

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

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: 02.05.2026

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 Maiensässhütte 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 Öl 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

dicken, grünen Masse zum Vorschein und um 11½ Uhr nochmals 8 Steine separat. So einfach lässt sich eine Gallensteinkur durchführen, wenn es dazu auch etwas Ueberwindung und guten Willen, nebst reichlichem Durchhalten benötigt. Die Patientin berichtete dann ferner noch, dass nach dieser Prozedur der Urin zuerst dunkelbraun, fast grünschwarz weggegangen sei, um dann zwischen hell und dunkel zu wechseln. Erst nach 14 Tagen war auch der Urin wieder normalisiert und geregelt. Nicht nur auf die Galle hat diese Kur gut gewirkt, denn die Patientin berichtete auch noch, dass sie seit der Kur ungestörte Nächte habe, da sie durchschlafen könne, während sie früher 4—5mal aufstehen musste, um das Wasser zu lösen. Sie hat allerdings gleichzeitig auch noch die Pflege der Nieren berücksichtigt und Nierentee mit Solidago eingenommen, um die Nierentätigkeit günstig zu beeinflussen. Nach Einnahme der Lebermittel kehrte auch das richtige Kraftempfinden wieder zurück und die Patientin schrieb, sie fühle sich morgens nun jeweils wie ein Held!

Solche Berichte sind erfreuend und vor allem ein Ansporn für solche, die öfters unter Gallensteinen zu leiden haben. Wer die Kur mit Erfolg durchführt, wird sich eine Operation ersparen können und seine Gallenblase wird ihm bei sorgfältiger Schonung und entsprechender Schondiät gewiss wieder gute Dienste leisten.

Drüsenstörungen im jugendlichen Alter

Es ist erfreulich aus nachfolgendem Bericht zu erkennen, welch überaus günstigen Einfluss eine naturgemässe Behandlung mit Naturnahrung und Naturmitteln bei Drüsenstörungen Jugendlicher bewirken kann. Familie L. aus K. berichtete im August 1951 über den Zustand ihres 14jährigen Knaben:

«Auf Anraten von Herrn B. haben wir heute bereits Urin von unserm kranken Jungen an Sie abgeschickt zwecks einer Harn-Analyse. Wir möchten Ihnen nun nur noch kurz den bisherigen Krankheitsverlauf unsres Knaben mitteilen. Traugott leidet schon einige Jahre an Drüsenstörungen, die sich zuerst nur in aussergewöhnlicher Gewichtszunahme, verbunden mit viel Müdigkeit, bemerkbar machten. Eine längere Behandlung bei einem Kinderarzt durch Einspritzen von Hormonen brachte keine Besserung. Der Zustand verschlimmerte sich im letzten Jahr immer mehr, so dass der Bub Mühe hatte, in der Schule mitzukommen, während er vorher ein sehr guter Schüler war. Zudem machte sich neben der Müdigkeit auch Unlust zum Lernen, dazu starke Nervosität und Herzbeschwerden bemerkbar. Hauptsächlich die Herzbeschwerden wurden im Februar dieses Jahres so unerträglich, denn es stellte sich fast andauernde Uebelkeit ein, starkes Herzklopfen und Druck oder Stechen im Herzmuskel, so dass wir den Jungen von der Schule beurlauben lassen mussten. Keine Nacht konnte der Bub mehr durchschlafen, und er bekam oft richtige Angstzustände. Auch gegen Erkältung wurde Traugott nun sehr anfällig. Daneben leidet er auch jetzt noch sehr oft an Verstopfung und geringem Urinabgang, dass er manchmal Schmerzen in der Nieren- und Blasegegend verspürt. — Nun war der Bub 10 Wochen in einem Sanatorium im Schwarzwald. Dort ging es ihm schon vom ersten Tag an wesentlich besser in der guten Höhenluft, während er hier unter dem Klima sehr leidet. Er konnte dort bald grössere Spaziergänge machen ohne Herzbeschwerden und auch nachts wieder durchschlafen. Die Drüsenbehandlung bestand dort aus einer eiweissreichen Diät, die ihm sehr gut bekam. Ueberhaupt fühlte sich der Junge im Schwarzwald so richtig wohl, denn seine Beschwerden verloren sich zusehends. Der Arzt in dort glaubte dann auch, wir könnten den Buben nun beruhigt nach Hause nehmen. Zwar sagte er, dass Rückschläge wohl nicht ausbleiben würden, da nach seiner Ansicht noch 2 Jahre bis zum völligen Abklingen dieser Drüsenstörungen vergehen könnten. Nun ist der Junge seit 8 Tagen wieder daheim, aber leider haben sich in dieser kurzen Zeit die alten Beschwerden schon wieder bemerkbar gemacht. Er klagt bereits wieder über Herzdruck, Uebelkeit und auch Kopfweh. — Nachdem eine gründliche Herzuntersuchung ergeben hat, dass sein Herz organisch gesund ist, besteht doch sicher die Möglichkeit, den Jungen durch geeignete Medikamente wieder zu stärken und zu kräftigen, damit er die Klimaverhältnisse hier leichter überwinden kann, ebenso seine Drüsenstörungen?»

