

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 8 (1951)  
**Heft:** 11

**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 HEILKRÄUTER

### SAMBUCUS EBULUS (Attich)

«Endlich umstrahlt uns wieder einmal nach vielen Nebeltagen die Sonne! Schaut, die leuchtende Farbenpracht bemerkte man im Nebel kaum! Jetzt funkelt alles in Gold, in Rot und Braun und nur wenige Blätter sind noch grün. Wir Tannen allerdings und auch die Stechpalme drüben am Waldrand bleiben unsrer Farbe treu. Schön aber ist das herbstliche Farbenspiel immer wieder. Doch auch die Stille der Herbsttage liebe ich, und ich glaube, den Rehen drüben auf der Waldwiese ergeht es nicht anders. Immer wieder zieht sie die Ruhe, die bei uns herrscht, an.» Mit diesen Worten wärmte sich die alte, stattliche Tanne im herbstlichen Strahl der Morgensonne und ihre jüngere Schwester nickte ihr zu: «Ich liebe den Herbstwald auch, und wenn die Rehe bei uns weilen, dann denke ich immer an den alten Mann, der sie letztes Jahr ohne seinen Willen aufschreckte, als sie ebenso friedlich wie heute bei uns weideten. Im Nu waren die Tiere im Jungwald verschwunden, noch bevor der Alte mit seinem Enkel in die Waldlichtung trat. Ein leichter Wind mag sie gewarnt haben oder auch das kaum hörbare Rascheln der Schritte. Die menschlichen Besucher hätten ihnen bestimmt nichts zuleide getan, denn sie hatten es mit ihrem Pickelchen nur auf Pflanzen abgesehen.» «Ja, jetzt erinnere ich mich auch wieder an die Begebenheit. Der Alte sah sich nach unserm Attich um, der im Sommer mit seinen rosaweissen Blüten stets so freundlich zu uns herübergrüsste. Seine Scheindolden erinnern mich immer an Holderblüten. Aber das ist ja auch kein Wunder, ist er doch mit dem Holderbusch verwandt. Verschiedene seiner volkstümlichen Namen weisen auch darauf hin. So nennt man ihn z. B. auch Buchholder, Feldholder oder Ackerholder, was ferner auch noch auf seine anderweitigen Standorte hindeuten mag, denn er steht nicht nur gerne bei uns in der Waldlichtung, sondern auch auf Feld und Acker, auch an Rainen und Böschungen. Noch deutlicher verrät sein Name Zwergholunder seine Verwandtschaft mit dem echten Holunder. Auch riechen seine Blüten holderartig. Der Geruch der Stengel und Blätter aber ist so unangenehm, dass er Läuse und Wanzen, ja sogar Mäuse vertreibt. Diese unermüdlichen Nager hinterlassen ja zwar selbst nicht den besten Geruch, aber gleichwohl fliehen sie den Attich und lassen ihn hübsch in Ruhe.» «Ja, das weiss ich, warum aber suchte denn dann der alte Mann so beharrlich nach der Wurzel? Die Menschen haben doch sonst auch einen empfindlichen Geruchssinn!» «Das ist leicht erklärlich, denn alles, was den Menschen nützlich ist, das holen sie sich, auch wenn es nicht sonderlich gut riecht oder schmeckt. Obwohl die schwarzen Beeren des Attichs widerlich bitter-süss sind, sammelt man sie doch im September oder Oktober. Es ist aber gefährlich, diese roh zu geniessen. Man muss davon völlig absteigen, dagegen kann man sie mit Honig oder Rohrzucker kochen, worauf dieser Brotaufstrich als leicht harntreibendes Mittel verwendet werden kann, während der Brei als Mus genossen, auch abführend wirkt. Ich weiss auch, warum der alte Mann die Attichwurzel grub, denn ich habe ihn belauscht, als er seinem Enkel erklärte, wozu er sie gebrauchen wolle.» Schau, sagte er, 'Grossmutter ist schwer erkrankt. Gegen ihre Wassersucht hilft wohl nur noch die Attichwurzel, weshalb wir nun hier herausgezogen sind, um sie zu graben. Grossmutter hat mit mir all die Jahre hindurch Freud' und Leid geteilt, und sie verdient die notwendige Erleichterung wohl. Ich weiss, dass Attich in dem Falle hervorragend wirkt. Er schafft das Wasser weg, so dass der Atem besser wird und das Herz wieder normal arbeiten kann. Zwar muss die Niere dabei viel leisten, aber auch ihr wird der Attich behilflich sein. Wenn ich die Wurzeln roh raffe, kann ich davon ein wenig unter den Salat mengen. Auch kann ich den Brei mit warmem Wasser übergiessen, so dass die Kranke ein heilsames Tränklein erhält, das sie tagsüber

schluckweise trinken kann. Glaub' mir, sie wird darob gesunden.' Sichtlich befriedigt packte der Alte alsdann seine Wurzeln in sein Säcklein und verschwand mit dem Knaben auf dem gleichen Waldweg, den er gekommen war.» «Ach, wie schade, dass man ihn damals nicht beraten konnte» meinte die Spirea, die neben der Tanne stand und allgemein als Gaisbart bekannt ist. «Man hätte ihn darauf aufmerksam machen sollen, dass bei Wassersucht auch meine Säfte eine Heilwirkung haben, und nicht zuletzt auch die Meisterwurz hilfreiche Kräfte dagegen besitzt. Ferner hätte er zudem aus seinem Garten auch noch Rosmarin und Liebstöckel verwenden können, denn all dies zusammen hätte seine Hoffnung bestimmt nicht zuschanden gemacht. Zugegeben zwar, der Attich hätte dabei die grösste Hilfe geleistet.» «Es ist nett von dir, dass du die Fähigkeiten deines Nächsten nicht schmälern willst, um dich selbst hervortun zu können! Der Attich ist wirklich vielseitig begabt, um Schwierigkeiten zu beheben und Schmerzen zu vertreiben. Selbst seine Blätter sind dazu dienlich, denn wenn man sie bei Milzschmerzen frisch auflegt, dann helfen sie, wie dies kein andres Kraut zu tun vermag.»

So belehrten sich die friedlichen Bewohner der Waldlichtung gegenseitig, indes ein schöner Herbsttag seine wohlige Wärme ausbreitete. Dankbar genoss Gross und Klein, nicht nur die Kräuter, auch die Sträucher und Bäume die tagelang vermisste Sonne. Und diese Dankbarkeit verschönte den taufrischen Morgen, denn sie hat es an sich, alles zu vergolden, was sonst unbeachtet am Wege steht. Licht, Sonne und Luft sind wohl selbstverständliche Güter und doch, wer könnte ohne sie leben? Warum sollte man also nicht dankbar sein für jeden neuen Tag mit seiner fürsorglichen Güte, ist doch der Dankbare beglückt und zufrieden! «Die herbstliche Sonne ist schön, aber auch der Schnee, der wohl nicht mehr lange auf sich warten lässt, ist mildtätig gegen uns, denn wie gut lässt sich unter seiner Decke ruhen. Ich hoffe zwar, er zögere noch bis zum Spätherbst, denn erst dann sind meine Wurzeln so weit, dass man sie einsammeln kommt. Es wäre schade, würde mich die weisse Decke vorher schon verstecken, denn wenn ich doch so nützlich bin, möchte ich nicht zu früh unsichtbar werden.» So kümmerte der pflichtbewusste Attich, aber die alte Tanne beruhigte ihn mit ihrer reichen Erfahrung. «Ich glaube kaum, dass du dich darüber sorgen musst, denn solange die Herbststürme unsere Bäume nicht kahl gefegt haben, ist es immer noch an der Zeit, deine Wurzeln zu graben. Heut' aber wollen wir uns am Sonnenschein erfreuen, der Winter kommt noch früh genug.»

