

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 9 (1952)  
**Heft:** 1

**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:** 09.01.2026

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

nämlich bei guten Wohnverhältnissen, bei natürlicher Lebensweise, bei richtiger Ausnutzung von Licht und Luft, Spannung und Entspannung, wie auch bei einer natürlichen Ernährung die Tuberkulose allgemein zurückgehen würde. Ja, man geht sogar kaum zu weit, wenn man behauptet, dass man sie dadurch rasch zum Verschwinden bringen könnte. Man kann tatsächlich nicht genug Gewicht darauf legen, dass man dem Körper Voraussetzungen schafft, dass man ihn stählt und kräftigt, dass man den Erregern, die sich an und für sich nur in geschwächten und kranken Körpern entwickeln können, das Handwerk legt. Vorbeugen ist bestimmt vor allem auch da besser als nachträgliches Heilen. Mastkuren, wie sie vielerorts noch durchgeführt werden, haben mit einer gesunden, natürlichen Ernährung absolut nichts gemein. Nur die natürliche, also die beste Nahrung ist gut genug, um die richtigen Voraussetzungen zum Heilen zu schaffen. Daher sollte man in den Spitäler und Heilanstalten nicht nur für Lungenkrank, nein überhaupt für alle Kranke dem Grundsatz natürlicher Ernährung Folge leisten. Heilen heisst, die Harmonie im Körper wieder herzustellen, denn die Krankheit ist eine Disharmonie, die in erster Linie durch denaturierte Nahrung verursacht wird. Wollen wir also heilen, dann müssen wir auch in erster Linie Fehler in der Ernährung ausschalten. Auch andere Fehler in unsrer Lebensweise, wie ungesunde Wohnverhältnisse, seelische Ueberbelastungen und dergleichen mehr, sollten wir ausschalten können, um die gewünschte Heilung zu erzielen. Bei all dem spielt natürlich auch die Erbmasse eine Rolle, denn schlechte Voraussetzungen begünstigen den Zustand der Disharmonie, der zur Krankheit führt.

#### Vorbeugendes Beispiel

In die ähnliche Kategorie mag ein weiterer Bericht fallen, der indes nur vorbeugender Natur war. Es handelte sich um einen Knaben, dem infolge Drüsenausschwellungen ebenfalls ein Höhenaufenthalt bevorstand. Die Eltern suchten nun auch zuvor den Allgemeinzustand zu heben und der Erfolg blieb nicht aus, so dass der Vater erfreut berichten konnte:

«Weisungsgemäss haben wir Ueli, der zwei Schatten auf der Lunge (Drüsenausschwellungen) aufwies und fort zur Kur sollte, behandelt. Neben den uns gesandten drei Mitteln haben wir ihn in Klee gebadet und beständig Kabiswickel gemacht. Jeden Morgen nüchtern erhielt er ein Glas Rüebliasft, so auch am Mittag. Vormittags musste er bis mindestens 9 Uhr der Ruhe pflegen und nachmittag von 1 bis 3 Uhr das Bett hüten. Die Blutsenkung fiel dann von 50 auf 10 und zwar innerst 2-3 Wochen. Gleichzeitig erholt er sich im Allgemeinbefinden und anlässlich der letzten Schirmbildaufnahme war an der Lunge überhaupt gar nichts mehr zu finden, trotzdem wir ausdrücklich auf den Umstand hinwiesen und zwei Ärzte sich mit dem Bild befassten. Der Knabe ist jetzt sechs Jahre alt und erfreut sich bester Gesundheit.»

Solche Berichte, die sehr erfreulich sind, zeigen, dass vorbeugende Kuren berütsch schon zum Ziele führen können, so dass strengere Massnahmen umgangen werden können. Es ist dabei allerdings zu beachten, schwächliche und disponierte Kinder stets sorgfältig zu betreuen, denn vorbeugen ist vor allem auch da besser als das Nachsehen zu haben.

#### Sportherz

Der Winter verschafft mit seinem Schneesport bekanntlich erhöhte Sportfreuden, damit aber auch erhöhte Gefahren für unser Herz, denn nicht jeder ist so vernünftig, dass er beim Sport nicht den gesunden Sinn verliert, um mit Leib und Seele ein Sklave rastloser Bewegung zu werden. Alles in der Natur aber ist eingestellt auf einen gesunden Rhythmus, einen Wechsel von Bewegung und Ruhe. Da uns nicht die Schwingen der Vögel zu Teil wurden, ist es uns auch nicht vergönnt, wie die Vogelwelt pfeilschnell durch die Luft zu schweben. Unser Herz ist erdgebunden, und wir sollten uns nach seinen mensch-

