

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 9 (1952)  
**Heft:** 4

**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>**

weise mit ihren vielen ärgerlichen Vorkommnissen unserer Gesundheit sehr zu schaden vermag. Also, vergiss es nicht, bleib gelassen, wenn Aerger an dich herantritt und schalte auf Frohsinn um.

Wie lange soll nun das Fasten dauern? Das ist eine ganz individuelle Sache, die sich nach der Notwendigkeit richtet. Es können schon 2 oder 3 Tage genügen. Ist der dritte Fastntag hinter uns, dann ist es eigentlich fast schade, aufzuhören, denn dann ist das Schwierigste überwunden. Die ersten drei Tage sind gleich dem schwierigen Aufstieg auf einen hohen Berg. Ist man oben, dann beginnt die erquickliche Höhenwanderung. Man hat den toten Punkt überwunden und ist erstaunt, wie leicht nachträglich das Wandern wird. So auch nach dreitägigem Fasten. Der Körper hat sich an die Umstellung gewohnt, und hält es ganz gut noch weitere 5 Tage aus. Ein achttägiges Fruchtsafffasten verschafft dir eine richtige, gründliche Frühlingsreinigung. Bist du gar von arthritischen Leiden geplagt, die nicht so rasch weichen wollen, dann kannst du auch noch länger fasten. Bedeutungsvolle Männer, wie Johannes der Täufer und der noch wichtigere aus dem Stamme Juda, der bekannte, schlichte Nazarener fasteten, allerdings nicht, um sich körperlich dadurch zu reinigen, sondern um die geistige Konzentrationsmöglichkeit dadurch auf ein Maximum emporheben zu können. Wir wissen, dass Christus damals 40 volle Tage fastete. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass bei grossen, geistigen Arbeiten das Fasten mithilft, die Gedanken kristallklar zu formen und die Begriffe richtig und präzis zu gestalten.

Wenn uns nun unsere Fastenkur erfolgreich gelungen ist, dann dürfen wir gleichwohl unsren Nachbarn, der an Basedow oder Tuberkulose leidet, nicht veranlassen, ebenfalls eine gleiche Kur durchzuführen. Die beiden erwähnten Krankheiten dürfen nicht mit Fasten bekämpft werden, da sie solches nicht ertragen. Es heisst also unbedingt vorsichtig sein. Auch bei gewissen Herzstörungen ist eine strenge Fastenkur nicht angebracht. Immerhin ist das Fasten mit Fruchtsäften nicht so schwerwiegend, da es kein Hungerfasten bedeutet, sondern den Körper so weit nährt, als er dies nötig hat, um ungestört die Reinigungsarbeit vornehmen zu können. Bei Leberkrankung wird das Fruchtfasten gewisse Störungen hervorrufen, weshalb man mit Gemüsesäften, vor allem mit Rüebli-saft, fasten soll. Es ist also unbedingt notwendig, sich individuell seiner eigenen Lage anzupassen.

Bei Einnahme von Naturmitteln während dem Fasten, muss man nur ein Drittel oder sogar nur ein Viertel des normalen Einnahmequantums zu sich nehmen. Dies genügt schon, da der Körper während dem Fasten viel genauer arbeitet und viel schneller reagiert.

Der normale Rhythmus von Bewegung und Ruhe ist während der Fastenzeit unbedingt zu beachten. Alles Uebertreiben ist schädlich. Man sollte sich nicht gehen lassen und nur herumliegen, denn dies wäre keineswegs förderlich, man darf aber auch nicht überfordern, indem man anhaltend anstrengende Touren vornimmt, auch dies kann nicht zum Guten führen. Der schöne Ausgleich von Bewegung und Ruhe aber, lässt dich während deiner Fastenkur aufleben und gibt dir das Gleichmass einer gefestigten Grundlage zurück.

