

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 9 (1952)  
**Heft:** 2

**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:** 03.05.2026

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

fachen Betrachtungen zeigen, dass wir gute Gründe haben, unser Vertrauen den diplomatischen Machenschaften und Künsten menschlicher Führer zu entziehen, um solches mit Erfolg der einzig wahren Lebensquelle zuzuführen.

## UNSERE HEILKRÄUTER

### *Lamiun album* (weisse Taubnessel)

Oben neben der kleinen Maiensäshütte stand ein kräftiger Taubnesselstock. Schon von weitem hatte ihn die kleine, mollig behaarte Hummel, die beharrlich von Blume zu Blume flog, erblickt und endlich war sie nun auch bei ihm angelangt: «So, da wären wir glücklich angekommen! Mächtig hast du mich mit deinen weissen Lippenblüten angezogen, denn wie gut lässt sich bei dir der honigsüsse Nektar einsammeln! Zwar nennt man dich Bienensang, weil um dich die Bienen zu gern ihr summendes Lied ertönen lassen, wissend, welche Güte du für sie bereit hältst. Aber auch ich bin gerne bei dir mit meinem Brummelgesang und alles, was da gerne Honig sammelt, schätzt dich von Herzen. Es gibt für mich aber auch nichts Schöneres, als mich hier oben in der Stille und Erhabenheit der Bergwelt von der Sonne, die ja bekanntlich über Gerechte und Ungerechte scheint, erwärmen zu lassen. Kein Gedanke an Traurigkeit beschwert die Lebensfreude auf diesem friedlichen Plätzchen Erde. Selbst wenn der Senn mit seinen Rindern zu uns heraufsteigt und die betagte Grossmutter mit den Enkeln friedlich vor der Hütte sitzt, ist unsere schöne Stimmung nicht gestört, denn die Grossmutter schätzt den trauten Ort, die Sonne, die reine Luft und den freien Blick übers Tal und hinein in die gegenüberliegenden Berge. Trotz grösster Bescheidenheit ist sie glücklich mit den Kindern zusammen, denn sie weiss nur zu gut, dass ein bescheidner Sinn, verbunden mit wertschätzender Dankbarkeit auch den lebenerhaltenden Frieden zu wahren vermag. Jedem farbenfrohen Alpaufzug kann sie trotz ihrem hohen Alter noch beiwohnen, weil auch sie ein Loblied auf dich zu singen weiss.» So erzählte die kleine Hummel und erstaunt äusserte sich die weisse Taubnessel: «Auf mich? Wieso denn?» «Nun, weil du zum Altwerden viel beitragen kannst. Schon manchem jungen, bleichsüchtigen Mädchen hast du den lästig zehrenden Weissfluss weggeschafft, wenn es beharrlich Tag um Tag Tee aus deinen Blättern und Blüten getrunken hat. Von Monat zu Monat bessert sein Zustand, denn wer deine Heilsäfte kennt und sie nicht missachtet, kann auch reichlich Nutzen daraus ziehen.» «Ja, das ist wahr,» bestätigte der weisse Germer, der der Hummel eifrig zugehört hatte. «Es ist nur sonderbar, dass uns die Menschen trotz ihren vielseitigen Kenntnissen, die sie heute durch ihre Forschungsarbeiten sammeln, nicht den chemischen Hilfsmitteln vorziehen. Du verfügst beispielsweise über Eisen- und Vitamingehalt in deinen Blättern und über ein aetherisches Oel in den Blüten, nebst anderem mehr, das dir eine vielseitige Wirkungsmöglichkeit verleiht. Wohl ist diese mild und besonders für Kinder und empfindliche Menschen geeignet, denn sie ist zuverlässig und ohne jegliches Risiko. Ich weiss vom Hörensagen, dass deine Heilsäfte die Lungen und Bronchien stärken, dass sie Katarrhe langsam verschwinden lassen und sogar die Darmtätigkeit zu regeln vermögen.» «Ja, das ist mir auch bekannt,» bestätigte der grosse Ampfer und fügte ergänzend hinzu, «aber ich weiss, dass auch deine Schwestern gute, heilwirkende Säfte zubereiten. Zwar ist ihre Wirksamkeit etwas weniger stark als die deine, aber sowohl die gelbe Taubnessel, die drüben an der Steinmauer blüht, wie auch die rote, die hinter der Sennhütte steht, ergeben einen guten Nährsalztee.» «Ja, wenn es die Menschen nur wieder einsehen würden, wie dienlich und nützlich wir ihnen stets waren und immer noch sind! Statt dessen aber setzen sie ihr Vertrauen in die chemischen Machenschaften!» Verdrossen stellte das kräftige Frauenmänteli diese unliebsame Tatsache fest.

