

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 9 (1952)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Ueber die Venen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969042>

### **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:** 11.01.2026

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



## Heilkräuterbestand

Die Pflanzenwelt, vor allem der Heilkräuterbestand ist in England nicht so reichlich wie bei uns in der Schweiz. Schon bei der Durchfahrt durch Frankreich sahen wir wie sehr der Befund an Heilpflanzen nachliess, sobald wir das Elsass hinter uns hatten. Dort haben wir noch reichlich Johanniskraut und zum Teil auch noch Goldrute vorgefunden. In Mittel- und Nordfrankreich aber liess sich selbst auf Brachland, das dort reichlich vorhanden ist, eigentlich nur noch die Schafgarbe sehen. Gleicherweise ist auch England nicht sonderlich reich an Heilkräutern. Schön sind die Wälder in Süd-England, die Felder und Hügel, die mit Heidekraut und einer besondern Wacholderart bewachsen sind und vor allem ein geeignetes Wildversteck darbieten. So mögen die frühern Jagdreviere ausgesehen haben, denn Schlupfwinkel und Entwicklungsmöglichkeit für das Wild ist hier reichlich geboten. Die Pflanzen aber sind mehr oder weniger an gewisse Höhenlagen gebunden und jedenfalls ist die Vielgestaltigkeit mannigfachster Heilkräuter in der Schweiz so überaus reich, weil die verschiedenen Höhenverhältnisse und Steinarten auch die verschiedensten Pflanzengattungen gedeihen lassen. Vom Tiefland bis zu den höchsten Höhen, den letzten Anzeichen der Vegetation, findet sich bereits alles vor, was man in unserm Breitengrade nur begehren kann. Solche Schätze und solch' stiller Reichtum findet aber erst seine volle Wertschätzung, wenn einer eine Reise tut und dabei gewahr wird, dass dieser Segen nicht überall als selbstverständlich vorhanden ist.

## Die Heimfahrt

Auf dem Heimwege fuhren wir von London der Themse entlang Richtung Dover zu und besuchten selbstverständlich noch die Kathedrale von Canterbury, dieses einzigartige, monumentale Bauwerk in gotischem Stil mit dem höchsten Chor, den wir je gesehen haben! Man glaubt allgemein, dass der gotische Stil ein drängendes Bedürfnis nach oben zu dringen, darstelle, uns aber erschien es mehr als der Ausdruck menschlicher Machtgelüste, denn bekanntlich wohnt der Höchste ja nicht in Häusern von Menschenhänden gemacht und der ersehnte Kontakt mit ihm beruht zum guten Glück für den Einzelnen auf einer rein persönlichen Basis. Immerhin ist es interessant, all die beschwerlichen Bemühungen zu betrachten, die die Menschheit aufgeboren hat, ohne allerdings dadurch die beabsichtigte Harmonie zurückzuerlangen, die einst schon im Garten Eden verloren gegangen ist. Wie sehr auch ein solches Gebäude in die Höhe streben mag, immer stehen ihm die göttlichen Worte entgegen, die schlicht und einfach lauten: «Meine Wege sind höher als eure Wege und meine Gedanken als eure Gedanken.»

In Dover, einer bekannten Hafenstadt, fanden wir noch reichliche Spuren des Krieges vor, denn damals haben die Deutschen mit ihren langtragenden Geschützen vom Kontinente her hinübergeschossen, wovon noch ausgebrannte Häuserreihen mit gähnend hohlen Fensterlöchern ein beredtes Zeugnis ablegen. Da bewahrheitet sich wieder einmal das bekannte Wort: «Ein furchtbar schrecklich Handwerk ist der Krieg!» Der Naturfelsen ist mit Festungsbauten ganz durchlöchert. Mineure müssen hier enorm gearbeitet haben, um die vielen Gänge in den massiven Felsen hineinzuhauen. Es scheint, als ob England all' die sprechenden Zeugen des Krieges absichtlich als demonstratives Mittel belasse, um dem Besucher die furchtbaren Folgen menschlichen Wahnsinns vor Augen führen zu können.

Mit dem Einschiffen hatten wir unverdientes Glück, denn man muss sonst wochenlang vorher den Schiffsplatz für den Wagen reservieren lassen, sonst kann man gewärtigen, einige Wochen in England warten zu müssen, bis man wieder nach Hause fahren kann. Dies war uns nicht bekannt, weshalb wir es doppelt dankbar empfanden, dass uns der Platz eines Engländers angeboten wurde, der seine Abfahrt verschieben musste.

Bald waren wir wieder auf französischem Festland, um von dort über Paris nach der Schweiz zu fahren. Diesmal verzichteten wir auf Belfort, denn der Jura schien uns unwillkürlich anzuziehen. Unvermerkt fanden wir uns auf der weit schönern Route über Dijon, Dôle gegen Neuenburg. Der französische Jura erinnerte uns mehr und mehr an unsere Schweizer Landschaften und bald bemerkten wir kaum mehr den Unterschied zwischen Frankreich und der Schweiz, bis wir im Val de Travers doch eine etwas veränderte Bauart beobachten konnten. Hätte uns nicht der Zoll mit seinen Schranken aufgehalten, so würden wir landschaftlich wohl kaum bemerkt haben, dass wir an der Grenze angelangt waren, denn die Natur kennt glücklicherweise keine Grenzen. Wohl bilden diese heute gewissermassen einen Schutz gegen eine allgemeine Ueberfremdung der Schweiz, schöner aber wäre es, die Menschheit könnte sich als grosse Völkerfamilie gegenseitig friedlich verstehen. Materielle Interessen aber mit ihren verschiedensten Ideologien schaffen immer wieder erneute Schwierigkeiten und die Gesinnung im allgemeinen ist krank, so dass noch immer Grenzpfähle die einzelnen Völker feindselig trennen.

Immer, wenn wir von einer Auslandsreise in die Schweiz zurückkehren, wird uns voll bewusst, welch kleines Schmuckstück im Herzen Europas unser schönes Ländchen ist. Wem es darin zu eng ist, der mag über Meere und Kontinente fliegen, mag kennen lernen, was die andern Länder zu bieten vermögen, kehrt er aber zurück, dann wird ihn der Willkomm' unsres immer grünen Landes, das vom Flugzeug aus wie ein Teppich mit hellen und dunklen Schattierungen anzusehen ist, eigenartig berühren mit seinen schönen, blauen Seen und seiner mächtigen, weissgekrönten Bergwelt. Ob ihm dann auch unser Schweizerliedchen in den Sinn kommt, das wir nach jeder Rückkehr dankbar singen:

«s'Schweizerländli isch halt chli, aber schöner chönn't's nit si,  
Gang in d'Wält, so wit de witt, schöners Ländli find'sch halt nit!»

## Ueber die Venen

Es wird noch viel zu wenig darauf geachtet, dass der Blutkreislauf bei uns in Ordnung sein sollte. Nicht umsonst lesen wir im Buche der Bücher, dass im Blute das Leben, also das Empfinden, die Psyche verborgen sei. Es ist deshalb notwendig, dass das Blut gut ist, aber auch wichtig, dass es gut zirkuliert. Das Blut ist die Trägerin der Nährstoffe, der Hormone und aller hervorragenden Werte, die den entferntesten Zellen im Körper immer regelmässig und in der richtigen Zeit zugeführt werden sollten. Wenn nun Stauungen im Blutkreislauf vorhanden sind, dann gibt es Störungen im Körper, und man sollte sein Augenmerk unbedingt darauf richten, dass das Blut richtig zirkuliert.

Meistens ist es der rücklaufende Strom, also das Venensystem, das Störungen aufweist. Besonders bei Frauen treten sehr oft venöse Stauungen auf. Wenn Jugendliche leicht unter kalten Füßen leiden, dann ist dies ein Zeichen von mangelhafter Blutzirkulation. Mangel an Bewegung, aber auch ungenügende Kleidung sind an diesem Uebel in jungen Jahren meist mitschuldig. Die kalten Füße führen leider zu Störungen der Unterleibsorgane, und auch die Nieren leiden darunter. In jungen Jahren verderben sich die Mädchen auf diese Art die gute Grundlage ihrer Gesundheit. Die Eltern achten nicht auf diese grundlegenden Faktoren und die Mädchen selbst verstehen wenig oder nichts davon. Es herrscht oft weit mehr Sinn für elegante Kleider als für gesundheitliche Fragen und Notwendigkeiten. Tritt die Periode auf, dann erscheint sie mit Krämpfen und allerlei Störungen, was in erster Linie auf die venösen Stauungen zurückzuführen ist. Auch Grönzi, also Frostbeulen, warnen nicht genügend, weil meist keine Einsicht und Kenntnis über deren Ursache herrscht. Es wird



dagegen eingewirkt, ohne dass die venösen Stauungen behoben werden, die die Ursache der Störung bilden. Wechselbäder und Dauerkräuterbäder arbeiten dagegen und auch von innen heraus sollte man dagegen wirken.

Auf die Krampfadern, die sich als weitere Folgen von venösen Stauungen einstellen, achtet man schon eher. Aber auch da fehlt vielfach die Einsicht. Man scheint die Ursache, die venösen Stauungen, nicht zu kennen und statt sie natürlich zu beheben, greift man zu den Einspritzungen von physiologischer Kochsalzlösung. Dadurch wird womöglich eine der Hauptvenen ausser Kurs gesetzt und das übrige Venensystem somit noch mehr belastet, worauf die zweite Hauptvene an die Reihe kommt. Im Alter gibt es dieserhalb dann Gefäss- und Kreislaufstörungen, weil der Rücklauf gestaut ist, was zu unabsehbaren und unglücklichen Folgen führen kann.

Aber schon früher, zur Zeit der Schwangerschaft und des Wochenbettes, sollten Störungen im Venensystem behoben werden, denn der Druck in den Gefässen wird in dieser Zeit grösser und die Partien in den Venen, die bereits verstopft sind, geben zu vielerlei weiteren Störungen Veranlassung. Thrombosen und Embolien treten nur in Erscheinung, wenn das Venensystem vorher nicht gepflegt und in Ordnung gebracht worden ist. Wer daher eine gute Schwangerschaft, eine gute Geburt und ein störungsfreies Wochenbett haben will, der achte auf folgende Richtlinien. In erster Linie muss eine natürliche Ernährung durchgeführt werden. An Stelle von Schleckzeug und denaturierten Nahrungsmitteln tritt die Naturnahrung.

Als zweiter Punkt muss öfters regelmässige Bewegung eingeschaltet werden. Es ist sehr gut, wenn man viel läuft und dabei eine richtige Atemgymnastik durchführt, denn durch das Atmen kann man den Kreislauf enorm beeinflussen.

Als drittes gilt ein Nachhelfen von innen heraus durch natürliche Kräuter, die wunderbar wirken. Solange Schafgarben blühen, sollte man immer feingeschnittene Schafgarben unter den Salat mengen. Auch Schafgarbentee ist gut. Als zweites Mittel wirkt Johanniskraut ausgezeichnet und als drittes kommt Arnika in Frage. Erfolgreich ist die regelmässige Einnahme von kleinen Quantitäten. Von Arnikawurzelinktur nimmt man immer wieder einige Tropfen. Vorzüglich hat sich eine Mischung von den drei Kräutern bewährt, zusammen mit einem vierten Kräutlein, der Pulsatilla in homöopathischer Form. Dieses Mittel, das als Hyperikum-Komplex bekannt ist, hat schon Tausenden von Frauen geholfen. Dies wegen seiner prophylaktischen Wirkung, denn es ist kein eigentliches Heilmittel, sondern ein Hilfsmittel, ein Ergänzungsmittel, das als solches ersetzt, was vielfach unserer Nahrung fehlt. Dadurch ist es möglich, das venöse System auf der Höhe zu halten und Krampfadern vorzubeugen. Wenn aber bereits schon Krampfadern vorhanden sind, dann müssen diese Störungen, die so viel unangenehme Sorgen mit sich bringen, wieder behoben werden, so dass die Blutzirkulation wieder normal ist und das Venensystem sich wieder regenerieren kann. Dies wird erreicht durch eine gesunde Lebensweise, durch natürliche Ernährung und Unterstützung durch die richtigen Hilfsmittel. Jede Frau sollte sich vor allem während der Schwangerschaft die wohltuende Wirkung der erwähnten Kräuter zunutze machen, denn sie schaffen die Voraussetzung für eine gute Geburt. Wenn ein Präparat zur Pflege des Körpers angebracht ist, dann in erster Linie ein gutes Venenmittel. Die Förderung der Gesundheit ist zweckdienlicher als alle Schönheitspflege, denn wahre Schönheit beruht ohnedies nur auf einer guten Gesundheit. Mit keiner Schminke und keiner Puderquaste lässt sich das frische Aussehen eines gesunden Menschen herzaubern. Ein gut arbeitendes Venensystem, eine gute Blutzirkulation aber hilft auf natürliche Weise mit und schafft nicht nur schöne Beine und einen schönen Körper, sondern behebt zugleich auch gesundheitliche Sorgen, die durch die erwähnten Störungen geschaffen werden. Wer sich also gesundheitlich und auch in anderer Hinsicht fördern will, der pflege sein Venensystem gut und richtig.

