Freund merkte erst jetzt so recht, wie schwer der Mangel an Kraft und Gesundheit zu tragen ist, denn auch das Abwärtsschreiten verursachte seinem Freunde Atemnot. Ja, er begann ihn zu verstehen und den Besitz seiner Gesundheit als dankenswerten Reichtum zu schätzen.

UNSERE HEILKRÄUTER

GENTIANA LUTEA *(Enzian)*

«Ich kann mich nicht erinnern je einen solch strengen Winter erlebt zu haben,» begann die Arnika unter der knorrigen Arve zu sprechen. Mit Mühe brachte sie dieses Jahr ihre Blattrosette aus dem Boden hervor, denn allzulange hatte der Schnee seine mächtigen Massen auf ihr liegen gelassen und nicht weichen wollen. «Ja, da magst du recht haben,» bestätigte der gelbe Enzian, der etwas weiter in der herrlichen, prallen Junisonne stand. «Du bist wirklich noch nicht so lange hier oben, als dass du solch einen wuchtigen Winter hier schon einmal hättest erleben können. Ich dagegen erinnere mich, dass hier vor 70 Jahren genau die gleichen Verhältnisse geherrscht haben, wie dieses Jahr. Auch damals war ich im Mai besorgt, ob wohl die hohe Schneedecke über uns noch zeitig genug weichen werde, damit wir Blumenkinder noch zu unserm Recht kommen konnten. Besonders ich muss mich jeweils bemühen und beeilen, denn wenn ich nicht bis zum Juli, August meinen über 1 Meter hohen Blütenstengel geschaffen habe, dann bin ich mit meinen Blüten zu spät. Meine Samenkinderchen können alsdann nicht mehr stark und reif genug werden, um des Lebens Härten zu ertragen. Mehr als 70 Jahre sind nun schon vergangen, seitdem ich selbst als ein solches Samenkind vom Herbstwind über die Lerchen- und Arvenwälder des Tales hinausgetragen wor-