## 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.

### Magenblutungen bei einem Kleinkind

Am 4. Juni 1951 schrieb Frau F. aus Z. über ihren 2½-jährigen Knaben, der schon seit Geburt an Magenblutungen litt, wie folgt:

«Von Zeit zu Zeit erbricht er das Blut als braunschwarze, schleimige Masse, ähnlich wie bei Magengeschwüren. Die Nahrung verträgt er schlecht, muss ihm alles in Breiform geben, aber auch da erbricht er oft. Er ist immer ein wenig verstopft. Körperlich ist er natürlich schwach und zurückgeblieben und neigt zu Rachitis. Ich will Ihnen noch schreiben, was ich ihm zu essen gebe. Am Morgen Viscosin, Vierkornmehlschoppen mit Ziegenmilch, gesüsst mit Rohrzucker. Am Mittag: Rüebli, Spinat oder Blumenkohl mit Kartoffeln, etwas Reis, Hirse oder Mais. Als Zugabe rohe Brennnesseln und ein Stücklein Butter. Um 4 Uhr: Zwieback mit Ziegenmilch. Ueberhaupt gebe ich ihm immer Ziegenmilch zu trinken. Am Abend: Poldobrei mit einem geraffelten rohen Apfel oder Banane, mit Rohrzucker gesüsst und ein wenig Butter. Wir haben das Kind mehrere Monate in B. im Spital gehabt. Etwa ein halbes Jahr habe ich ihm Lehm aufgelegt. Auch habe ich ihm Sitzbäder




*gegeben, ohne dass grosse Heilungserfolge eingetreten waren. Nun möchte ich Sie anfragen, ob Sie etwas senden könnten, das dem Kinde helfen würde. Seien Sie so gut und schreiben Sie mir auch wegen der Ernährung, ob ich etwas ändern muss, auch betreffs Früchten.»*

Die Antwort lautete: «Die Analyse von Ihrem Buebli gibt gar kein solch schlechtes Bild. Sie sollten ihm viel Reis geben und zwar Naturreis und Vollkornmehl. Ziegenmilch ist schon gut, aber Sie müssten mit guter Kuhmilch, die Sie verdünnen, abwechseln, denn Ziegenmilch erzeugt, wenn man sie längere Zeit trinkt, eine gewisse Art von Bleichsucht oder Blutarmut. Man sollte sie daher nicht konstant geben. Das Kind sollte ferner viel rohe Rüebli bekommen. Geben Sie ihm auch feingeschabte, rohe Kartoffeln ins Stüpli. Ueberhaupt sollte es gute Gemüeschoppen erhalten. Sie machen es sonst gut mit der Ernährung, sollten nur nicht Gemüse und Früchte zur gleichen Mahlzeit geben. — Geben Sie dem Kinde nun vor dem Essen Centaureitropfen und nach dem Essen Gastronol. Am Morgen sollte es Hamamelis erhalten und zwar im Wechsel mit rohem Kartoffelsaft. Eine kleine rohe Kartoffel wird geraffelt, der Saft ausgepresst und in etwas Flüssigkeit gegeben. — Machen Sie auch öfters Auflagen mit gequetschten Kohlblättern auf den Bauch. Ich schicke Ihnen noch Calcium-Komplex und Solidago, welch' Letzteres Sie ihm in einem guten Nierentee verabfolgen möchten. Sie werden sehen, dass Sie mit dem allem einen guten Erfolg haben werden. Ernähren Sie das Kind ganz natürlich. Geben Sie ihm viel Heidelbeeren, frische Himbeeren und Brombeeren. Mit den Erdbeeren müssen Sie etwas vorsichtig sein. Auch Psyllium sollten Sie ihm eingeben, bis der Darm wieder richtig schafft. — Der Leber müsste ebenfalls etwas nachgeholfen werden, aber alles können wir eben nicht auf einmal bewerkstelligen. Das Kind sollte weder Schokolade, noch weissen Zucker oder Schleckzeug bekommen. Als Brot sollte ihm Knäkebrot gegeben werden. — Halten Sie mich weiter auf dem Laufenden. Ich hoffe, es gelingt mir zu erreichen, dass das Kind wieder ganz gesund wird...» Schon am 14. Juli konnte Frau F. guten Bericht senden:

*«Nun möchte ich Ihnen mitteilen, wie es unserem Buben geht, seitdem wir ihm die von Ihnen erhaltenen Mittel gegeben haben. Blut hat er seitdem keines mehr erbrochen, dafür hat sich ein guter Appetit eingestellt. Von den eingenommenen Speisen erbricht er nur ganz selten etwas. Jedoch bekommt er beim Essen ganz unerwartet öfters Magenschmerzen. Er sagt zwar Bauchweh, wir nehmen aber an, dass die Schmerzen im Magen sind. Auch am Abend, wenn er zu Bette gelegt wird, klagt er über diese Schmerzen. Jedoch vergehen sie so schnell, wie sie gekommen sind. Manchmal erbricht er eben dann ein wenig, worauf die Schmerzen wie weggewischt sind. Allgemein ist aber zu sagen, dass es ihm bedeutend besser geht, auch sieht er viel besser aus und ist viel lebhafter...»*

Auf diese erfreuliche Nachricht lautete die Antwort: «Ich bin froh über den Bericht, den Sie mir nun geben, denn ich habe etwas Sorge gehabt wegen Ihrem Knaben. Im allgemeinen sind diese Magenblutungen, wenn sie von Geburt an bestehen, sehr schwer zu beheben, und wir haben nun Glück gehabt, dass so schnell eine günstige Wendung eingetreten ist, dass das Kind kein Blut mehr erbricht, und dass die Funktion der Verdauungsorgane schön eingesetzt hat. Ich weiss zwar, dass ich mich auf meine Naturmittel verlassen kann, weiss aber auch, wie schwer in solchen Fällen ein baldiger, guter Erfolg zu erzielen ist. — Schauen Sie nun aber bitte, dass der Knabe gut einspeichelt und langsam isst, auch nicht zuviel Nahrung einnimmt, damit es nicht wieder eine rückschlagende Reaktion gibt, dass also die Organe nicht überlastet werden. Bei weiterer Einnahme der Mittel werden wir langsam aber sicher vorwärts kommen und eine völlige Heilung erreichen. Die Schmerzen, Bauchweh oder Magenweh, über die er noch klagt, sind nur eine Folge der Ueberlastung der Verdauungsorgane, weil er eben jetzt durch den guten Appetit mehr isst. Wenn Sie also darauf achten, dass die Speiseeinnahme in mässigen Grenzen erfolgt, wird auch das verschwinden. Sie schreiben ja selbst, dass wenn er dann wieder ein wenig von der Nahrung herausgibt, auch die Schmerzen wieder weg seien. Wenn er langsamer isst, braucht er auch weniger einzunehmen, so dass es dann auch nicht mehr zu dieser Erscheinung kommen wird. Lassen Sie aber ja nicht nach mit den Mitteln, bis er vollständig erstarkt ist und die Magenschleimhäute wieder vollständig regeneriert sind. Sein guter Appetit, sein jetzt wieder besseres Aussehen und die grössere Lebhaftigkeit sind die drei besten Symptome der fortschreitenden Heilung.»

 *Neueintretende Abonnenten erhalten die Zeitung bis Neujahr gratis!*

## AUS DEM LESERKREIS

### Richtige Venenbehandlung bei Embolien, Krampfadern und Altersbrand

#### Embolien

Am 5. September schrieb Frau A. aus K. über ihren guten Erfolg durch die Anwendung der entsprechenden Venenmittel:

*«Das Kriebeln in den Fingern ist ganz weg. Auch geht es mir mit dem Bein ganz ordentlich. Wenn ich eigentlich denke, wie ich vor zwei Jahren daran war, als ich die zwei Embolien hatte und die Hauptvene verstopft war, so dass sich 3 Aerzte nicht mehr zu helfen wussten und glaubten, ich müsste das Bein amputieren lassen. Nach drei Tagen, als ich Ihre Mittel, Hypericum- und Calcium-Komplex nebst Aesculus hippoc. regelmässig einnahm, ging das Blut wieder durch das Bein, so dass ich der Pflegerin rief, das Bein sei mir geplatzt. Doch war es gottlob nur das Pulsieren des Blutes! Leider hatte mir eben kein Arzt etwas zum Einnehmen gegeben, doch konnten sämtliche Aerzte, die mich besuchten, Ihre Mittel auf dem Nachtschisch stehen sehen, aber keiner hat etwas darüber gesagt noch gefragt. Wahrscheinlich dachten die Aerzte bei sich selbst, die Mittel hätten mir gut getan und waren froh, dass alles so gut abgelaufen ist. — Dafür Herr Vogel möchte ich Ihnen noch einmal recht herzlich danken und werde Ihre Mittel immer wieder empfehlen. Ich werde ja so viel gefragt, weil ich heute wieder so ordentlich dran bin.»*

Solche Berichte sind erfreulich. Sie bestätigen eine öfters gemachte Erfahrung. Es ist nicht richtig, wenn man bei Embolien und verstopften Venen die Natur in keiner Weise unterstützt. Normalerweise geht zwar die Natur immer den richtigen Weg, wenn man sie nicht stört und macht in ihrer Gesetzmässigkeit keine Fehler. In solch schwierigen Fällen ist es jedoch dringend nötig, dass man behilflich ist, sonst kann es schlimme Folgen haben. Auch bei Frau A. wäre dies so gewesen, wenn man durch die einfachen Naturmittel nicht dafür gesorgt hätte, dass das Blut etwas verdünnt wird, damit die Pfropfen langsam gelöst werden und die verstopften Venen auf diese Art und Weise wieder in Funktion treten können. Es ist begreiflich, dass sich die Aerzte über die erwähnten Mittel, die sie bei der Patientin vorgefunden haben, nicht äusserten, doch wäre es schade, sollten sie sich die Namen der Mittel nicht gemerkt und sich über den auf der Etikette erwähnten Inhalt nicht informiert haben, denn gute Erfolge sollten stets für andere Patienten ausgewertet werden können. Es ist ja wirklich gewissermassen wie ein Wunder, dass einfache Pflanzen, an denn die Schulmedizin und auch die Pharmazeuten achtlos, meistens sogar verächtlich vorübergehen, besser und zuverlässiger wirken als die besten, modernsten Patentmittel. Die Schulmedizin gibt zwar zu, dass sie in solchen Fällen wenig oder keine, auf jeden Fall keine zuverlässigen Mittel besitze. Die von Frau A. benützten Venenmittel haben sich bei Embolien, Thrombosen, Hämorrhoiden und allen Veränderungen des Venensystems, seien es nun Krampfadern oder offene Beine, wirklich als zuverlässig erwiesen, wenn sie regelmässig angewendet werden, wenn zudem auch die physikalischen Anwendungen wie Lehm- und Kohlblätteraufgaben durchgeführt und die Ernährung auf reine, eiweiss- und salzarme Nahrung umgestellt wird. Berücksichtigt man alle notwendigen, zusammenhängenden Punkte, greift man also nicht nur allein örtlich ein, sondern unterstützt man den Körper gesamthaft durch eine Behandlung des Allgemeinzustandes, dann wird man mit entsprechender Ausdauer auch nicht fehlgehen. Man sollte nie vergessen, dass der Mensch etwas Ganzes ist und von diesem Standpunkte aus sollte jede Behandlung durchgeführt werden. Solange Hämorrhoiden vorhanden sind, sollten die Venenmittel eingesetzt werden, denn Hämorrhoiden sind eine degenerative Erscheinung des Venensystems im Darm. Es ist auch vorteilhaft zur Vorsicht noch Lachesis D 12 einzunehmen, da es die übrigen Mittel unterstützt und dafür sorgt, dass die sich lösenden Gerinselfäden keine Ungeschicklichkeiten im Körper anrichten.

#### Krampfaderbehandlung

Es scheint etwas Mühe zu bereiten, sich bei Venenstörungen all die gegebenen Ratschläge zunutze zu machen und doch ist es besser, sich dieser Mühe zu unterziehen, als durch weniger beschwerliche Anwendungen Gefahr zu laufen, die Schwierigkeiten zu erhöhen oder aber nicht zu erreichen, was man anstrebte. So ist es beispielsweise unverständlich, dass die Aerzte noch heute das Risiko eingehen, das die Einspritzungen mit physiologischer Kochsalzlösung zur Bekämpfung der Krampfadern mit sich bringt. Eine