## UNSERE HEILKÄRUTER

### Salvia officinalis (Salbei)

«Jeden Morgen weckt mich der erste Sonnenstrahl und das Singen der Vögel. Herrlich, dass wir wieder aus dem Winterschlaf erwachen durften!» So dankbar empfand das Schneeglöcklein, das mit seiner Familie ein zierliches Gröppchen bildete und den Frühling voll Freude willkommen hiess. Auch der Seidelbast lächelte zufrieden, denn auch er freute sich allmorgendlich an dem freundlichen Gesang, der ihn wie ein Symphoniekonzert aus all den anwesenden Vogelkehlen dankerfüllt begrüsste. Sogar der

grosse Salbeistock, der bescheiden im Schatten der Gartenmauer stand und zum Teil noch mit Schnee zugedeckt war, konnte nur rühmen. «Ja, ihr lieben Frühlingskinder,» begann er bedächtig zu erzählen, «ihr habt ganz recht, wenn ihr euch reichlich an dem Schönen erfreut, das nun täglich immer mannigfaltiger in den sonnigen Tag hineinspreist und blüht, jubelt und musiziert! Geniesst es nur von Herzen, denn bald werdet ihr ausgeblüht haben zusammen mit den Schlüsselblumen, den Veilchen und andern frühen Frühlingsblumen. Von den späteren Frühlingstagen oder gar von der Hitze des Sommers ist euch ja nichts bekannt. Dann erst ist das Leben in vollem Masse reich, dann singen nicht nur die Vögel, dann freuen sich auch die Insekten auf ihre Weise an dem reichen Blütenflor. Mein Verwandter, der Wiesensalbei, steht mit Vorliebe an sonnenbeschienenen Wiesenbord, wo die Grillen ihre Wohnstätte haben und bis tief in die Nacht hinein ihr zirpendes Konzert abhalten. Auch zu mir hinüber dringt ihr Sang und manchmal möchte ich die Unbesorgtheit meines Vetters fast beneiden! Nur, ich weiss, Neid ist nichts Schönes! Er richtet auch nichts Gutes aus, sondern verdirbt die Lebensfreude und den frohen Mut. Darum gönne ich dem Freiheitsliebenden seinen Platz. Ohne jegliche Pflichten lebt er zufrieden inmitten Esparsetten, Margeritten und Skabiosen, umschwirrt von Bienen und Hummeln und berauscht vom Zirpen der muntern Grillen. Zwar besuchen mich die Bienen auch gerne, denn auch ich habe einladende Lippenblüten wie der Wiesensalbei. Meist sind die meinen violett, oft aber auch blau, wie die seinen.» «Ja, tröste dich nur,» beschwichtigte nun die Birke, deren leichte, knospenbeladene Äestchen im Frühlingswinde hin und her wiegten. «Du bist bestimmt nicht weniger wert als der Wiesensalbei, denn so, wie die Musik der Vögel in früher Morgen- oder Abendstunde wie ein heilsamer Balsam wirkt, so wirken auch deine Säfte als Heilmittel. Wenn das kleine Mädchen, das uns so oft im Garten besucht, letztes Jahr nicht regelmässig täglich  $\frac{1}{2}$  Tässchen Salbeitee getrunken hätte, wäre es das lästige, schwächende Schwitzen, das damals dem Kinde Tag und Nacht keine Ruhe liess, nicht los geworden. Wer hat zudem der Magd geholfen, ihr entzündetes Zahnfleisch und die chronische Angina auszuheilen, wenn nicht deine Blättchen, von denen sie sich täglich eines holen konnte. Schon allein das Zerkauen der Blätter wirkt günstig, und reibt man zudem die Zähne und das Zahnfleisch kräftig damit ein, dann ist man nach kurzer Zeit von dem lästigen Uebel befreit. Ich würde mich also nicht darüber kümmern und sorgen, weil der Wiesensalbei nun ein wenig hübscher ist als du. Uebrigens dienen deine graubehaarten, filzigen Blättchen, die man nicht ganz zu Unrecht auch Müsliblätter nennt, auch noch zu einem Spezialgericht, den Salbei- oder Müsliküchlein. Zwar bekommen sie nicht jedem gut, und manches Kind erbricht sie wieder und fühlt sich nachgerade ein paar Tage förmlich unpasslich davon. Sehr oft findet sich eben bei vielen starken Heilstoffen auch ein Stoff, der leicht giftig wirken kann, wenn man davon zuviel einnimmt. Dies ist wohl auch beim Genuss deiner Küchlein so. Wer daher empfindlich darauf reagiert, muss sie eben meiden, um nicht immer wieder unliebsam daran erinnert zu werden. Im übrigen aber bist du beliebt und nützlich, und wenn ich wäre wie du, würde ich mich überhaupt mit niemand anderem vergleichen, sondern zufrieden das sein, was ich bin!» «Da hast du recht,» meinte das Schneeglöcklein, «denn wie sollte es mir jetzt ergehen nach der angehörten Erzählung, wenn ich mein bescheidenes, kurzes Dasein damit vergleichen würde? Vor Neid und Eifersucht würden mir meine sonnigen Tage vergällt werden, und ich würde womöglich noch vergessen, den Frühling einzuläuten. Bestimmt haben wir alle ein kleines, befriedigendes Wirkungsfeld, und wenn es auch nur darin bestünde, das Menschenherz zu erfreuen!» «Ja, ihr habt recht,» pflichtete nun auch der Salbei bei. «Auch ich will mich fortan mit meiner Leistungsfähigkeit begnügen und nicht nach andern Vorzügen Ausschau halten! Es hat mir gut getan mit euch ein wenig zu plaudern. So

