

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

**Rubrik:** Fragen und Antworten

#### **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:** 23.02.2026

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

## UNSERE HEILKRAUTER

## AVENA SATIVA (Hafer)

«Es ist schön, hier am Kreuzweg zu stehen, wo man über die Felder hinwegblicken kann. Jedes Jahr freue ich mich daran, wenn der Wind über das Korn dahinstreicht und die Aehren sich miteinander wiegen und neigen. So muss das Wellenspiel des Meeres sein. So, wie der Wind das ruhige Meer bewegt, dass seine Wogen den klaren Wasserspiegel durchbrechen und Welle um Welle die Felsen des Ufers umspült, so neigt sich auch Welle um Welle des Kornfeldes mit dem einfallenden Winde. Nicht satt sehen, kann ich mich an diesem Bilde. Ich bin drum immer froh, wenn der Bauer im Frühling mit seiner Sämaschine durch die wohlbereitete Ackererde fährt, um ihr das Korn zum Wachstum anzuvertrauen. Ein warmer Regen und siehe da, nach ein paar Tagen schon drängen die Spitzchen der Keimblättchen ihre grünen Zipfelkäppchen aus dem Boden hervor. Kaum zwei Monate vergehen und schon steht der Weizen in Blüte und der Hafer lässt auch nicht mehr lange auf sich warten.» So redete der alte Birnbaum mit seinem wortkargen Nachbarn, dem grossen Nussbaum, der gleich ihm über die weiten Kornfelder hinwegblicken konnte, der gleich ihm jedes Jahr das Schauspiel von Werden, Sprossen, Wachsen, Reifen und Ernten erlebte. Auch er freute sich in seiner stillen Art, immer wieder zu sehen, wie Millionen Halme heranwuchsen, um sich zu einem grossen grünen, später goldenen Teppich zusammenzufügen. Jeder Halm für sich ein kleines Wunderwerk der Bautechnik! «Wenn man bedenkt, dass all dies Werden schon Jahrhunderte, Jahrtausende seine geheimnisvolle Lebenskraft, sich immer gleich bleibend, entfaltet, dann begreift man fürwahr den Unglauben und Undank der Menschenkinder nicht. Schon zur Zeit der Pharaonen stand das Korn in gleicher Weise im alten Aegypten zum Nutzen des Menschen Jahr um Jahr bereit. Sieben Jahre der Not folgten zwar damals, als Josephs kundiger Sinn dem Herrscher zur Seite stand, den sieben fetten Jahren. Aber, wie weit man auch in der Geschichte zurückblicken mag, immer ist das Samenkorn der Mutter Erde zum Wachstum übergeben worden und zusammen mit Sonne und Regen half sie ihm, sich zum starken Halme, zur Aehre zu entwickeln. Das Wachsen und Werden ist sich gleich geblieben, nur die Arbeitsmethoden haben sich geändert. War es nicht des Haferkraft, die Pharaos Pferden die schnellen Füssen verlieh, um die auswandernden Israeliten noch vor dem Durchgang durchs Rote Meer einzuholen?» So berichtete der Birnbaum von alten Zeiten, aber ein einzelnes Haferstäudchen aus dem Meere wogender Halme wagte es, sich einzumischen, denn es wusste, dass auch die Menschen aus der Kraft des Hafers von jeho reichen Nutzen gezogen haben. «War nicht der Haferbrei seit langem als gute, kräftige Speise willkommen? Nicht nur die alten Aegypter, auch die Alemannen, die Helvetier und wie sie alle heissen mögen, haben ihm reichlich zugesprochen und Gross und Klein hat Kraft durch ihn gewonnen. Ueber unsren Lebenslauf haben ja sogar Dichter nicht geschwiegen, und ich bin wirklich stolz darauf, ein Glied dieser nützlichen Körperschaft zu sein. Neuerdings hat man sogar herausgefunden, dass unsere Werte nicht nur im reifen Korne liegen, nein, schon der blühende Halm birgt Kräfte, die abgemattete Nerven neu zu beleben vermögen. Erntet man uns blühend, also zur Zeit unsrer grossen Kraftentfaltung, dann gewinnt man aus dem Saft unsrer Zellen ein Nerventonikum, wie sich ein zweites in den reichen Schätzen der Naturapotheke nicht finden lässt. Avenin nennt man einen der wirksamen Stoffe, die in unsren Säften enthalten sind. Kindern, ja sogar Kleinkindern, überarbeiteten Erwachsenen und selbst müden Greisen gibt man Hafersaft, Avena sativa genannt, als bestes Nerventonikum. Täglich 2–3mal 5–10 Tröpfchen davon eingenommen, wirken schon kräftigend und beruhigend, und mancher, der nicht mehr schlafen konnte, fand in Avena sativa die bessere Hilfe als in den vielerlei angewandten Schlafmitteln, die zum Teil