den bin, um hier oben zwischen den Steinen der Alpenweide zu landen und meinen herrlichen Flug glücklich zu beenden.» Staunend hatte die Arnika dem alten, stattlichen Enzian zugehorcht. Dass er bereits schon so alt wäre, das hätte sie sich allerdings nicht gedacht. Gerne war sie bereit, sich dem gemütlichen Plauderstündchen zu widmen, denn es war zu schön hier im warmen Sonnenstrahl. Alles auf der altbekannten Alpenweide war vergoldet, denn die Sonne selbst stand voll Geberfreude über den weissen Häuptern der mächtigen Schneeberge. «Fünfzehn mal habe ich bereits schon das Vorrecht gehabt, hier oben zu blühen,» so erzählte der Enzian weiter. «Wir grossen, gelben Enziane blühen nämlich nur alle 4—6 Jahre, denn erst nach dieser Zeit hat sich die beste Wurzel wieder so weit erholt, um erneut einen solch mächtigen Blütenstengel zustande bringen zu können, wie wir ihn jeweils für unsere Blütenzeit entwickeln müssen.» «Interessant, was du uns da erzählst,» meinte der grüne Germer, der in unmittelbarer Nähe der alten Arve stand und aufmerksam zugehört hatte. «Es ist überhaupt interessant bei uns oben, selbst wenn es noch so einsam ist. Immer wieder erfährt man etwas Neues und braucht sich nie zu langweilen. Hat es dich nicht auch schon belustigt, dass man mich leicht mit dir verwechselt, wenn ich nicht blühe? Zwar sind deine Blätter kreuzgegenständig, während wir Germer wechselständige besitzen. Eine Verwechslung wird sich daher wohl kaum rechtfertigen, es sei denn, es habe jemand geträumt. Ja, das liebe Träumen und Zerstreutsein hat manch Schlimmes auf dem Gewissen. Sogar unser lieber Kamerad, das gemütliche Murmeli, das sich so gern zwischen uns auf der heissen Felsplatte sonnte, hat letztes Jahr sein Leben wegen sorgloser Träumerei einbüssen müssen. Wäre es aufmerksam geblieben, bestimmt hätte es den mächtigen Schatten des grossen Adlers, der lange über uns kreiste, früh genug gewahr werden können. Statt dessen liess es sich von der wohltuenden Sonne einhüllen und als die Gefahr zu nahe war, waren auch seine Füsse zu wenig schnell, um sich in Sicherheit bringen zu können. Noch heute höre ich den Jammer seines Pfeifens, als der Ar mit seiner Beute davonflog. Jetzt wäre es einsam hier, wenn nicht die Salzlecke der Gemsen so nahe bei uns wäre, und wir die muntern Tiere nicht immer wieder beobachten könnten. Sie sind vorsichtiger als die Murmeltiere, wiewohl ja auch diese meist pfeifend davonhuschen, wenn Gefahr droht. So flink aber, wie die Gemsenmütter mit ihren drolligen Kleinen sind, so flink sind sie eben leider nicht. «Ja, es ist traurig, dass sich die Tiere unter einander so feind sind,» bemerkte nachsinnend der Enzian. «Da haben wir es doch bedeutend besser. Gut für uns, denn wir könnten ja auch nicht davon springen. Hast du noch nie bemerkt, dass uns nicht einmal die grossen, braunen Rinder belästigen, die so gerne bei uns weiden und uns mit ihrem lieblichen Geläute immer erfreuen! Uns kann nur der einsame Wanderer, der von Zeit zu Zeit mit seinem kurzstieligen Bickel und einem weissen Baumwollsack bei uns erscheint, gefährlich werden. Er gräbt nämlich, nachdem er die Steine vorsichtig weggelegt hat, in der schwarzen Erde den ganzen Wurzelstock frei, soweit er die Wurzeln erreichen kann. Einzelne unsrer fingerdicken Wurzeln dringen über einen Meter tief in den Boden hinein, und es ist gut so, sonst könnte er alle erreichen und uns förmlich ausrotten. So aber besteht keine Gefahr, und er mag sich ruhig unsre Werte holen. Er zerhackt nämlich die Wurzeln und legt sie in Wein oder Weingeist, wodurch unsere guten Säfte gelöst werden. *Bitterstoffe, ätherische Oele, Mineralstoffe* und *Naturzucker* bringt er zum Nutzen *magenkranker* Talbewohner und Städter aus uns hervor. Was die Kulturnahrung und widernatürliche Lebensweise verdorben hat, das können die Säfte und Urstoffe unsrer Berge wie ein Wunder regenerieren. Die Mängel werden behoben, der Appetit stellt sich wieder ein und somit auch die Kraft. Die Natur besitzt mancherlei gute Säfte, die die darniederliegenden Lebensgeister wieder aufzufrischen vermögen und aktiv gestalten können, man muss sie nur kennen und verwenden. Wer unsere Würzelchen kaut, bekommt bekanntlich wieder *Appetit* und mit diesem verschwinden auch seine bleichen Wangen.» «Ja, das ist wahr,» bestätigte der Germer erfreut, denn ihm gefielen die gesunden, rotbackigen Gesichter viel besser als die andern. «Auch der Sennenbub hat sich ja rasch wieder von seinem *Vipernbiss* erholt, weil der Senn sofort an dich dachte, deine Wurzeln zwischen Steinen zermalmte und auf die zuvor gründlich ausgesogene Wunde legte. Auch die Frau vom Berghaus zum Alpenrösli verdankte dir rasche Genesung, als sie, von *Fieber* geplagt, darniederlag. Zum Fasten bekam sie Stechpalmentee zu trinken, bekam deine Wurzeln zu kauen oder auch einen Schluck Enzianwein zu kosten und mir nichts, dir nichts, war sie wieder gesund!» «Ja, es ist eine schöne Genugtuung, so helfen zu können,» bestätigte befriedigt der Enzian. Inzwischen waren die Rinder herangekommen und weideten zufrieden, um sich die würzigen Kräuter, die zu ihrer Ernährung und Gesunderhaltung dienten, wohl schmecken zu lassen. Jeden, der bei ihr verweilt und die ursprünglichen Gesetze bewusst oder unbewusst benützt und verwertet, beschenkt die Natur mit dem Notwendigen, denn es ist ihre Aufgabe, und die Kräuter helfen gerne mit. Den drei Freunden bei der betagten Arve war es wieder einmal so richtig zum Bewusstsein gekommen, dass sie nicht nutzlos waren und das erfüllte sie mit Mut und Freude.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Anfragen durch den Fragekasten sind für alle Abonnenten der „Gesundheits-Nachrichten" gratis. Für briefliche Rückantwort ist eine 20er-Marke beizulegen. Anfragen sind direkt an A. Vogel, Teufen (Appenzell) zu richten.