lichen Forderungen richten. Zwischen der Freude an Bewegung und leidenschaftlichem Betreiben von Sport liegt ein grosser Unterschied. Leichte Bewegung nach sitzender Betätigung ist gut und notwendig. Wer aber durch sportliche Anstrengung überfordert, muss nicht erstaunt sein, wenn sich seine Herzmusculatur erweitert, was ein typisches Symptom ist, das eintritt, wenn die Herzmusculatur an Spannkraft verloren hat und die Herznerven auch nicht mehr die volle Leistungsfähigkeit aufzubringen vermögen. Man kann allerdings auch bei einem solchen Zustand noch nachhelfen und manches regenerieren, aber auch da gilt das weise Sprichwort: «Vorbeugen ist besser als heilen.» Wenn ein Vermögen an Kraft und Spannkraft vorhanden ist und dies ist ja meist bei Sportnäturen der Fall, dann sollte damit gleichwohl sorgfältig umgegangen werden, denn unbedachter Verbrauch irgendwelcher Arten von Vermögen hat Verlust zur Folge. Warum soll man dem Sport opfern, was Jahre, Jahrzehnte zu dienen hat? Warum mit strotzender Kraft gedankenlos in ein Siechtum hineinrennen? Viele mögen denken, dies sei denn doch zu schwarz gesehen. Dem ist aber nicht so, denn hie und da gelangen traurige Berichte an unsre Türe von solchen, die vor Jahren als Schweizermeister bekannte Namen hatten, so beispielsweise das Schreiben eines Leichtathleten, der vor 30 Jahren im Fünf- und Zehnkampf die Schweizermeisterschaft errungen hatte. Seit 10 Jahren leidet der früher unermüdliche Sportler bereits schon an Atemnot beim Teppensteigen, an schwachem Puls, zu niederem Blutdruck, Ohrensausen und Kopfsausen. In seinem heutigen Alter aber sollte man unfehlbar noch rüstig sein. Es ist dies eine Warnung, den Sport nie zu übertreiben, aber die Mahnung ist schwer für alle, die sich vom Sport in Besitz nehmen lassen und sich ihm verschrieben haben. Die Leidenschaft, die dabei einen jeden packt, der sich ihr hingibt, ist eine nutzlos verzehrende, denn wem dient der unnötige Kräfteverbrauch zum Segen? Niemandem, nicht einmal dem sportbeseelten Herzen selbst, sonst würde es wohl seine Spannkraft nicht allzufrüh verlieren.

#### 365 neue Tage

Wieder hat ein Jahr seinen Lauf neu begonnen, und auch dieses wird ihn nach 365 Tagen müde wieder vollenden. Was es bringen wird, wissen wir glücklicherweise nicht, denn jeder Tag hat bekanntlich an seinem Uebel genug, bis sich die prophetischen Verheissungen erfüllen, von denen schon ein Gottfried Keller in seinem Gedicht über den Völkerfrühling sang. Er, der als Atheist verschrien war, hat dadurch mehr Glauben an die biblischen Wiederherstellungsgedanken bekundet, als die Menschheit des 20. Jahrhunderts, obwohl die Ereignisse der letzten Jahrzehnte beweiskräftig dafür einstehen. Keiner menschlichen Bemühung ist es bis heute gelungen, das Gleichgewicht und den Frieden wieder herzustellen, da eine grössere Macht mit aller Entschiedenheit sagte: «Ich mache alles neu!»

Und dieses Zauberwort wird sich erfüllen trotz dem Widerstreit unsrer Tage, und dieses Zauberwort möge uns über die Stufen der 365 Tage des neuen Jahres geleiten, denn in ihm liegt Kraft, Geduld und frohe Zuversicht!

#### UNSERE HEILKRAUTER

##### Rosmarinus officinalis (Rosmarin)

In der Winterlaube war eine gemischte Gesellschaft von allerlei Pflanzenkindern versammelt. Wenn man ihrem vielseitigen Herkommen nachforschte, konnte man wohl mit Recht sagen, dass sich da eine internationale Gruppe von Gästen zusammengefunden hatte. Der Gummibaum, der seine grossen, stattlichen Blätter dunkelgrün glänzen liess, stammte aus dem fernen Osten. Die Geranien waren