momentan nur betäuben, nicht aber aufbauend kräftigen und heilen können.

Selbst im gelben, ausgetrockneten Stroh finden sich sogar immer noch wirksame Kräfte vor, so dass dieses als Tee verwendet, leichten Husten und Katharre beheben kann. Haferstrohabsud ist dem Heublumenwasser vorzuziehen, wenn Kinder Hautunreinigkeiten, Räude oder Grind haben.»

«Ja, es ist wahr, zu vielem ist der Hafer nütze, und man sollte wirklich nicht nur seine Schönheit bewundern. Aber eben, ich sehe seine Aehren mit den auffallend langen Haaaren zu gerne. Sie sind so anders geartet als die straffen vom Weizen und Roggen. Wie kleine Glöckchen stehen die einzelnen Hülsen da und die Staubgefässe, die aus ihnen herausausschauen, sehen wie kleine Glockenschlegel aus. Ist es nicht ganz so, oder täusche ich mich? Und ist der Halm erst golden gelb, dann scheint das Korn in seiner Hülle förmlich zu klingeln, so frei darf es im Winde schaukeln. Da können sich keine schwarzen Körner geltend machen, wie hie und da beim Roggen, der dort drüben so wohl gedeiht.» «So ist es doch wahr, was man hie und da munkelt, wenn jemand hartnäckigen Durchfall hat, es habe sich da ein solch schwarzes Korn, ein sogenanntes Mutterkorn im Brotgetreide vorgefunden und die Störung verursacht?» «O ja,» bestätigte der Birnbaum, «so ist es wohl, wenn es auch selten vorkommen mag, und es ist gar nicht so harmlos, denn oft trotzt dieser Durchfall allen Mitteln. Da kannst dann nur du noch helfen, oder besser gesagt, die rohen Flocken aus deinen Körnern. Fastet man einige Tage mit rohen Haferflocken, ohne irgend etwas anderes dazu zu geniessen, dann ist auch die Störung wieder behoben.» «Ja, ich weiss, dass ich leicht stopfe, daher diene ich als guter Ausgleich zu Früchten, weshalb ich auch zu allerlei Fruchtmüesli vorteilhaft verwendet werden kann. Es ist allerdings gut dem Hafer hie und da  $\frac{1}{3}$  Weizenflocken beizumischen, da er leicht zu hitzen vermag.» «Ja, so ist es,» bestätigte nun auch der Nussbaum, «und es ist altbekannt, dass bei verdorbenem Magen ein Haferschleimsüpplein noch immer als beste Arznei diente und am ehesten wieder zuträglich war. Ja, ja, du kleines Avena sativa, wie man dich auf Lateinisch so klangvoll nennt, du darfst dich wirklich freuen, denn zu vielem bist du nützlich. Seit Jahrtausenden schon wogen deine Felder zum Wohle von Gross und Klein und unsre Pferde strotzen vor Kraft, durch deine schlichte Spende. Gern steh' auch ich hier am Rnde der Aecker und wenn sie abgeerntet werden und die harten Stoppeln erbarmungslos vom Vergehen aller Dinge erzählen, erinnere ich mich freudig an den Frühling, der aus dem Rest deiner Ernte neues, vielfaches Leben hervorsprossen lässt.» So schloss das erbauende Gespräch der stillen Bewohner am Kreuzweg.

## 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.

## Behebung alter Verdauungsstörungen

Am 4. Januar 1951 schrieb Frau F. aus T. über Verdauungsstörungen und sich immer wiederholende Magen- und Bauchschmerzen mit Durchfall. Die Urinalyse zeigte, dass ein Fäulnisprozess im Darm vorhanden war. Auch die Nieren arbeiteten nicht richtig, da das spezifische Gewicht, wie auch der Chloridgehalt zu hoch waren. Es wurden nun spezifische Mittel, wie Centauri- (Tausendguldenkraut) und Hamamelisextrakt eingesetzt, nebst Gastronol und Pestwurz. Morgens nüchtern musste der Saft einer rohen Kartoffel mit etwas warmem Wasser eingenommen werden. Die Nieren mussten unbedingt unterstützt werden durch Nierente und Solidago und salzarme Kost, weil der Kochsalzgehalt dreifach so hoch war als normal. Die Kost hatte ferner vorwiegend aus Salaten, die mit Citrone oder Molkenkonzentrat zubereitet werden mussten, aus Gemüse und Nudeln, Weizen, Buchweizen und Hirse zu bestehen. Frischer Rüebli- und Salat durfte nicht vergessen werden. Zur Anregung der Bauchspeicheldrüsentätigkeit waren feuchtwarmer Bauchwickel empfohlen.

Ende Januar schrieb die Patientin von einer kleinen Besserung im Magen, fühlte sich aber im allgemeinen noch sehr elend und musste die Mittel reduzieren, da sie sie zu sehr angriffen. Mitte Februar konnte die Patientin berichten, dass das Allgemeinbefinden besser sei und die grössten Schmerzen behoben seien. Vor der Kur hatte die Patientin 3 kg abgenommen, seit der Kur nicht mehr, auch der Schlaf war besser geworden. Natürlich musste mit der Kur beharrlich weiter gefahren werden, was die Patientin auch geduldig befolgte, so dass sie am 26. April berichten konnte:

«Ich kann Ihnen diesmal mit grosser Freude mitteilen, dass es mir jetzt mit meiner Gesundheit ganz gut geht. Habe so zu sagen gar keine Schmerzen mehr, auch der Stuhl ist wieder normal geworden. Ich darf ruhig sagen, dass ich seit 3 Jahren gesundheitlich nie mehr so gut daran war wie jetzt die letzten 5 Wochen. Ich nehme doch so zu sagen keine Tropfen mehr, aber mit dem Essen passe ich sehr auf. Was das für mich ist, ohne Schmerzen zu sein, nachdem ich 3 Jahre fast anhaltend Schmerzen gehabt habe, können Sie begreifen und dafür danke ich Ihnen von ganzem Herzen, dass Sie mir so gut geholfen haben...»

Die Antwort lautete wie folgt: «Ich habe mich mit Ihnen herzlich mitgefroren, dass Sie nun nach der langen Leidenszeit von Ihren Schmerzen befreit sind. Seien Sie jetzt aber vorsichtig und bleiben Sie bei der Ernährungsumstellung. Forcieren Sie auch nichts und schonen Sie sich, damit sich der Körper möglichst kräftigen, stärken und ausheilen kann und Sie nicht rückfällig werden...»

Es ist erfreulich, dass andauernde Beachtung der Ratschläge auch alten, hartnäckigen Leiden beikommen kann.