## Gelbsucht

Die Gelbsucht ist viel gefährlicher, als man glaubt. Immer wieder schreiben Patienten, die vor so und so viel Jahren an Gelbsucht gelitten haben, dass sie seither einfach nicht mehr in Ordnung seien. Sie sind empfindlich in ihrer Verdauung und zwar vorwiegend gegen fettgebackene Speisen und Süssigkeiten.

Man sollte eine Gelbsucht wirklich nicht zu leicht nehmen, sondern sie stets gut ausheilen und auch nachher noch sehr sorgfältig sein in der Nahrungsmittelwahl. Es gibt bekanntlich zwei Arten von Gelbsucht, die infektiöse und die Stauungsgelbsucht. Beide sind schlimm. Es ist streng darauf zu achten, dass man bei einer Gelbsucht längere Zeit Fette und fettgebackene Speisen meidet. Die Galle muss gleichzeitig durch einfache Medikamente, wie Chelidonium D 2 und Podophyllum D 3 verflüssigt werden. Auch Biocarottin, also eingedickter Karottensaft, wie auch frischer Rübeisafte sollten unbedingt zu Hilfe gezogen werden, da sie vorzüglich wirken. Warme Wasseranwendungen sind unerlässlich, entweder warme Duschen oder feuchtwarme Kräuterwickel auf die Leber. Diese können auch abwechselungsweise durch Kohlblätteraufgaben oder Lehmwickel ersetzt werden. Man muss da andauernd pflegen und darf keineswegs damit nachlassen. Auch die Nieren müssen mit Solidago und Nierentee angeregt werden. Man kann auch weitere gute Nierenmittel einsetzen und muss zudem eine Schondiät durchführen. Was man durch vernünftige Lebens- und Heilweise unterstützen kann, das sollte man auf keinen Fall unterlassen. Selbst, wenn der Arzt den Patienten entlässt, weil er den Zustand als gut bezeichnet, sollte dieser unter keinen Umständen nachgeben und die Kur unbedingt noch einige Zeit länger durchführen.

Eine weitere wichtige Angelegenheit ist während der Gelbsucht auch die Pflege einer richtigen Darmtätigkeit. Wenn der Darm nicht von selbst normal arbeitet, dann muss man mit Klistieren nachhelfen. Die Galle muss so rasch als möglich aus dem Blut heraus befördert werden, denn sie greift die Blutkörperchen an. Je länger und konzentrierter die Galle im Blute vorkommt, umdesto schlimmer ist ihre Wirkung.

Moderne, neue Patentmedizinen sollten bei einer Gelbsucht nicht angewandt werden. Man hüte sich also davor. Nur natürliche Mittel werden eine unschädliche Heilung verursachen. Die andern Mittel unterdrücken den Zustand und vergewaltigen ihn und die Folgen sind kostspieliger, als der normale Verlauf der Krankheit, der nun eben einmal eine gewisse längere Zeit beansprucht, denn sie gefährden eine günstige Ausheilung. Bei ärztlicher Behandlung dauert die Gelbsucht bis zur Heilung meist 6 bis 8 Wochen. Wenn bei der Behandlung aber alle erwähnten günstigen Faktoren berücksichtigt werden, dann kann man schon nach 14 Tagen eine Gelbsucht zum Abklingen bringen, ohne dabei zu schädigenden Mitteln zu greifen. Damit ist aber noch keine endgültige Heilung erreicht. Man muss alsdann unbedingt die erwähnte Nachkur gewissenhaft weiter durchführen, damit keine bleibenden Folgen zurückgelassen werden müssen.

Wer unter Gelbsucht gelitten hat, sollte im Frühjahr nie vergessen, viel Löwenzahnsalat zu essen. Auch Artischocken wirken günstig auf die Leber, wie auch Chicoréesalat, nebst allen bitteren Kräutern. Auch der bereits erwähnte Rübeisafte darf nie ausser acht gelassen werden, denn er wirkt sich stets äusserst dankbar aus. Rettiche dürfen nur ganz mässig als Heilmittel verwendet werden, da sie sonst die Leber schockieren. Wenn die erwähnten Direktiven gewissenhaft eingehalten werden, dann werden auch keine weiteren Schwierigkeiten entstehen und sich keine unliebsamen Folgen einstellen, im Gegenteil, dann kann man mit einem guten Verlauf rechnen.