

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

**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:** 03.05.2026

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

Seltene mit nach Hause nehmen zu können, nicht in Frieden 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, gelt, 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 Alpenrosenstockes 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 tuts 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 schmausten, wenn ihnen was fehlte. Aber wie sollte denen was gefehlt haben in unsrer gesunden Bergwelt! Wohl erinnere ich mich noch schwach daran, dass in meiner Jugendzeit sich ganz selten einmal ein alter Meister Petz zu uns herauf verstiegen 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 leistest 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 beschämt 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 hol' 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 Erkältungskrankheiten 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 musste.»*

Nebst dem Usnea, das als vorzügliches Antibiotica aus dem Lärchenmoos gewonnen wird, wirkt Kali jod D 4 nebst dem Tannen- oder Spitzweigerichsirup günstig bei Husten. Wunderbar schleimlösend aber ist der Saft, der aus der 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 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 entleert 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 Höheraufenthaltes 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 Imperatoriatropfen 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 fühle. Diese Punktion war ihr bereits schon im Dezember 1949 gemacht worden, als sich die Patientin wegen Blasen- und Nierenbeckenentzündung nebst einem allgemeinen Nervenzusammenbruch äusserst krank und geschwächt fühlte. Nach dieser Punktion bekam die Patientin so furchtbare Schmerzen den Rücken hinauf bis zum Genick, dass sie befürchtete, Genickstarre zu erhalten. Eine Spitaluntersuchung zeitigte keine andere Diagnose als, es handle sich um die Nerven. Die vielen Einspritzungen und Pillen, die verabfolgt wurden, griffen indes auch die innern 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-

nervensystem viel Unheil angerichtet werden kann. Zur Lumbal-Punktion sollte man daher nur in Spezialfällen greifen, bei denen ein solcher Eingriff irgendwie gerechtfertigt werden kann. Wo aber keine solche Notwendigkeit besteht, handelt es sich um einen zu schwerwiegenden Eingriff, der besonders bei Schwächlichen die allgemeinen Beschwerden wesentlich erhöht. Liegt nun aber ein solcher Fall vor, wie ihn die Patientin schildert, dann ist es unbedingt notwendig durch natürliche Nervenmittel die Nerven zu stärken. Auch die Venen müssen in Ordnung gebracht werden, um Stauungen zu vermeiden und die Nieren bedürfen der Pflege und einer tüchtigen Reduzierung von Kochsalz in der Nahrung. Dass auch in solch geschwächtem Zustand vor allem die Naturnahrung eingeschaltet werden sollte, ist jedem begreiflich, der erkannt hat, dass diese als Heilmahrung nicht nur schont, sondern auch Baustein um Baustein wieder aufzubauen vermag. Eine gute Hilfe für die Bauchspeicheldrüse ist auch das Molkenkonzentrat, verdünnt als Getränk und an Stelle von Citrone zum Säuren der Salate. Schmerzende Stellen belegt man je nach der Jahreszeit entweder mit den Blättern des Riesenampfers oder auch mit gequetschten Kohlblättern. Es braucht bei solchen Störungen stets reichlich Geduld und Ausdauer. Verliert man diese nicht, dann wird man langsam Fortschritte machen und diese wiederum werden dazu beitragen, gedrückte Stimmungen zu überbrücken, denn der Frohsinn und der gute Mut tragen viel zur Heilung und Hebung des Zustandes bei.

## AUS DEM LESERKREIS

### Vielseitige Wirkung von Wallwurzinktur

Es ist bekannt, dass Wallwurz ein überaus heilsames Kräutlein ist, dessen Wurzel vielseitige Verwendung findet. So berichtete Ende Januar dies Frau S. aus O. darüber wie folgt:

*«Nun will ich Ihnen auch wieder einmal berichten! Im April 1951 telephonierte ich Ihnen, dass ich das Bein nicht mehr heben könne. Da schickten Sie mir 3 Ampullen, wovon ich eine einspritzte und auch Wallwurzinktur nahm ich ein. Das half so gut, dass ich in ein paar Tagen keine Schmerzen mehr hatte. Noch zweimal hatte ich wieder Schmerzen in der Nierengegend, dann nahm ich Wallwurzinktur, und es half. — Sechs Wochen hatte ich eine eiternde Zahnfistel, da nahm ich 1 Teelöffel Wallwurzinktur und es kam ein 1 cm langer Splitter heraus, so dass ich ihn von Hand ausziehen konnte. Der Zahnarzt hatte mich zuvor gerönt und den Splitter nicht gefunden...»*

Es ist erfreulich, dass solch einfache Mittel, die in unserm Garten oder um unser Gehöft herum wild wachsen, solch hilfreiche Wirkung haben. Betreffs der angewandten Ampullen ist noch zu erwähnen, dass diese aus kombinierter Ameisensäure mit pflanzlich homöopathischen Mitteln, wie auch aus Rhus tox. in homöopathischer Form bestanden.

### Erfreuliches über die Wirksamkeit von Einreibeöl

Aehnlich wie Wallwurzinktur wirkt auch ein spezielles Einreibeöl, das nicht aus einer einzigen Pflanze besteht, sondern eine Kombination verschiedener, bewährter Mittel darstellt. Darüber schrieb Frau H. aus R. am 10. Februar 1952:

*«Ein grosses Loblied möchte ich auf Ihr Einreibeöl singen. Es ist etwas ganz wunderbares. Ich hatte vorher in meinen Armen immer solch ein Ziehen und viel Einschlafen. Ich reibe alle Abende das Oel ein und spüre seither nichts mehr davon.»*

Solch erfolgreiche Hilfeleistungen durch einfache Naturmittel freuen nicht alleine den Patienten. Wer sich bemüht, die verschiedenen heilsamen Stoffe aus der Natur ausfindig zu machen, empfindet immer eine doppelte Genugtuung, wenn es damit gelingt, unliebsame Schmerzen aufzulösen und zu beseitigen.

### Sichere Hilfe bei Durchfall und Blutungen

Anfangs November 1951 ging von Frau C. aus T. folgender Bericht bei uns ein:

*«Möchte nicht unterlassen, Ihnen mitzuteilen, dass wir mit den Tormentilla-Tropfen sehr guten Erfolg hatten. Unser Mutti hatte 3 Wochen lang Durchfall und erst dieses Mittel brachte den Stillstand.»*

Dieses Mittel nun, nämlich Tormentilla oder ganz einfach Blutwurz genannt, weil es auch Blutungen zu stillen vermag, ist ein einfaches,

gelbblühendes Pflänzchen, das in die Familie des Fünffingerkrautes gehört und auf Juraweiden und im Voralpenland reichlich gedeiht. Da anhaltender Durchfall sehr zu schwächen vermag, ist ein solch sicher wirkendes Mittel, das zudem unschädlich ist, überaus willkommen. Es sollte nur noch besser bekannt und ausgewertet werden. Infolge seiner stopfenden Wirkung muss beim Stillen von Blutungen dieser Umstand immer berücksichtigt werden. Wer daher zu Verstopfung neigt, muss beim Stillen von Blutungen durch Tormentilla zugleich noch Leinsamen oder Flohsamen einnehmen. — Kinder und zarte Personen greifen am besten zu Tormentavena, einer Kombination von Avena sativa und Tormentilla, die zugleich auch die Nerven berücksichtigt.

Die bereits 60jährige Frau H. aus F. berichtete am 24. Januar 1952, über Tormentilla-Extrakt gegen Blutungen folgendes:

*«Sie rieten mir vor einer Woche Tormentilla einzunehmen, was dann in der Folge innert einigen Tagen die Blutung zum Abnehmen brachte, so dass sie heute fast ganz überwunden ist.»*

Die Patientin schrieb die Blutungen dem Uebermass von Injektionen und Hormonmitteln zu, die sie infolge einer Herzembolie anfangs November 1951 erhalten hatte. Sie hatte schon früher Blutungen gehabt und war nun froh, dass die plötzlich wieder sehr heftig auftretenden Blutungen, die sich ohne jegliche Schmerzen und sogar ohne Ermüdungserscheinungen einstellten, so rasch und einfach wieder behoben werden konnten. Die Urinanalyse zeigte nur noch ein paar weisse Blutkörperchen, während die roten völlig verschwunden waren.

### Kohlblätteraufgaben

Immer wieder erhalten wir gute Berichte über die Kohlblätteraufgaben. Es handelt sich hierbei ja um ein wirklich einfaches Mittel, das uns zur Verfügung steht, so lange wir Kohlvorräte besitzen. Nachher können die Blätter des Riesenampfers den gleichen Dienst verrichten. — Frau W. aus B. die für das Wohlergehen ihrer Kinder sehr besorgt ist, schrieb anfangs des Jahres, dass eines der Kinder anfangs November schon wieder eine geschwollene Halsdrüse gehabt habe. «Mit Ihren Mitteln,» so schrieb sie weiter,

*«und Kohlaufgaben war es bald besser. Ueberhaupt ist der Kohl eine wunderbare Sache. Unser 13 Jähriger, er ist schon 174 cm gross und hat den Stimmbruch hinter sich, konnte mit seiner Erkältung noch nicht fertig werden, bis er am Montag wieder in die Schule musste. Er klagte dann über heftige Kopfschmerzen und gestern Mittag über arge Schmerzen im und über dem rechten Auge. Ich fürchtete, es könne Stirnhöhlenkatarrh geben und legte ihm für ca. 2 Stunden Kohlblätter auf, oberhalb der Augen auf die Stirne. Dann ging er wieder zur Schule und kam am Abend vergnügt heim, hatte keine Schmerzen mehr.»*

Es ist schon eigenartig, dass der bescheidene Kohl solch wirksame Stoffe in sich birgt, die eine unerwartet rasche Hilfe bieten können, ohne dabei irgendwelche Schädigung hervorzurufen. Diese Möglichkeit besitzt der Kohl, weil er Giftstoffe herausziehen, zugleich aber auch heilsame Stoffe abgeben kann. Ein solches Mittel ist besonders auch da zu begrüssen, wo es an andern Heilmitteln gebricht oder wo die Finanzen fehlen, um sich solche zu beschaffen.

### Bewährte Abzessheilung durch innere Mittel

Anfangs Dezember letzten Jahres berichtete Frau L. aus G. von einem Abzess auf der linken Mandel. Sie vermutete, dass die Ursache auf einer Blutvergiftung beruhe, da sie eine Warze an der rechten Schläfe bis zum Bluten aufgekratzt habe. Die Patientin verlangte nun Mittel zum Vorbeugen und Reinigen des Blutes, da ihr der Arzt bei Wiederholung des Zustandes nur das Schneiden in Aussicht gestellt habe, sie aber finde ein Reinigen von innen heraus am Platze. Die Patientin erhielt daraufhin zum Entgiften Lachesis D 12, für die Niere Solidago, ferner noch Usneatropfen und zum Betupfen der Warze Petasites. Mitte Januar dieses Jahres schrieb sie dann erfreut:

*«Habe Ihre Mittel erhalten und sie regelmässig eingenommen, auch kann ich Ihnen sagen, dass es mir wieder ganz gut geht. Danke Ihnen vielmals für die Mittel, die jedesmal Heilung bringen. — Wenn ich denke, dass hier in G. ein junger Mann lebt, der diesen Winter seinen dritten Abzess hat, und ich habe das Glück nach dem ersten wieder «vögelwohlt» zu sein, dann verdanke ich es Ihnen, merci!»*

Gute Mittel und Ratschläge nützen allerdings nur dem, der sie anwendet, weshalb sich jeder selbst danken kann, wenn er sich so vernünftig einstellt. Es gibt wirklich noch genug andere, die sich gutem Rat widersetzen, allerdings auch solche, die ihn ermangeln und darum eben nicht zum Ziele kommen.