

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 8 (1951)  
**Heft:** 12  
  
**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>**



kann unbedingt den Beweis erbringen, dass natürliche Anwendungen und einfache Pflanzenmittel bestimmt besser und sicherer helfen als die unbiblischen Methoden von Mystikern und Okkultisten es zu tun vermögen. Wer trotz den hier gegebenen Anhaltspunkten über meine Heilmethode noch im Zweifel sein möchte, wen die verschiedensten unbegründeten Gerüchte und Verleumdungen gleichwohl noch beunruhigen mögen, der schlage doch einmal in früheren Artikeln der «Gesundheits-Nachrichten» nach, in denen ich vom Kräutersammeln erzählte, von dem Rezept, das jeder Pflanze innewohnt, von Frucht- und Gemüsesäften, von naturgemässer Ernährung und Lebensweise, von Körperpflege, Barfusslaufen, Atmen, kurz, von allen möglichen natürlichen Anwendungen, die uns zur Verfügung stehen. Er wird in meiner Literatur bestimmt nichts finden, was ihn beunruhigen könnte, denn alles steht in Harmonie mit einer naturgemässen Lebensweise und Heilmethode.

## UNSERE HEILKRÄUTER

### Acorus calamus (Kalmus)

«Wie heiss ist es heute bei uns am Flussweiher!» Mit einem tiefen Seufzer begleitete die Erle ihre Feststellung. «Ja, es ist wahr, auch mir wird es fast zu heiss heute,» bestätigte die Birke, «aber sieh' dir nur einmal die Wasserjungfern an, die scheinen nicht im geringsten unter der Hitze zu leiden. Wie wenn ihr Leben morgen zu Ende ginge, so schwirren sie durchs Schilf, gerade, als müssten sie es heute noch vollends ausleben. Nicht vergebens nennt man sie auch Lybellen, denn so klangvoll wie dieser Name, so geschmeidig sind auch ihre Bewegungen!» Wohlgefällig blickte die Birke den leichtbeschwingten Tänzerinnen zu, als sie soeben am blühenden Kalmus vorbeiflogen und sich für einige Zeit unter den tiefhängenden Weiden versteckten. «Ja, ja,» mischte sich der Kalmus in das Gespräch ein, «so verschieden können die Ansichten sein! Für mich und die Meinen ist es jetzt gerade angenehm und ihr wollt unter der Hitze seufzen? Wohl blühe ich jetzt, aber so heiss wird es nie, dass meine Blütenkolben zum Reifen kommen würden. Da ist es in meiner ursprünglichen Heimat anders, denn dort werden meine rötlichen Beeren zu reifen Samen.» Nun war es wieder an den Weiden und Erlen, sich zu wundern, mussten sie doch durch die Wurzeln tüchtig Wasser aufsaugen, da sie grosse Mengen von Flüssigkeit durch die Blätter verdunsteten. Wenn sie also nicht verwelkt und verdorrt dastehen wollten, mussten sie für reichliche Wasserzufuhr sorgen, und so schätzten sie denn ihren Standort doppelt. «Ja, ich muss sagen, unsere Lebensweise ist oft grundverschieden voneinander, denn auch wir können mit dem Kalmus einig gehen, da auch wir an wärmeres Klima gewohnt sind. Am roten Meer wäre es uns wohlher als hier am Flussweiher.» Es war das Schilfrohr, das so redete und auch das Binsenrohr war ganz damit einverstanden. «Schau dir nur den Kalmus einmal an mit seinen schönen, schwertförmigen Blättern! Passt er nicht gut zu uns und ist es nicht begreiflich, dass auch er hier nicht richtig heimisch werden kann? Gib uns doch einmal von den Ueberlieferungen deiner Sippe etwas zum besten, denn das würde uns den Rest des Tages verschönern! Interessante Berichte sind immer wertvoll, auch für uns.» So kam es denn, dass der Kalmus zu erzählen anfang: «Meine Vorfahren sind weit gereist und ihre alte Heimat in Indien und Ostasien hätten wir alle längst vergessen, wenn nicht jedes von uns seinen Kindern immer wieder davon erzählen würde. In jenen stillen Gewässern, wo braunhäutige Menschen mit tiefen, dunklen Augen und blauschwarzen Haaren leben, wimmelt es von allerlei Wassertieren. Aus dem nahen, dichten Dschungel ertönt das Gebrüll des Tigers und die Hitze ist nicht zu vergleichen mit unsern Sommertagen hier.» «Ja, und auch unsere Gemütlichkeit wird dort nicht herrschen wie bei uns, wo uns nur harmlose Lybellen umgauckeln,» meinte der fröhliche Gaisbart ein wenig neckisch. «Nun ja, man gewöhnt sich an alles,» gab der Kalmus gelassen zurück, «wir hatten

keine Feinde und waren von den braunen Söhnen des Ostens geschätzt. Vielfach gebrauchten sie unsere Wurzeln, die 2½ cm dick werden, zu Heilzwecken, und wir waren immer etwas stolz darauf, damit reichlich dienen zu können.