Gefährliche Mittel gegen Fettleibigkeit

Frau R. aus N. musste infolge Rippenbruch zum Arzte gehen. Da er bei der Patientin zugleich geschwollene Beine feststellte, untersuchte er auch ihr Herz, das er als überlastet fand. Er verabfolgte ihr nun zum Abnehmen Tabletten und Tropfen fürs Herz. Als sich die Patientin weigerte, etwas einzunehmen, das als Gewaltmittel zum Abnehmen schlimme Folgen haben könne, versicherte ihr der Arzt, dass die Tabletten nur das Wasser fortführen würden. Zwei Wochen nach vorschriftsgemässer Einnahme erkrankte die Patientin infolge Erkältung so stark, dass sie neuerdings den Arzt zu Rate ziehen musste. Sie musste nun Mittel einnehmen, die sie überaus schwächten, vor allen Dingen das Herz. Zufällig erwischte die Patientin einen Prospekt der zuerst offen verabfolgten Pillen und wurde daraufhin gewahr, dass diese Jod enthielten. Als sie den Arzt nun auf diesen Umstand aufmerksam machte und ihn in Zusammenhang mit dem Zustand des Herzens brachte, meinte er, es handle sich nur um gebundenes Jod, das nicht schaden könne, verabfolgte nun aber der Patientin für das Herz und gegen das Wasser Einspritzungen. Aber auch diese schwächten die Kranke, die sich damals, als sie wegen dem Rippenbruch zum Arzt ging, auf dem Herzen wohl gefühlt hatte, noch mehr, so dass sie erneut die Tabletten zu verdächtigen begann, aber auch den Einspritzungen jegliches Vertrauen absprach. Es handelte sich bei dem eingenommenen Präparat gegen Fettleibigkeit um ein Mittel mit 65 % Jodgehalt. Es waren Tabletten von 0,001 g. Handelte es sich auch um gebundenes Jod, so ist es trotzdem Jod und als solches ein Gewaltmittel, das leicht eine noch schlimmere Katastrophe hätte hervorrufen können. Man sollte sich *bei Fettleibigkeit nie und nimmer überreden lassen, ein Jodmittel einzunehmen,* denn dies ist ein *gefährliches Medikament,* das nur in ganz vorsichtiger Form homöopatisch verwendet werden darf. Wenn der Patient nicht erfährt, was in den einzunehmenden Tabletten enthalten ist, dann sollte er sich darüber unbedingt zu informieren suchen, um alles Jodhaltige ablehnen zu können. Gegen alle angepriesenen, fetteinschmelzenden Mittel sollte man vorsichtig und skeptisch sein. Eine entsprechende *Diät* zusammen mit *physikalischen Anwendungen* ist gefahrlos und kann ohne Schädigung zum Ziele führen. — Es ist wohl wahr, dass bei auftretender Fettsucht der Frauen hauptsächlich die *Eierstöcke* schuld sind, was besonders bei operierten Frauen oder nach dem Klimakterium der Fall ist. Allerdings kann auch die Hypophyse daran beteiligt sein, doch gehört diese so genannte hypophysäre Fettsucht zu den selteneren Fällen. Man sollte unter keinen Umständen gegen Fettsucht drastisch vorgehen und den Körper dadurch vergewaltigen. Vorzüglich sind *Sitzbäder,* um die