«Nur gemacht,» meinte der Gerner, «durch Schaden wird man klug, wenn man dabei wirklich aufzumerken gewillt ist. Die Menschen werden noch inne werden, welchen Schattenseiten sie sich preisgeben haben, indem sie uns verachteten. Nur Geduld, die Erfahrung wird zeigen, dass wir mit unsrer stetig treuen, unschädlichen Hilfe eben doch künstlich erdachter Hilfeleistung vorzuziehen sind. «Ja,» begehrte das Frauenmänteli nochmals auf, «es wäre wahrlich an der Zeit, dass die Menschen klüger würden, denn wir sind doch zu ihrer Hilfe geschaffen worden. Wir holen aus dem Reich der Mineralien hervor, was für die Menschen gut ist und schaffen es um, so dass sie die wertvollen Stoffe auch wirklich in sich aufnehmen und verarbeiten können!» «Wie gescheit du bist,» meinte die Taubnessel, «weisst du wohl auch, warum ich meinen Namen trage?» «Ei freilich, das ist doch nicht schwer zu erraten! Im Gegensatz zur Brennnessel brennst du eben nicht und bist taub gegenüber solch unliebsamen, abstossenden Machenschaften! Drum nennen dich viele auch die zahme Nessel.» «Ja, das leuchtet mir ein, da könntest du tatsächlich recht haben, denn die Fähigkeit zu brennen, steht mir wirklich nicht zu. Viel lieber lock ich nebst den Insekten, auch die Menschen mit meinen weissen Honigblüten, an, und es ist darum gar nicht recht, wenn sie mich hie und da sogar tote Nessel schelten, statt darüber froh zu sein, dass ich ihnen kein Leid zufügen kann. Da sind die Kinder gerechter in ihrem Urteil; die merken, wie lebensfreudig ich bin, denn nicht vergebens sagen sie mir Sügerli. Zu gern zupfen sie meine weissen Lippenblüten und saugen den honigsüssen Nektar heraus. Die wissen eben, was gesund und gut und zudem noch eine liebe Unterhaltung ist!» «Ja, die blau- und braunäugigen Kinder sind ein Geschichtchen für sich, besonders bei uns oben, wo sie noch völlig natürlich und unbefangen sein können. Sie kennen uns auch alle, nicht wie die Stadtkinder, die uns kaum zu Gesichte bekommen! Schade, dass die Lehrer nicht viel mehr mit ihnen hinaus in Wald und Feld gehen, dass sie meist nur in den Schulstuben unsere Blüten zergliedern. Wie anders, wie anregend und lebendig lernt es sich in der freien Natur. Wer vergisst dich je, du weisse Taubnessel, der dich einmal in deinem weissen Blütenschmuck beim Wald, am Wegrand oder hier oben bei uns gesehen und eingehend betrachtet hat! Hier besuchen dich noch die Hummeln und Bienen und jedes Kind bekommt eine Ahnung von deiner Beliebtheit im Pflanzenreich und in dem kleinen Bereich emsiger Insekten!» So ratschlagten zusammen die Kräuter beim Maiensäss und Bienen und Hummeln waren damit zufrieden.

## 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.

### Eine wirkungsvolle Gallenkur

Eine Patientin aus Amsterdam, die wegen ihrem Gallenleiden Rat einholte, hat eine ihr empfohlene Oelkur nach folgenden Angaben durchgeführt: Vor einer solchen Kur ist es notwendig, den Darm vollständig zu entleeren. Die Patientin behalf sich mit Senneschotentee und sonstigen kräftigen Darmmitteln. Es ist nun interessant, dass sie, die 3—4 Wochen keine Tomaten mehr gegessen hatte, bei dieser radikalen Reinigung noch den Abgang von Tomatenschalen feststellen konnte. Dies ist ein Beweis, dass der Darm sehr lange unverdauliche Rückstände aufbewahren kann, weshalb wir einer regelmässigen, gründlichen Darmtätigkeit unbedingt Beachtung schenken sollten. Die Patientin berichtete also am 13. November 1951 über den Verlauf der Kur nähere Einzelheiten. Nach der gründlichen Darmentleerung um 11 $\frac{1}{2}$  Uhr trank sie eine halbe Stunde später, also um 12 Uhr, eine ganze Tasse Olivenöl. Nun musste sie im Bett bleiben, um auf der rechten Seite zu liegen. Gegen 4 Uhr entleerte sich eine dicke, grünliche, geléeartige Galle und zwar eine grosse Tasse voll. Um 6 $\frac{1}{2}$  Uhr nahm die Patientin die zweite Tasse Olivenöl ein und schlief dann bis 7 Uhr morgens durch. Dann kamen ungefähr 50 Steine und Steinchen mit einer