

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

**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:** 25.12.2025

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

Böse zur höchsten Stufe seiner Willkür entwickeln? Das mag sein. Bis heute aber sind die Bäume noch nie in den Himmel gewachsen, und der Krug geht auch heute nur so lange zum Brunnen, bis er bricht. Ein tröstliches Sprichwort sagt zudem noch: «Strängi Gwalt, wird nit alt!»

#### Höhepunkt und Ende

Wenn am Rande der Wüste die Agave in ihrer Blütezeit ihren Blütenstengel schafft, der grösser ist als die gesamte Pflanze, dann weiss der Kenner sehr wohl, dass sie all ihre Kraft in dieses letzte, grosse Geschehen hineinlegt, um danach zu sterben. So wird es auch der Machtentfaltung des Bösen ergehen. Bis zum Höhepunkt mag sie Angst und Schrecken ausbreiten, um all jene, die den Glauben an die absolute Herrschaft des Guten aufgegeben haben, zu tributpflichtiger Abhängigkeit und sklavischem Gehorsam zu zwingen. Sie wird aber den Höhepunkt nicht halten können, sondern sterbend untergehen. Was aber bleiben wird, ist das Gute, das der Schöpfer schuf, und das er den Menschen zum Besitztum gab. Er selbst hat die Menschheit nie den Weg des Bösen gewiesen, im Gegenteil. Wir alle kennen den warnenden Ruf: «Du sollst nicht töten!» Wer also trug das Böse in das Leben, jener, der davor warnte oder jener, der die Warnung in den Wind schlug? Wie gründlich hätte die Befolgung dieses schlichten Befehls für unverbrüchlichen Frieden gesorgt! Statt dessen will man diesen durch wahnsinniges Rüsten sichern, als ob das Böse je Gutes geschaffen hätte, als ob der Zweck jemals die Mittel heiligen könnte! So deutlich liegen die Beweise vor uns, und dennoch möchte die heutige Menschheit ihr Schuldgefühl abschütteln und den Schöpfer des Guten für die Kriege und ihre Folgen verantwortlich machen. Er, der dem Menschengeschlecht trotz dessen Ungehorsam die wertvollsten Verheissungen gab, beweist dadurch die Tatsache, dass er der Geber aller guten und vollkommenen Gabe ist. Sogar Gottfried Keller glaubte an die Verwirklichung prophetischer Worte. Weshalb sollten da nicht auch wir noch weit mehr daran festhalten, stehen wir doch vor dem unmittelbaren Zusammenbruch einer morschen, abgelebten Welt, die sich im eignen Netz verfangen hat. Warum sollen wir statt dessen die törichte Hoffnung hegen, dass sie sich mit Hilfe ihrer modernen Zerstörungswerzeuge, die sie massenhaft hervorbringt, schon wieder erholen werde?

#### Verheissung und Wirklichkeit

Wohl stünde es in der Hand führender Mächte, abzurüsten und die kriegerischen Werkzeuge in friedliche umzugestalten. Es wird aber unter der Direktive des Bösen nicht geschehen. Nur die Gesetzmässigkeit des Guten wird die Schwerter zu Pflugscharen und die Speere zu Winzermessern umgeschmieden, wie dies als Anbruch der kommenden und bleibenden Friedenszeit prophetisch vorausgesagt worden ist. Ebenso wenig wird es in unsrer eignen Macht liegen, die Wüste zu einem paradiesischen Blühen und Gedeihen umzuwandeln, denn nicht wir können die verheissen Wasserquellen hervorbrechen lassen, wohl aber der Höchste, der sie schuf. Auch werden nicht wir die Fremdheit der Tiere brechen können, und doch wird der diesbezügliche Fluch dahinschwinden und selbst der Löwe wird alsdann Stroh fressen wie das Rind, anzeigen, dass auch zwischen den Tieren Harmonie herrschen wird. Dann wird kein Tier mehr in Angst und Schrecken vor dem Tode zittern, denn keines von ihnen wird mehr mit seinem Leben den Hungers des andern stillen müssen.

Wenn alsdann auch unter den Menschen niemand mehr aufgeschreckt wird, weil der Krieg nicht mehr gelernt werden wird, dann ist bestimmt auch dies der Macht des Guten zu verdanken, denn unsre irregeführte Welt hat zur Genüge bewiesen, dass sie eine solche Wohltat nicht zustande bringen kann. Noch weniger aber könnte irgend ein Mensch dem Tode Einhalt gebieten, dem Stifter von so viel unheilvollem Leid, den das Buch der Bücher als den letzten Feind