Auch in Kleinasien und Palästina sind wir heimisch. Kein Wunder, dass schon Mose über uns zu berichten wusste, denn in dem Buch der Bücher werden wir erwähnt, da Kalmuswurzeln zur Herstellung des heiligen Salböles verwendet worden sind und zwar zusammen mit Myrrhe, Zimt, Kassia und Olivenöl. Kein Israelit durfte nach diesem Rezept ein Salböl für sich oder andere zubereiten, war es doch nur für den Dienst im Tempel bestimmt und daher als heiliges Salböl bekannt. «Solch wichtigen Zwecken hast du schon in früheren Zeiten gedient? Dessen können wir uns hier alle wahrlich nicht rühmen, aber erzähl nur weiter, wir hören dir bestimmt gerne zu!» «Ich weiss zwar nicht mehr viel,» meinte bescheiden der Kalmus. «Es sind noch keine 400 Jahre verflossen, seit meine Vorfahren in diese Gegend gebracht worden sind. Wir haben uns hier, wenn auch etwas spärlich angesiedelt und uns an die Verhältnisse gewöhnt, auf alle Fälle versuchen wir auch hier Gutes zu wirken wie unsere Verwandten in Klein- und Ostasien. Wer den Magen verdorben hat und unter Gärungen und schlechtem Appetit leidet, greift erfolgreich zu unserm Wurzelensaft. Auch Kalmuswein ist nicht zu verachten, denn bei skrofulöser oder lymphatischer Blutentmischung vermag die Kraft der Kalmuswurzel gute Hilfe zu schaffen. Mancher Kräuterwein enthält Kalmuswurzel-Extrakt oder auch das aromatische Öl unser Wurzeln, denn es liegt darin nebst der kraftspendenden Hilfe auch eine angenehm beliebte Würze. Das ist es, was ich zu erzählen weiss, und ich glaube, es genügt für heute, denn seht nur wie das Gold der Abendsonne nochmals aufleuchtet und durch Schilf und Binsendickicht auf die stillen Wasser des Flussweihers scheint. Schaut wie das reine Weiss der Seerosen zwischen dem saftigen Grün ihrer eigenartigen Blätter hervorschimmert, so ganz, als wollte es ein Symbol schöpferischer Reinheit und Weisheit darstellen. Bestimmt sind wir alle ein sprechendes Zeugnis göttlicher Schöpfermacht, denn wer sonst hätte uns Farbe und Duft, Form und Wirkkraft verleihen können?» Voll dankbarer Wertschätzung schloss der Kalmus seine Erzählung und selbst das Quaken der Frösche, das mit dem Dunklerwerden einsetzte, konnte diese frohgemute Tatsache nicht schmälern.

## 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.

### Nägelbeissen

Im September 1950 berichtete Frau K. aus L. von dem zu starken Wachsen Ihres Söhnchens, das mit 8 Jahren bereits schon 1,51 m gross war und nur 27 kg wog und, wie sich die Mutter drastisch ausdrückte, «beinmager» sei. Auch das seelische Gleichgewicht war bei dieser Unstimmigkeit natürlich ebenfalls gestört worden. Die Mutter bezog daher für den Jungen *Avena sativa* zur Stärkung seiner Nerven, was ihm sichtlich gut bekam. Dies berichtete sie im Februar 1951 nebst andern, betonte erneut seine Grösse und Magerkeit, aber auch seinen guten Appetit und seine Widerstandsfähigkeit gegenüber der allgemein herrschenden Grippe. Was sie nun aber ganz besonders rügen musste, war neben der allgemeinen Gereiztheit noch eine weitere Untugend. Fast ratlos schrieb sie darüber:

«Der Junge beisst seit einiger Zeit immer an den Fingernägeln, isst Papierfetzchen, zerkaut alle Taschentücher, Leintücher, Hemdenkragen, kurz, was kommt, es ist nicht zum Begreifen. Auf mein Zurechtweisen sagt er dann, dass ich ihm doch einen alten Stoffresten geben solle, den er essen könne, er habe den Stoff so gern. Ich weiss nicht, sind dies nur üble Gewohnheiten, ist er nervös oder fehlt ihm vielleicht doch etwas? Wie ist vor allem auch das Nägelkauen abzugewöhnen? Trotz verschiedenen Versprechungen kann er es einfach nicht lassen. Ich glaube, er merkt es gar nicht.»

Da das starke Wachsen auf eine Gleichgewichtsstörung in der Drüsenfunktion zurückzuführen war, hatte man dem Knaben be-