

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 9 (1952)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Hütet euch vor den Folgen der Infektionskrankheiten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969054>

### **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>**



An Wasser wird soviel beigegeben, als der Weizen benötigt um sich damit richtig vollsaugen zu können. Man wird also nicht zuviel Wasser verwenden. Den Weizen kann man statt dessen auch auf ein nasses, ausgebreitetes Tüchlein legen, damit es dann sogar grünliche Keimlinge gibt. Das ist gegeben und notwendig bei Personen, die blutarm sind und die Chlorophyll notwendig haben.

Auch Brot und Kuchen kann man auf diese Art und Weise bereiten. Das Gleiche kann man mit Roggen und mit Gerste und anderen Körnerfrüchten vornehmen. Brot, das so bereitet ist und auch Müesli, hat einen viel höheren Gehalt, denn wenn man Mehl kauft, das schon gelagert wurde, und das man selbst noch lagern muss, dann gehen durch die Einwirkung der Luft, also des Sauerstoffs, viele der wichtigen Nährstoffe, vor allem die hochaktiven Fermente verloren, während man auf die andere Art und Weise den vollen Nährwert erhalten kann. Isst man den Weizen also *roh*, im Müesli oder in anderer Zubereitung, dann hat man eine Kraftnahrung, die all die wichtigsten Vitamine des Getreidekornes und die Mineralstoffe noch voll und unverändert enthält.

Es ist erstaunlich, wie Kranke auf eine solche Nahrung reagieren. Mehr als mit den teuersten Medikamenten wird dadurch ausgerichtet, und es wäre ja auch im Grunde genommen die natürlichste Medizin für alle naturgemäss eingestellten Menschen.

#### Gemüse

Wenn wir ganz gesundes Gemüse wollen, dann ist es notwendig, dass es biologisch gezogen wird. Es muss auf möglichst gesundem Boden gedeihen und nur derjenige Boden ist gesund, der auch richtig bewirtschaftet wird. Wer in der Nähe des Waldes oder bei grossen Heiden wohnt, soll sich das Wildgemüse zunutze machen. Es gibt wilden Spinat und manch andere Wildgemüse, die sehr gut sind und daher gesammelt und gegessen werden sollten. Denken wir nur an den *Bärlauch*, der als Blutreinigungsgemüse so vorzüglich ist und besonders im Frühling gesucht und gegessen werden sollte. Bärlauch wirkt bekanntlich hervorragend auf die Adern. Er regeneriert und senkt dadurch den Blutdruck. Wer Naturreis und Bärlauch direkt kurbässig einnimmt, der wird sehen, welche gute Heilmittelquelle er dadurch besitzt. Nimmt man gleichzeitig noch etwas Misteltee dazu, dann ist diese Kombination das beste Mittel zum Beheben der Alterserscheinungen mit Ueberdruckverhältnissen und dem Nachlassen der Elastizität der Arterien.

Auch *Löwenzahn* sollte als vorzüglicher, vitaminreicher Salat reichlich gegessen werden, da er vor allem sehr gut auf die Leber wirkt, weshalb alle, die irgendwie die Leber reinigen und unterstützen oder sogar heilen möchten, jeden Frühling zum Löwenzahnsalat greifen sollten. Hat man einen Garten, dann kann man den Löwenzahn selbst züchten, indem man die Löwenzahnwurzeln in eine Rinne legt, mit Kompost, Walderde oder Torfmoos zudeckt, wenn möglich mit Tannennadeln etwas aufhäufelt und die Wurzeln auf diese Weise keimen lässt. Kommen dann die grünen Spitzchen heraus, entfernt man die Tannennadeln oder den Torfmoos, schneidet bis zur Wurzel ab, deckt wieder zu und lässt neuerdings keimen. So hat man in seinem Garten immer wieder frischen Löwenzahnsalat und zwar bis lange in den Sommer hinein, eventuell sogar, wenn man es geschickt anstellt, das ganze Jahr hindurch.

Im weitem ist *Brunnenkresse* ein Wildsalat, der für die Schilddrüse sehr gut ist, überhaupt für die endokrinen Drüsen und bei den Frauen auch für die Eierstöcke. Brunnenkresse enthält etwas Jod und zwar in der richtigen Verbindung. Wer nun irgendeine Schilddrüsenstörung hat, Herzklopfen, Empfindlichkeit bei jeder Kleinigkeit oder dicken Hals, der soll unter allen Umständen regelmässig, solange es solchen gibt, Brunnenkresse-Salat einnehmen. Auch wer zu wenig Vitalität besitzt, immer schlapp ist und somit eine etwas mangelhafte Tätigkeit der endokrinen Drüsen aufweist, der wird im Brunnenkresse-Salat ein hervorragendes Heilmittel finden.