#### Kleinkindersorgen

Ein besorgter Vater schrieb am 4. März 1951 aus S.:

«Ich erlaube mir, Ihnen zu schreiben und Sie um einen Rat zu bitten. Unsere Ursula hatte kurz nach der Geburt, nach der Heimkehr aus dem Spital einen leichten Schnupfen. Bald darauf trat auch Durchfall ein. Der Arzt verordnete Mittel wie Streptomizin u.s.w. Seither mussten wir mit der Nahrung immer sehr vorsichtig sein und noch heute enthält der Schoppen einen Arobon-Zusatz. In letzter Zeit hatte das Kind jedoch keine Verdauungsstörungen mehr. Auch das Gewicht nahm mehr oder weniger regelmässig zu. Die Sache mit dem Schnupfen und noch mehr mit den Halsentzündungen ist seither nicht so richtig zum Stillstand gekommen, im Gegenteil, anfangs Februar trat eine Kehlkopfentzündung ein, und wir mussten das Kind in den Spital geben. Nach 2 Wochen konnte es als geheilt wieder entlassen werden. — Kürzlich trat erneut wieder eine Halsentzündung auf, und wir befürchteten, das Kind wieder in den Spital bringen zu müssen. Der Arzt behielt sich dann mit Penicillin-Einspritzungen und gegen Ende letzter Woche glaubten wir, dass eine wesentliche Besserung eingetreten sei. Man sah, dass es wieder mühloser und ruhiger atmen konnte. Auch war es wieder lebhaft wie vorher geworden. Heute zeigt das Fieberthermometer 38 Grad an, und wir fragen uns, warum die Fieber, die bisher nie so hoch waren, nicht langsam zurückgehen. — Da wir von Anfang an sehr aufpassen mussten, konnten wir mit dem Kind nie so richtig an die frische Luft gehen. Können Sie uns raten, was wir zur Heilung der ständigen Halsentzündungen tun könnten?...»

Es ist wohl unverständlich, dass der Arzt bei einem 4 Monate alten Kinde Streptomizin gegeben hat, da doch anderweitig gute Methoden und Mittel zur Verfügung stehen, um eine solche Halsentzündung wieder in Ordnung bringen zu können. Streptomizin ist nicht ohne Gefahr, denn es besitzt die Möglichkeit von Nebenwirkungen, die ganz tragisch sein können. Penicillin wäre immer noch etwas harmloser, da es mit dem Urin besser ausgeschieden wird und weniger Nebenwirkungen zeigt. Das Kind sollte nun Reisschleim aus Naturreis erhalten, ebenso Gersten- und Getreideschleim aus andern Getreidekörnern und zwar immer aus dem ganzen Korn zubereitet. Auch etwas Orangensaft durfte dem Schoppen zugegeben werden, wobei sich die Menge individuell nach der Darmfunktion des Kindes zu richten hatte, denn nicht jeder Organismus reagiert gleich. Auch Rüebliasaft durfte erst in kleinen Mengen beigefügt, um langsam gesteigert zu werden. Sollte der Stuhl durch die Säfte dünn werden, dann durfte ruhig mit weissem Lehm geregelt werden. Innerlich musste Calcium-Komplex nebst einem Kieselsäurepräparat angewandt werden. Damit der Kalk gut assimiliert werden konnte, wurde noch ein biologisches Lebertranpräparat eingesetzt wegen seinem Vitamin A und auch D Gehalt. Zur Anregung der Niere durfte etwas wenig Solidago gegeben werden, ferner Lachesis D 12, um gegen die Schädigungen, die durch das Streptomizin entstanden waren, ein Gegengewicht zu schaffen. Als Antibiotika wurden Usneatropfen eingesetzt, ein Mittel aus dem Lärchenmoos. Damit nicht zuviel auf

einmal gegeben werden musste, verteilte man die Mittel auf 2 Tage. Zur Anregung der Haut wurde auch noch ein gutes Hautfunktionsöl eingesetzt. Bei dieser Pflege konnten chemische Mittel umgangen werden. Fieber bei Kleinkindern stellen sich als natürliche Abwehrkraft rasch ein, verschwinden aber auch rasch wieder, wenn durch richtige Behandlung die Uebelstände behoben werden. Nach diesem Rat schrieb Herr A. am 23. Mai 1951 über den Zustand seines Kindes folgenden erfreulichen Bericht:

«Ich komme zurück auf die uns im März für unser Urseli zu gestellten Präparate und möchte Ihnen mitteilen, dass Ihre Mittel glänzend gewirkt haben. Urseli litt nie mehr an Erkältungskrankheiten und sieht heute prächtig aus...»

Es ist überaus erfreulich, dass auch Kleinkinder, bei denen man früher oft so ratlos war, ohne Bedenken von der guten Wirkung der Naturmittel profitieren können, wenn man die Dosis ihrer Konstitution anpasst.

#### Ein Echo

Frau R. aus G. schrieb am 16. Februar 1951:

«In den «Gesundheits-Nachrichten» gaben Sie vor einiger Zeit den Rat, nicht Gemüse und Obst zugleich zu essen. Das war mir neu und versuchte ich es, und zu meiner Überraschung hatte ich nachher viel seltener Magenbrennen. Was mich dabei wundert, ist, dass Landwirte doch in der Regel nach jedem Mittagessen ihr Apfelmus oder ihre «Stückli» essen und dabei mit einer reibungslosen Verdauung alt werden...»

Die Antwort auf diese Frage lautete: «Dass Landwirte keine Schwierigkeiten bekommen, wenn sie nach dem Mittagessen Apfelmus geniessen, begreife ich. Erstens ist der Apfel diejenige Frucht, die sich mit dem Gemüse noch am besten verträgt, also am wenigsten stört. Zudem darf man nicht vergessen, dass Landwirte eine Tätigkeit im Freien haben und zwar, was besonders wesentlich ist, mit recht viel Bewegung. Sie sind deshalb auch nicht so empfindlich, wie andere, die diesen Vorzug nicht kennen. Gerade die Bewegung im Freien ist ein Punkt, der uns gesund erhält. Wenn wir daher die Möglichkeit dazu besitzen, sollten wir sie ergreifen. Der Werktätige, der im Geschäft, im Büro, in der Fabrik arbeitet, sollte unbedingt dafür sorgen, dass er täglich etwas Bewegung hat. Nur schon ein Gehen zur Arbeitsstätte oder ein kleiner Spaziergang nach Feierabend könnte unsere Funktionen wesentlich verbessern.»

Im übrigen ist es erfreulich durch gute Anregungen die geschwächte Gesundheit stützen zu können, und es war bestimmt gut, dass die Mainummer den Gedanken betreffs Auseinanderhalten von Gemüse- und Fruchtnahrung noch eingehender beleuchtet hat.

#### AUS DEM LESERKREIS

##### Kleine Reize regen an

Frau H. aus A. schrieb über ihre Nachbarin, die ein volles Jahr wegen Ischias im Spital verbringen musste und viele Einspritzungen erhalten hatte, dass sie nachträglich einen Fingerlauf nach dem andern bekommen habe. Die Berichterstatterin erzählt nun wie folgt:

«Die Patientin kam einmal zu mir und fragte mich, ob ich nicht Ihre Mittel, Tarantula cub. D 4 und Lachesis D 12 habe. Zum Glück konnte ich ihr mit diesen Mitteln wirklich aus helfen und siehe da, schon nach etwa drei bis vier Tagen war die Geschichte gut und ist bis jetzt nicht wieder aufgetreten. Dies nur, damit sie auch etwas von Ihren Erfolgen hören...»

Der Erfolg nun beruht nicht auf den Mitteln als solchen sondern auf der naturgesetzlichen Feststellung, dass kleine Reize anregen, während grosse Reize zerstören. Hätte man die genau gleichen Mittel ohne Verdünnung als Urstoff verabreicht, dann wäre die Patientin unter schlimmsten Folgen daran gestorben, denn bei den beiden Mitteln handelt es sich um schweres Spinnen- und Schlangengift. Werden diese Gifte nun aber hochprozentig verdünnt, dann schlägt ihre Wirkung ins Gegenteil um, und kann die homöopathische Verdünnung daher als giftlösend verwendet werden. Es grenzt dies beinahe an Wunderglauben, kann aber an einem einfachen Bilde gut illustriert und verstanden werden. Vergleichen wir das zerstörende Gift mit einer Ohrfeige, die erheblich schmerzen kann, das homöopathisch verdünnte Mittel da-