bezeichnet, der hinweggetan werden soll, um das verheissene Glück der Menschheit vollzumachen! Warum auch sollte er weiter herrschen, wenn Friede und Eintracht auf Erden eine bleibende Stätte gefunden haben? Es mag wohl manchem schwer fallen, solch einen Glauben an das Gute aufzubringen und zu pflegen, und doch beruht er vollauf auf göttlicher Verheissung. Warum also nicht lieber auf dieser Gewissheit fussen, statt trübselig in die Unsicherheit des Zerfalls hineinzustarren? Etwa nur darum nicht, weil wir selbst machtlos wären, all dies Schöne selbst zu schaffen? Der Glaube an das Gute ist nutzbringend. Er wird die Zeit machtvoller Geburtswehen überbrücken, denn alles, was geboren wird, auch die Geburt einer neuen Welt, in der nichts Böses mehr wird aufkommen können, hat seine Wehen durchzumachen. Sorgen wir also dafür, dass wir durch den Glauben an das Gute zur richtigen Einsicht geleitet werden, denn dadurch erwächst uns eine fröhliche Hoffnung, die uns durch schwierige Zeiten sicher hindurch zu leiten vermag.

## UNSERE HEILKRAUTER

#### Uva Ursi (Bärentraube)

«Es ist bei uns wieder einmal ein besonders schöner Tag. Nicht vergebens röhmt man den Engadinerhimmel mit seinem tiefen Blau. Wie leuchtend lässt er die weissen Häupter des Piz Palü und des Bernina erstrahlen, so dass uns ihr Spiegelbild im klaren Wasser der kleinen Bergseen lieblich entgegenwinkt. Gleich blaugrünen Teppichen schillern die drei stillen Gewässer zwischen dem hellen Grün der Lärchen hindurch. Ich kann mich wahrlich nicht genug satt sehen an dem reizenden Bild!» So lobte der Zwergwacholder den selten schönen Ausblick, den er von seinem Standort aus genoss, und der ihn alle Gefahren des Winters vergessen liess. «Ja, wir haben es schön hier oben,» bestätigte auch die Bärentraube, die neben einer rotviolettblühenden Erika unter einer Lärche Platz gefunden hatte. Dicht bei ihr stand auch eine Preiselbeere, die ihr zum Verwechseln ähnlich war. Nicht vergebens brummelte die Hummel, die soeben an den Beiden vorbeiflog: «Ihr könnt die Menschen schon noch täuschen mit euern ähnlichen Kleidern! Mich nimmt nur wunder, wie sie euch auseinander halten sollen?» Belustigt lachte die Preiselbeere: «Gellt, wir halten gute Freundschaft! Nun, es ist auch schon vorgekommen, dass mich die Leute verwechselt haben und glaubten, bei mir Bärentraubenblätter zu finden, aber das tut nichts zur Sache. Ein ganz klein wenig wirke ich nämlich gleich, wie meine liebe Schwester und darauf bin ich förmlich stolz. Ich neide ihr ihre Vorzüge aber keineswegs, sondern freue mich, dass ich ihr gleichen darf. Sieh nur, fast die gleichen Blüten haben wir zwei und später tragen wir auch fast die gleichen Früchte. Dass natürlich auch unsere Blätter ähnlich sind, sieht jedes Kind. Wer nicht genau beobachtet, weiss nämlich nicht, dass meine Blättchen leicht gerollt und unten gefüpfelt, während die Bärentraubenblätter auf der untern Seite netzartig geadert sind.» Hellauf lachte die Hummel: «Da hätte ich viel zu tun, wollte ich euch beide unterscheiden! Viel lieber such' ich mir meinen Honig dort drüben bei der Alpenrose. Ei, schau her, da steht ja sogar noch ein weissblühender Stock, dem muss ich doch unbedingt auch einen Besuch abstatten!» Frohgemut kletterte die mollige Hummel um die seltenen Blüten herum. «Denkt auch keiner von euch allen, dass an dieser eigenartigen Abart wir Hummeln wacker mitbeteiligt sind! Das sonderbare Geheimnis der Befruchtung liegt diesem Wunder zu Grunde. Es braucht viel Geschicklichkeit, aus roten Alpenrosen weisse zu schaffen und wieder umgekehrt!» «Ach so, dir hab' ich es also zum Teil zu danken, dass man mich, aus lauter Begehrlichkeit etwas besonders

Seltenes mit nach Hause nehmen zu können, nicht in Freuden leben lässt! »Ja eigentlich helf' ich da nur ein wenig mit, denn im Grunde genommen, sind dies Wunder der Erbgesetze, die man lange studieren muss, ohne sie völlig ergründen zu können! Albinos nennt man alle weissen Abarten, auch bei den Tieren und sogar bei den Menschen.» Seufzend hörte der weisse Alpenrosenstock der Erklärung zu: «Nicht jeder ist gern etwas Besonderes. Viel lieber hätte ich mein natürliches Rot, dann würde ich niemandem auffallen!» «Ja, gellt, da haben wir beide es besser, gleichen wir uns doch, ohne auch nur miteinander näher verwandt zu sein!» Wohlwollend nickte die Bärentraube der Preiselbeere zu. Sie deckten beide den leicht bewaldeten Boden und neben ihnen blühte noch die Heidelbeere auf ähnliche Art. «Tröst dich nur,» sagte diese und blickte freundlich zu den weissen Blüten des seltenen Alpenrosenstocks hinüber, «auch wir werden von den Menschen besucht. Bei mir holen sie Beeren, was zwar ganz in Ordnung ist und auch die Preiselbeere verschonen sie nicht, während die Bärentraube herhalten muss, weil ihre immergrünen Blättchen bei Blasenentzündungen und Blasenkatarrhen wirken und sich darin schon seit Jahrhunderten bewährt haben. Auch wenn Schleim, Blut, oder Gries durch den Urin weggeht, hat man mit Bärentraubentee immer noch eine erste, ja manchmal sogar eine ganze Hilfe erfahren. Wenn man zugleich mit feuchter Wärme nachhilft, seien es Wickel oder Sitzbäder, dann erhöht man die Wirksamkeit der Uva Ursi, wie man die Bärentraube auf lateinisch nennt.» «Was ihr mir da erzählt, leuchtet mir alles ein, denn ihr seid schliesslich nützlich. Aber ich wäre viel lieber eine natürlich rote Alpenrose.» «Was tu's zur Sache, wenn du nun eben eine weisse bist, denn schliesslich passt dein Name doch zu dir. Warum ich aber ausgesprochen Bärentraube heißen muss, das leuchtet nun wieder mir nicht ein, oder weiß es vielleicht die alte Arve dort drüben?» Diese aber schüttelte ihre Zweige: «Nein, ich weiß es auch nicht. Mag sein, dass auch die Bären einst gerne deine Blätter schmaulsten, wenn ihnen was fehlt. Aber wie sollte denen was gefehlt haben in unsrer gesunden Bergwelt! Wohl erinnert ich mich noch schwach daran, dass in meiner Jugendzeit sich ganz selten einmal ein alter Meister Petz zu uns herauf versteigten hat. Das ist lange her und seither sind sie in unsrer Talschaft alle ausgestorben. Aber ich würde mich auch gar nicht um den Namen so sehr kümmern, die Hauptsache ist doch, dass du helfen kannst! Ich habe schon gehört, dass der Tee aus deinen Blättern den Urin dunkel oder grünlich färben kann. Es handelt sich also um ein kräftiges Mittel, das man meist nur zuzieht, wenn es die Notwendigkeit erfordert.» So berichtete die alte Arve und die Preiselbeere freute sich darüber, denn sie hatte ihre Freundin schon oft trösten müssen wegen ihrem sonderbaren Namen. «Erinnerst du dich auch noch, dass letzten Sommer ein junger Mann deine Blättchen zusammengesucht hat, weil er seiner schwangern Frau zu einer leichtern Geburt verhelfen wollte? Eine konzentrierte Abkochung aus deinen Blättern wirkt nämlich fördernd auf die Wehen. Du leitest also auch den so Bedrängten gute Hilfe. Deine wirksamen Stoffe sind aber nicht leicht löslich, weshalb man deine Blätter nicht nur anbrühen kann, sondern mitkochen muss. Man kann aber auch die frischen Blätter verwerten, dagegen wirken Extrakte aus getrockneten Blättern nicht sonderlich. Anders ist es wiederum bei Frischpflanzenextrakten, da ihr Wirkungseffekt befriedigend ist.» «Wie gelehrt du bist!» meinte fast etwas beschämtd die Bärentraube, «Ich will mich also dir zu liebe mit meinem Namen zufrieden geben, denn dass man mich nutzbringend gebrauchen kann, genügt doch schliesslich!» «Ja,» sagte bestätigend der Zwergwacholder, «mich holt man auch, um mich zu verwerten, aber so lange ich hier oben stehen darf, freu' ich mich der schönen Landschaft, denn nicht überall ist die Erde so lieblich wie bei uns.» Davon waren denn auch alle überzeugt und alle sonnten sich befriedigt in dem letzten Strahl der scheidenden Sonne.