werde ich denn in Zukunft vergnügt und neidlos meinem Wachstum entgegenblicken und das Beste leisten, das ich kann. «So ist es recht,» bestätigte befriedigt die Birke, wie könnte sonst Friede herrschen unter uns, wenn keines mit seinem Los zufrieden sein möchte? Wir dürfen ohne dies reichliche Güte empfangen!» Damit waren alle einverstanden und keines trübt mehr mit begehrlichen Gedanken den hellen Frühjahrstag.

## 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.

### Folgerichtige Behebung von Haarausfall

Mitte Oktober 1951 berichtete Frau R. aus R. über eine allgemeine Drüseneinflussstörung, die sich bei ihr jeweils nach einer Geburt einstellt und sich in Fettleibigkeit, Haarausfall, Krampfadern und grosser Müdigkeit äussert. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass in solchem Falle meist auch die Haare unter dem Allgemeinzustand leiden, und es wäre völlig ungenügend, wollte man dem Uebel nur äusserlich beikommen. In erster Linie wurde also die Drüseneinflussstörung angeregt. Auch die Venen erhielten eine Pflege von innen heraus, wie auch die Nerven. Als direkte Einwirkung auf den Haarausfall ist das Einreiben von Crème «Bioforce» vorzüglich, auch Molkenkonzentrat bekommt dem Haarboden ausgezeichnet und nicht zuletzt auch das Einreiben mit einer Zwiebel eine halbe Stunde bevor man den Kopf waschen will. Natürlich ist auch die Einnahme des kieselzsäurereichen Galeopsis sehr vorteilhaft, wie auch Hirsegerichte. Ueberhaupt sollte zur Hebung des gesamten Zustandes reine Naturkost eingenommen werden. Das Verlangen nach Süßigkeiten sollte stets durch reinen Naturzucker, wie er im Honig, in Trockenfrüchten und dergleichen mehr reichlich enthalten ist, gedeckt werden, nie aber durch Schleckereien und Conditoreiwaren, welche vor allem auch die Fettleibigkeit wesentlich begünstigen. Vorteilhaft sind zur Hebung der Drüseneinflussstörung und somit also auch zur indirekten Beeinflussung der Haare Kräuter-Sitzbäder, da sie erweichen und stärken. Dass natürlich auch die Darm- und Nierentätigkeit geregelt werden muss, ist Grundbedingung. — Nach Befolgen der Ratschläge konnte die Patientin anfangs Januar dies berichten:

«Ganz zuerst vielen Dank für die Mittel, die Sie mir geschickt haben. Sie haben mir sehr gut getan. Auch meine Müdigkeit ist verschwunden. Die Crème, die Sie mir beigelegt haben, ist ganz wunderbar. Mein Haarausfall ist fast verschwunden, und viel neue Haare wachsen nach. Ich hatte die gleiche Sache mit meinen Haaren schon nach der Geburt des ersten Kindes ...»