Vorteilhaft ist es auch, in die Salate immer etwas *Schafgarbe* hineinzuschneiden. Nur sollte man nicht zuviel davon nehmen. Man kann auch in die Salatsauce davon geben, dadurch erhält sie einen feinen, bitteren Unterton. Die Beigabe wirkt ausgezeichnet auf das Venensystem. Es schadet auch nichts, wenn man ein paar Blättchen oder Blüten vom *Johanniskraut* darunter nimmt. Auf diese Weise hat man natürliche Nahrungsmittel, die zugleich Heilmittel sind.

Schafgarbe und Johanniskraut kann man bei Blutzirkulationsstörungen, sofern die Venen dafür verantwortlich gemacht werden müssen, mit sehr gutem Erfolg verwenden. Auch die Hämorrhoiden kann man damit gut beeinflussen. Warum soll man solche natürliche Heilmittel, die auf ungedüngten Wiesen überall zu finden sind, wie auch an Wegrändern, an Gartenzäunen und anderswo, nicht verwenden, wenn man sie zur Verfügung hat? Auch hier wirkt Vorbeugen besser als Heilen.

Wer viel mit den Atmungsorganen zu tun hat, Katarrhen und Halsleiden unterworfen ist, der soll etwas Spitzwegerich nehmen, ganz fein schneiden und immer wieder unter die Salatsauce mengen. Wenn man auch dieses Pflänzlein ganz fein schneidet, dann verliert es sich in der Salatsauce und unser Salat ist wiederum um ein wichtiges Kräutchen, das uns notwendige Dienste leistet, bereichert.

All diese mineralstoff- und vitaminreichen Kräuter vermögen selbst nur in kleinen Mengen, also in Form einer Würze, günstig auf unsere Gesundheit einzuwirken.

Wer einen eigenen Garten besitzt, kann sich ja auch allerlei Küchenkräuter ziehen, die nicht nur in bezug auf die Würze, sondern auch hinsichtlich der Wirkung auf den Körper, ganz hervorragend sind, wie z. B. Bohnenkraut, Estragon, Thymian, Majoran, Liebstöckel und noch viele andere mehr.

Fortsetzung folgt!

## Hütet euch vor den Folgen der Infektionskrankheiten

Gifte, die durch Infektionskrankheiten im Körper verbleiben, sollten immer gut ausgeschieden werden, da sie sonst Unheil anstiften. Nach schlechtausgeheiltem Mumpfkann sich eine Bauchspeicheldrüsenentzündung melden. Nach Angina gibt es des öftern Herzschwierigkeiten, so z. B. Herzbeutelentzündung. Auch die Niere kann empfindlich geschädigt werden und Gelenkrheumatismus ist oft die Folge der gefährlichen Anginagifte, die durch mangelhafte Behandlung im Körper zurückgeblieben sind. Noch andere Krankheiten können durch Infiltration nicht ausgeschiedener Anginagifte in Erscheinung treten.

Es heisst also bei Infektionskrankheiten streng darauf zu achten, dass tüchtig ausgeschieden wird. Hierbei müssen folgende drei Punkte immer wieder berücksichtigt werden:

1. Ableiten auf die Haut durch Schwitzen, heisse Wickel, heisse Duschen und anderes mehr, wie auch durch Kneippanwendungen.
2. Ableitung durch die Niere mit Hilfe eines einfachen Nierenmittels, wie Tee aus Goldruten, aus Petersilien oder sonst einem Nierenanregungsmittel, das man zur Verfügung hat. Auch Zwiebelwickel sind gut. Grundbedingung ist und bleibt: das Anregen der Niere, da dringend notwendig.
3. Ableitung auf den Darm: Durch die vorangegangenen Fieber wird der Darm in der Regel trocken. Mit einfachen, natürlichen Mitteln regt man den Darm an, so mit Leinsamenschleim, Psyllium, mit Manna-Stengel-Tee, mit eingeweichten Feigen oder Zwetschgen. Auch Fasten mit Fruchtsäften ist vorzüglich. Während den allgemeinen Infektionskrankheiten sollte man keine Eiweissnahrung zu sich nehmen, sondern Fruchtsäfte und Gemüsesäfte verwenden.

Beachtet man die drei erwähnten Punkte sorgfältig, dann kommen die vielen Nebenwirkungen bei Infektionskrankheiten nicht zur Geltung.