ursprünglich in einer Oase Afrikas daheim. Andere, immergrüne Blattpflanzen, die noch zugegen waren, wussten, dass ihre Verwandten in den Urwäldern Brasiliens gedeihen. Zwischen all dem üppigen Grün stand aber auch noch ein bescheidenes Rosmarinstöcklein, das im Sommer seinen Platz jeweils in einer sonnigen Gartenecke bezog. Dem schneereichen Winter war es nämlich trotz seinen nadelförmigen Blättchen nicht gewachsen. Wenn es ihn überleben sollte, musste man die schlanken Pflanze in Sand und Humus eintopfen und in die warme Winterlaube stellen. Hier konnte sie frohgemut weitergediehen und sich nach dem Frühling und dem freien Standort im Garten sehnern. «Schade, dass meine Blättchen nicht winterhart sind, wie diejenigen der Silbertanne, dann könnte ich wie sie draussen bleiben, und der weisse Schnee könnte mich bedecken, ohne dass ich darob erfrieren würde.» «Gefällt es dir denn gar nicht bei uns?» fragte mitleidig der Gummibaum. «Aber es ist wahr, deine Blättchen gleichen den Nadeln der Silbertanne. Zwar sind sie oben grün und nur auf der Unterseite filziggrau und nicht gar so schön silbrig wie die Nadeln der Silbertanne, aber immerhin, du gleichst ihr ein wenig.» «Ja, ein wenig,» meinte spöttisch die kleine Palme, die sich bestimmt im Garten eines arabischen Schaichs heimischer fühlten würde, als hier in der Winterlaube, in der die Kinder so gerne ihre Näslein an den Fensterscheiben breitdrückten, um den tanzenden Schneeflocken zuzuschauen. «Sagen wir lieber, deine Blättchen sind ähnlich wie Nadeln, sonst aber hast du wohl mit den Tannen nichts gemein, und kommst jedenfalls aus einer andern Gegend, da du das winterliche Klima hier wie wir auch nicht erträgst.» «Ja, da magst du recht haben, denn ich stamme nicht von hier, wennschon meine Heimat nicht so weit weg liegt, wie die eure. Solltet ihr Lust haben, zuhören, dann gebe ich euch meine Geschichte gerne zum Besten, denn eine Geschichte hat wohl ein jedes von sich zu erzählen, wenn nicht, dann macht es sich bekanntlich eine solche mit all den kleinen Sorgen des Alltags.» Da sämtliche Bewohner der Winterlaube der Langeweile abhold waren, hörten sie gerne zu, was Rosmarin weiter zu erzählen wusste. «Vor fünf Jahren wuchs ich als einjähriger Trieb an einer stattlichen Rosmarinpflanze. Ich war damals recht glücklich, obwohl ich mit meiner Mutter nur neben einem dürftigen Fischerhäuschen an den Gestaden des Mittelmeeres stand. Eine kleine Bucht bot dem unansehnlichen Fischerdorfe spärlichen Verdienst. Aber zum Gesunden war die Gegend, weshalb auch eine kleine Pension ihr Auskommen in unserm Orte fand. Oftmals besuchte eines ihrer Gäste, ein schlankes, bleiches Mädchen, die junge Fischersfrau, die nicht begriff, dass man in jungen Jahren schon so leidend sein konnte. Schlüsslich vertraute ihr das Mädchen seine Leidensgeschichte an, und so erfuhr denn die frohgemute Frau, dass sich die junge Besucherin schon seit Jahren nicht mehr wohl fühlte, weil eigentlich alle Organe mehr oder weniger streikten. Galle und Leber arbeiteten zu wenig, Blähungen plagten sie nach dem Essen, das Herz war geschwächt und Zirkulationsstörungen machten sich bemerkbar. Kein Wunder, dass darunter auch die Entwicklung litt, dass die Periode zu schwach war, und dass in der Zwischenzeit ein lästiger Weissfluss den Gesamtzustand beträchtlich schwächte. Mit regem Verständnis hörte sich die Fischersfrau die Erzählung an, um dann mit zufriednem Lächeln rasch in den Garten zu verschwinden. Sie kam eilends zu uns her und nahm sich ein Rosmarinzweiglein, um es in begeisterter Freude dem jungen Mädchen als Heilmittel anzubieten. Sie wusste nur zu gut, wie manchen Töchtern dieses aromatische Kräutlein schon geholfen hatte. Gerade gegen die aufgezählten Leiden war es vorzüglich. Sie liess die junge Besucherin den feinen Duft, der dem Zweiglein entströmte, einatmen, liess sie ein paar Nadeln kauen und forderte sie auf, den Saft mit dem Speichel ruhig herunter zu schlucken, da dieser die Galle, die Leber, die Harnorgane und das Herz günstig zu beeinflussen vermag. Man darf allerdings nicht zuviel davon nehmen, da man sonst wie berauscht wird oder gar leichte Krämpfe bekommt, die