Es ist erfreulich, dass das Befolgen der Ratschläge den Allgemeinzustand gehoben und auch den Haarausfall günstig beeinflusst hat. Meist hängt auch zu fettes Haar mit einer gestörten Tätigkeit der Eierstöcke zusammen, regt man diese zu normaler Funktion an, dann wird dadurch auch die Fettabscheidung der Haare wieder normal geregelt werden können. Je natürlicher unsere gesamte Lebensweise, vor allem unsere Ernährung ist, um desto günstiger können wir indirekte Schäden beeinflussen und beheben. Um den Zustand zu festigen, muss die Patientin natürlich das Regime weiter beachten, noch besser wäre es, wenn sie an ihrem arbeitsreichen Posten, sie ist Geschäftsfrau, dabei bleiben würde. Wer neben seinen vielen Pflichten eine gesunde Lebensweise durchführt, beugt nicht nur vor, sondern arbeitet auch systematisch gegen Dispositionen und Vererbungen.

## AUS DEM LESEKREIS

### Richtige Pflege der Venen

Immer wieder gehen Berichte ein, dass die günstige Beeinflussung der Venen durch entsprechende Naturmittel, so durch den Hypericum- und Calcium-Komplex, wie auch durch Aesculus hippocastanum, dem Extrakt aus der wilden Kastanie, leichte Geburten und Behebung von Beinleiden zur Folge habe. Es ist dies nicht sehr erstaunlich, handelt es sich bei Komplikationen in beiden Fällen doch um Venenstauungen. Können diese behoben werden, dann tritt für die Beine Erleichterung und bei andauernder Pflege Heilung ein, bei Geburten aber kann man mit Behebung von Schwierigkeiten und raschem Verlauf rechnen. — Einige Zeugnisse möchten diese Erwähnungen bestätigen. Frau W. aus H. schrieb am 6. Januar 1952 wie folgt:

«Vorerst möchte ich Ihnen im Namen meiner Nichte herzlich danken für die Mittel, die Sie mir am 27. April letzten Jahres für sie gesandt haben. Sie geba am 19. August ein Mädchen. Alles ist gut vorüber gegangen. Nachher war sie auch sofort wieder gut beieinander. Auch ich danke Ihnen immer vielmehr. Ich weiss nicht, wie ich sonst mit meinen Beinen dran wäre, da ich sie gar nicht schonen kann.»

Aehnlich schreibt auch Frau R. aus B. am 7. Februar 1952:

«Möchte Ihnen nun mitteilen, dass wir seit dem 27. Dezember ein gesundes, starkes Knäblein haben. Es wog 2 kg 750 g. Dank Ihrer guten Mittel ging es gut, so dass ich daheim gebären konnte. Auch während der Schwangerschaft ging es mir über Erwarten gut. Auch musste ich die Beine nie einbinden, hatte nie Schmerzen, obwohl ich schon lange Krampfadern habe.»

Auch der Bericht von Frau M. aus T. vom 8. Februar 1952 kann sich den beiden vorangegangenen anschliessen. Die Patientin schreibt:

«Ich bekam im Dezember zufällig Ihre «Gesundheits-Nachrichten», die mich sehr interessierten, zum Lesen. Dann, im Januar, bekam ich Venenentzündung so akut, dass ich lieber Ihnen telephonierte, als zu unserem Arzt zu gehen. Da ich vor zwei Jahren zweimal hintereinander böse Entzündungen hatte und dafür nur chemische Mittel erhielt, kam mir Ihre Adresse aus den «Gesundheits-Nachrichten» gerade wie gewünscht. Ihre Mittel wirkten zusammen mit den abwechselnden Wickeln mit Lehm und Kohlblättern dann auch Wunder. Ich konnte bald wieder aufstehen und hatte nicht mehr die bleierne Schwere in den Beinen. Möchte nun noch eine Zeitlang diese Mittel weiter einnehmen, damit die Beine ausheilen können.»