## 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.

### Vorbeugen gegen Erkältungen

Schon oft haben wir in den «Gesundheits-Nachrichten» darauf hingewiesen, dass die Ponndorf-Behandlung die Abwehrstoffe des Körpers erhöht und die Widerstandsfähigkeit gegen Erkältungs-krankheiten dadurch wesentlich gehoben werden kann. Dies bestätigt erneut ein Bericht, der anfangs Dezember letzten Jahres von Fr. S. aus Z. bei uns eingegangen ist. Er beginnt folgendermassen:

«Ihre Mittel sind einfach wunderbar. Seit ich Ihre Ponndorf-Behandlung durchgeführt habe und regelmässig die Usneatropfen einnehme, war ich noch gar nie erkältet, trotzdem das Wetter bei uns ja denkbar ungünstig ist. — Ich möchte noch fragen, ob es ausser Ihrem Hustensirup noch ein besonderes Hustenmittel gibt. Meine Mutter hat seit einiger Zeit einen solch hartnäckigen Husten. Es löst sich wohl Schleim, aber erst, nachdem sie manchmal lange und mühsam husten muss.»

Nebst dem Usnea, das als vorzügliches Antibiotica aus dem Lärchenmoos gewonnen wird, wirkt Kali iod D 4 nebst dem Tannen- oder Spitzwegerichsirup günstig bei Husten. Wunderbar schleimlösend aber ist der Saft, der aus dem Imperatoriawurzel, also aus der bekannten Meisterwurz gewonnen wird. Dies waren die Mittel, die Frau S. bekam. Mitte Januar schrieb daraufhin ihre Tochter:

«Dank Ihrer vorzüglichen Mittel geht es meiner Mutter und mir ausgezeichnet. Ich habe den Winter über bis jetzt mit nur einer ganz leichten und bald wieder behobenen Erkältung gut überstanden und die Tropfen Ihrer letzten Sendung brachten auch meiner Mutter bald eine gute Heilung von ihrem heftigen Husten. Herzlichen Dank! — Darf ich Sie nun bitten, mir wieder den Solidago und Usnea zu senden? Nicht wahr, es ist doch nicht schädlich, wenn man von den Nierentropfen regelmässig einnimmt? Meine Mutter und ich benützen sie täglich, damit die Nieren immer gut entlastet werden, und die Usneatropfen habe ich nun den ganzen Winter regelmässig täglich zweimal eingenommen, um ja vor einer erneuten Lungenentzündung verschont bleiben zu dürfen. Soll ich die Usneatropfen auch während meines kurzen Höhenaufenthaltes von 7 Tagen einnehmen oder damit aussetzen?»

Es ist natürlich vorteilhaft, die Höhenkur noch durch die Mitteleinnahme zu unterstützen. Sehr oft bewirkt der Wechsel eine intensive Schleimlösung und nicht immer ist uns gutes Wetter hold, so dass wir gut tun, wenn wir auch die Imperatoria-tropfen bei uns haben. Wenn wir auf diese Weise vorbeugen, dann werden wir auch das Erreichte nicht wieder gefährden. Auf alle Fälle ist es erfreulich, dass trotz einer Disposition, die Neigung zu Erkältungen immer mehr und mehr überwunden werden konnte und dies nur durch einfache Naturmittel, durch Ausdauer und Regelmässigkeit in der Einnahme. Bestimmt wird dadurch mancher Leser, der sich nicht gerne für sich selbst bemüht, angespornt, etwas gegen seine Beschwerden zu unternehmen. Vor allem aber sollte man gegen akute Schäden stets sofort entschieden mit den geeigneten Mitteln vorgehen, statt sie chronisch werden zu lassen. Bei Dispositionen heisst es mit regelmässiger Ausdauer vorzubeugen, statt sich irgendwelchem Zufall ganz einfach zu überlassen. Wer diese Regeln beachtet, wird bestimmt auch die Unbill der Winterszeit verhältnismässig gut überstehen.

### Gefährlichkeit der Lumbal-Punktion

Im Herbst 1951 berichtete Frau J. aus E., dass sie sich infolge einer Lumbal-Punktion geschwächt und allgemein geschädigt fühlte. Diese Punktions war ihr bereits schon im Dezember 1949 gemacht worden, als sich die Patientin wegen Blasen- und Nierenbeckentzündung nebst einem allgemeinen Nervenzusammenbruch äusserst krank und geschwächt fühlte. Nach dieser Punktions bekam die Patientin so furchtbare Schmerzen den Rücken hinauf bis zum Genick, dass sie befürchtete, Genickstarre zu erhalten. Eine Spitaluntersuchung zeigte keine andere Diagnose als, es handle sich um die Nerven. Die vielen Einspritzungen und Pillen, die verabfolgt wurden, griffen indes auch die inneren Organe an und die Patientin schreibt, dass sie seit dieser Zeit kein gesunder Mensch mehr gewesen sei. Es mag nun sehr wohl sein, dass die bereits vorhandene Schwäche durch die Lumbal-Punktion wesentlich erhöht worden ist, denn das Nehmen der Wirbelsäuleflüssigkeit ist nicht leicht. Es gehört hiezu eine besondere Geschicklichkeit, ansonst im Zentral-