doch sonst bei Einnahme von kleinen Mengen gelöst werden. Täglich kam das Mädchen nun bei der Fischerhütte vorbei, um hier ein ganz kleines Gläschen Rosmarinwein zu trinken oder ein Tässlein Tee, das die Fischersfrau aus den kleinen Schösschen unsres grossen Stockes zubereitete. Innert zwei Monaten wandelte sich unsere bleiche Besucherin in ein frisch blühendes Menschenkind um. Der Rosmarinwein, die Meerbäder und die jodhaltige Mittelmeerluft halfen, die so erlangte Gesundheit festigen, so dass bis heute aus dem allzugebrechlichen Mädchen eine rotbackige, frische Frau geworden ist. Ihr kennt sie alle, denn sie vergisst uns nie. Sie tränkt uns stets getreulich, wie es die Winterszeit erfordert. Zwei Schösslein hat sie damals, als sie gesund wieder nach Hause fuhr, voll Dank und Freude mitgenommen. Eines davon bin ich. Stets pflegt sie mich getreulich, ob ich hier in der Winterlaube stehe, oder ob ich meine blassblauen, kleinen Schmetterlingsblümchen in der Junisonne den kleinen Insekten entgegenhalte, immer ist sie mir hold.» «Kein Wunder, wenn sie dich liebt,» bekräftigten lächelnd die rotblühenden Geranien. «Wenn man so hilfreich sein kann und darf wie du, hat man doch bestimmt einen lieben Dank zu gewähren!» Befriedigt und neidlos hatten die Gäste in der Winterlaube dem Bericht, den Rosmarinus officinalis eifrig zum Besten gab, zugehört. Nun begriffen sie alle, warum die junge Frau das unscheinbare Rosmarinstöcklein mit besonderer Sorgfalt betreute. Wer ein Siechtum mit Gesundheit vertauschen kann, hat doch bestimmt allen Grund, dankbar zu sein. Solche Erinnerungen löschen so rasch nicht wieder aus!

## 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.

### Entgiften hilft

Nicht immer begreifen die Patienten, die ihren Körper durch irgendwelche Umstände sehr vergiftet haben, dass eine gründliche Entgiftung notwendig ist, um die Schädigungen langsam wieder zu beheben. Umdesto erfreulicher ist es daher, wenn Kranke von sich aus die Einsicht haben und ihren Körper zu entgiften wünschen. Frau A. aus Z. berichtete Mitte Juli 1951, wie sie innert 8 Jahren infolge schwerwiegender Krankheitsfaktoren und Operationen sehr viel schmerzstillende Spritzen erhalten habe. Zur Entgiftung hat sie von sich aus Kuren vorgenommen, unter anderm eine 6-tägige Fastenkur mit täglicher Einnahme von 2 Lt. Wasser, was zur Folge hatte, dass die Patientin 5 kg abnahm und sich zwar sehr schwach, aber wohl fühlte. Sie berichtete dann weiter:

«Meine Umstellung zur fleischlosen, und salzarmen Kost ohne Eier fällt mir nicht zu schwer, wenn sich nicht ein schreckliches Brennen (Magensäure) vom Magen bis zur Kehle bemerkbar macht. Natron und roher Kartoffelsaft haben bisher nicht viel erreicht, und so kann ich weder dunkles Brot, noch Früchte essen, ja, ich habe bald nicht mehr Lust überhaupt zu essen...»

Die Patientin erhielt unter anderm folgende Anweisungen: «Wenn man die richtige Behandlung durchführt, wird man langsam aber sicher den Erfolg herbeiführen können. Machen Sie aber keine solch drastischen Anwendungen mehr, wie diese Fastenkur mit täglicher Einnahme von 2 Liter Wasser. Das war des Guten etwas zuviel. Eine Saftkur wäre besser gewesen, vor allem mit Rüebli-Saft. — Gegen die Uebersäuerung nehmen Sie nun weissen Lehm und Centauritropfen. Kochsalz muss soviel als möglich gemieden werden. Die Niere müssen wir mit Solidago und Nierentee anregen. Zum Entgiften gebe ich Ihnen Echinacea-Komplex, ein Spezialmittel, um Ihnen eine einfache Entgiftungsform zu ermöglichen. Naturreis ist das beste, was Sie jetzt essen können. Hinzu kommt noch gedämpftes Gemüse und rohe Salate. Früchte sollten Sie nur in bescheidener Menge essen und mit Steinobst sehr vorsichtig sein. Steinobst ist besser. Morgens und abends können Sie Fruchtnahrung nehmen, mittags jedoch Gemüse. Um die Fruchtsäure zu binden, sollten Sie zu den Früchten immer etwas Knäckebrot oder ähnliches essen. Psyllium oder Leinsamen wird den Darm schön einschleimen. Essen Sie auch ganz langsam mit gutem Einspeichern.»