Die Einsicht dieser Patientin ist sehr nachahmenswert, denn sehr oft vernachlässigt man die weitere Pflege der Venen, wenn die erste Gefahr vorüber ist. Gerade dann ist es von grösstem Nutzen, die Heilung zu festigen und sich vor Rückfällen zu bewahren. Wenn man bedenkt, welch grossen Dienst uns die Venen während unserer ganzen Lebenszeit zu leisten haben, dann sollten wir auch die Mühe nicht scheuen, sie zu regenerieren, wenn sie es nötig haben. Da die Natur heilsame Mittel darreicht, hängt es nur noch von unsrer Einstellung ab, sie uns zunutze zu machen.

### Erfreuliche Wirkung bei Basedow

Ende Januar schrieb Frau F. aus B. unter anderm wie folgt:

«Der Hals nimmt zusehends ab und das lästige Herzklappern ist fast ganz verschwunden, brav! — Ich bin so froh nach jahrelangem Suchen endlich das Richtige gefunden zu haben. Das Besuchen von Vorträgen nützt halt doch etwas.»

Am 29. August 1951 schrieb die Patientin, dass sie jeweils meine Vorträge in B. besucht habe und wünschte nun Hilfe gegen ihr langjähriges Kropfleiden. Seit 3½ Jahren hatte sie durch Umstellung in der Ernährung auf salzlose und fleischlose Kost, dafür viel Kartoffeln, Gemüse, Obst und sehr viel Weizenkeime eine gewisse Linderung nebst Rückgang des Kropfes erfahren. — Leider hatte eine nachträgliche Kur mit Buchweizen, der ihr wegen seines natürlichen Jodgehaltes für ihr Kropfleiden empfohlen worden war, eine gegenwärtige Wirkung hervorgerufen. Der Kropf nahm zu und die Augen wurden schwächer. Jedenfalls hatte die Patientin zuviel davon genommen, vormittags und nachmittags je 4—5 Kaffeelöffel voll roh gründlich zerkaut. Dieses Quantum mag zuviel gewesen sein, denn ein Basedowkropf, um einen solchen handelte es sich nämlich, ist eine heikle Sache. Nebst dem Drüsennmittel P 4 und Nasturtium, also Brunnenkressentinktur wurde auch noch ein biologisches Kalkpräparat eingesetzt und äusserlich abwechselnd warme Auflagen mit Lehm und Kohlblättern verordnet. Jodsalz, das sogenannte Vollsalz, musste strengstens gemieden werden, um gegen die Ueberfunktion und das Herzklappern anzukämpfen. Empfohlen wurde nebst der Nahrungsumstellung, die sehr zu begrüssen war, noch roher Kohl und Kabis wie auch Rüeblias und Kartoffelsalz. Der gute Erfolg, den die Patientin bis zum 26. Januar 1952 zu berichten hatte, ist bestimmt erfreulich und vor allem auch ihrer Ausdauer und vernünftigen Einstellung zu verdanken.

Ein gleicher Erfolg wurde uns von einer guten Bekannten aus Paris berichtet. Im Lauf des Sommers erhielt die Patientin die gleichen Mittel und Ratschläge für ihr Kropfleiden und Ende Dezember konnte sie wie folgt berichten:

«Es ist fast unglaublich, aber dennoch wahr, mein Hals nahm um 2 cm. ab und habe auch viel weniger Halsschmerzen. Es geht bedeutend besser, denn ich kann die doppelte Arbeit leisten. Noch vor 4—5 Monaten wäre es mir unmöglich gewesen, das zu erreichen, was ich jetzt heute tun kann. Seit dem 4. November nehme ich die Mittel ganz regelmässig und das Resultat ist wunderbar.»

Solche Berichte sind erfreulich, denn es ist, wie bereits erwähnt, keine einfache Sache bei Kropfleiden wiederum die Drüseneinflussstörung zu beheben und die Schwierigkeiten behoben werden und die Leistungsfähigkeit des Patienten vergrössert werden kann.