Die Antwort lautete folgendermassen: «Es ist eine delikate Sache bei Ihrem Sohn. Ich kenne die Faktoren aus reichlicher Erfahrung, und es wäre am allerbesten, er könnte einige Zeit in der Höhe bleiben oder ans Meer gehen. Das Meer würde ihn rascher in Ordnung bringen, denn die gute, jodhaltige Luft würde die Sekretionsstörungen, die von der Schilddrüse und von der Keimdrüse, wie auch von der Hypophyse ausgehen, beseitigen. Es würde wieder ein inneres Gleichgewicht eintreten. — Die Urinanalyse zeigt nur, dass er

enorm viel Chloride (Kochsalz) im Wasser hat. Er sollte ganz kochsalzarm ernährt werden, denn Salz ist für ihn wie Gift. Ich würde in einem solchen Falle viel Rohkost empfehlen und zwar mit viel Kohl und Kabis und rohen Kartoffeln, die man fein geraffelt der fertigen Suppe beigegeben kann. Zur Rohkost kann man ferner Naturreis, ganzen Weizen, ganzen Roggen und Buchweizen geben, während man weissen Zucker und Weissmehlprodukte ganz weglassen sollte. Als unterstützende Mittel sind zu empfehlen: Calcium-Komplex, Drüsenmittel P D 4, Galeopsis und Solidago. Mit diesen Mitteln wird man etwas vorwärtskommen. Es wird nachträglich allerdings noch stärkere Mittel benötigen, nur wollen wir jetzt einmal beobachten, wie er auf die erwähnten reagiert...» Ferner wurde auch noch die Atemgymnastik empfohlen, die im Artikel «Atem ist Leben» in der Juni- und Julinummer erklärt worden ist.

Es braucht zur Regenerierung solch schwieriger Drüsenstörungen Zeit und Geduld, denn forcierte Methoden können den Erfolg nicht erzwingen. Obwohl wir also eine einsichtsvolle Geduldprobe in Aussicht stellten, kam doch nach ca. einem Monat ein erfreulicher Bericht darüber, dass der Allgemeinzustand sich wesentlich gebessert habe, und dass dieser erstaunlicherweise selbst während der Schulzeit andauere. Aus der Müdigkeit, die sich nur noch über den Mittag einstellte, vermochte sich der Junge jeweils wieder aufzuraffen und Freude und Lust zum Lernen stellte sich wieder ein. Auch die Herzbeschwerden waren besser und das Gefühl der Uebelkeit ganz behoben. Selbst der Schlaf war wieder gut. — Die salzlose Kost machte dem Jungen gar nichts aus, sondern bekam ihm sehr gut. Was noch behoben werden musste, war eine zeitweise Verstopfung mit Sodbrennen im Magen und ein Druck in der Nierengegend an kühleren Tagen. Auch musste sehr vorsichtig darauf geachtet werden, dass man den immerhin schönen Erfolg nicht etwa beeinträchtigte. Die Mitteleinnahme musste fortgesetzt und das Sodbrennen nebst der Uebersäuerung mit Centauritropfen bekämpft werden. Gegen die Verstopfung wurden natürliche Mittel, wie Leinsamen oder Flohsamen eingesetzt. Um die Säureproduktion zu meiden, mussten auch Früchte nur sehr sparsam genossen werden. Zur Beruhigung der Nerven diente Avena sativa und die Kostumstellung musste beibehalten werden. Dies alles wurde weiter befolgt und über die Weihnachtszeit konnte der Junge eine Nachkur im Schwarzwald durchführen. In der Höhe sind seine Drüsenstörungen immer ohne Medikamente behoben. Erstaunlicherweise aber leisten im Tiefland die Naturmittel ziemlich den gleichen Erfolg wie ein Höhenaufenthalt. So schreiben die Angehörigen des Knaben am 2. Januar dieses Jahres und fügen noch bei:

«Traugott fühlt sich durch Ihre Arznei so gestärkt, dass er von seinen frühern Beschwerden nicht mehr viel merkt. Er kann sich nun auch in der Schule wieder viel besser konzentrieren und hat wieder richtige Freude am Lernen. Ohne Ihre Mittel würde er aber sicher dies alles nicht schaffen, denn er spürt jeden Tag, wie sie ihm gut tun. Wir sind deshalb recht dankbar für die Hilfe, da wir Traugott sonst hier in unserm Klima mit Nebel usw. nicht daheim behalten könnten, solange seine Drüsen-sache nicht völlig ausgeheilt ist.»

Solche Berichte sind erfreulich, wenn man bedenkt, dass der Knabe im vergangenen Sommer überhaupt nicht mehr lernen konnte und keinen Lebensmut mehr hatte zufolge seines Zustandes. Höhenluft und Höhensonne sind bei solchen Störungen natürlich sehr vorteilhaft. Muss man aber darauf verzichten, dann ist bestimmt mit den Naturmitteln viel erreicht worden, wenn sie den gleichen Erfolg zeitigen konnten trotz den belastenden klimatischen Verhältnissen.

AUS DEM LESERKREIS

Rasche Behebung chronischer Verdauungsstörungen

Eine Diakonissin, die bereits 65 Jahre alt ist, hatte seit vielen Jahren unter chronischen Verdauungsstörungen zu leiden. Sie schrieb anfangs November 1951 wie sich diese Störungen äusserten:

«Starke Magensenkung, erschlafte Darm- und Magenwandungen, infolge starker Gasentwicklung und zuviel Magensäure. Immer Beschwerden. Unser Hausarzt kann nicht helfen. Ich habe volles Vertrauen zu Ihnen und wäre sehr dankbar, die volle Wahrheit zu hören, ob dieser Zustand noch zu heilen ist?»

Die Urinanalyse zeigte, dass Nierenmittel notwendig waren, ferner ein biologisches Kalkpräparat nebst den Lebermitteln. Für den Magen wurden Centauritropfen nebst Gastronol eingesetzt und die Ernährung auf reine Naturnahrung umgestellt. Schon am 9. Dezember 1951 schrieb die Schwester wie folgt: