

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

## Inhaltsverzeichnis

### 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>**

# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung



|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| Jahresabonnement:                                       | Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen<br>Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 | Vertriebsstelle für Österreich:<br>Dr. Günther, Rechenweg 1 g, Innsbruck<br>Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 129.335 | Insertionspreis:<br>Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.<br>Bei Wiederholungen Rabatt |
| Inland . . . . . Fr. 4.50<br>Ausland . . . . . Fr. 5.70 | Druck: Isenegger & Cie., Villmergen   |   |  |

## FARNKRAUT

Ob im Sommer, wenn die Sonne strahlt  
Und mit Grün der Erde Kleid bemalt  
Oder ob im Winter, wenn es kalt,  
Tiefe Stille herrschet stets im Wald.  
Niemand ahnt, dass reiches Leben ruht  
Unterm Schnee, der wärmet still und gut.  
Erst, wenn wieder Frühlingsmacht  
Ueber unsrer Erde jubelnd lacht,  
Dann, die weisse, warme Decke  
Weicht, damit die Sonne wecke  
Grünes Leben aus dem Waldesboden,  
Dass es atme mit vermehrtem Odem.  
Zart und zierlich eingerollt,  
Ganz auf seine Art ein Gold,  
Aus der Erde dringt hervor  
Weit und breit ein Blätterchor.  
Fein gesiedert, wie gespanzt,  
Drüberhin der Sonn'schein tanzt  
Und mit liebevollem Strahl  
Holt hervor er Zahl um Zahl.  
So, im Walde wird geschafft  
Durch des Lebens Wunderkraft,  
Ohne Schere, ohne Nadel,  
Nur durch eigenar'gen Adel.  
Niemand hat daran gedacht,  
Keine Menschenhand einfacht  
Dieses spriessend frohe Leben,  
Das dem Walde ward' gegeben.  
Plötzlich steht das Farrenkraut,  
Wenn der sonn'ge Himmel blaut  
Mitten in dem Walde da,  
Selber wie ein Wäldchen ja.  
Und die schönen Blätterfächer  
Sind wie schirmend kleine Dächer,  
Dranter lebt es mannigfalt  
Von dem kleinsten Volk im Wald.  
Aber auch der Menschen Pein  
Lindert Farnkraut, macht es klein.  
So, mit seinen schlichten Schätzchen  
Kann es mannigfach ergötzen,  
Und nach jedes Winters Trübe  
Wacht es auf mit neuer Liebe,  
Lebt in seinem kleinen Glück  
Und strahlt dieses reich zurück.

## A U S D E M I N H A L T :

|   | Seite |
|---|-------|
| 1. Farnkraut  | 1     |
| 2. Erkältungskrankheiten, Rheuma, Gicht und Ischias<br>(4. Fortsetzung)                 | 1     |
| 3. Auflagen von Kohlblättern und andern Heilpflanzen                                    | 2     |
| 4. Regelung von Magereit und Fettleibigkeit   | 3     |
| 5. Grundursachen von Kopfweh und deren Bekämpfung                                       | 3     |
| 6. Durchhalten  | 4     |
| 7. Unsere Heilkräuter: Aspidium filix mas (Wurmfarn)<br>Pteridium aquilinum (Adlerfarn) | 4     |
| 8. Fragen und Antworten:<br>a) Kieferhöhleiterung                                       | 5     |
| b) Wirksame Behandlung von Rachitis, Kehlkopf- und<br>Ohrentzündung                     | 6     |
| 9. Interessante Berichte aus dem Leserkreis:<br>a) Nachahmenswert                       | 6     |
| b) Einfache Vorbeugung  | 6     |
| c) Heilung von Magengeschwür  | 6     |
| d) Günstige Wirkung der Ponndorf-Behandlung   | 7     |
| 10. Warenkunde: Ganzer Weizen   | 7     |

## Erkältungskrankheiten, Rheuma, Gicht und Ischias

Vortrag von A. Vogel, gehalten am 21. Februar 1950  
im Vereinssaal (Palmsaal), Bern

### (4. Fortsetzung)

Sehr interessant ist es, zu beobachten, dass bei den Frauen die Arthritis meist nach der Abänderung anfängt. Von dieser Zeit an beginnen die Kurven plötzlich zu steigen, und es ist nicht von ungefähr, dass sogar die Menstruation einen Zusammenhang mit den arthritischen Leiden besitzt. Ein entsprechender Versuch hat dies des öfters schon bestätigt. Wenn bei arthritischer Erkrankung die Funktion der Eierstöcke mangelhaft ist, dann sollte diese zuerst geregelt werden. Bringt man die Eierstöcke wieder in Ordnung, regelt man vor allem die Periode, so dass sie nicht mehr zu schwach ist, dann sind die Patientinnen jeweils erstaunt über die gute Wirkung, die die eingesetzten Mittel auf ihre arthritischen Gebrechen ausüben. Die Schmerzen werden geringer, die Knoten werden weicher und können sich sogar etwas zurückbilden, und dies nur schon durch einfache, natürliche Mittel, die die Funktion der Eierstöcke wieder regulieren, die somit also in keiner Form spezifische Mittel gegen arthritische Leiden darstellen. Wir sehen daraus die interessantesten Zusammenhänge, die wir keineswegs wegwischen können, denn sie bestehen tatsächlich. Solcherlei Reflexwirkungen lassen sich auch bei andern Erkrankungen feststellen, so z. B. wenn zur gleichen Zeit Magen- und Ekzem- oder Hautleiden vorhanden sind. Behandelt man den Magen spezifisch, dann tritt das Ekzem vermehrt auf, geht man gegen letzteres vor, dann macht sich das Magenleiden