

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

**Artikel:** Kleine Frühjahrsnotiz  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969059>

#### 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>**

neben naturgemässer Ernährung auch den richtigen Wechsel von Ruhe und Bewegung in unsern Alltag hineinbringen. Nicht jeder ist mit Kraftreserven und unverbrüchlicher Gesundheit versehen, im Gegenteil, jene Begünstigten sind heute seltener denn je, so dass wir es wirklich nicht als Ueberfluss empfinden, gute Ratschläge zu beachten und sie zu unserm Nutzen durchzuführen.

### Hafertrank

Es ist sicherlich jedermann bekannt, dass der Hafer den Pferden Kraft gibt. Auch für den Menschen ist er eine kräftigende Nahrung. Ist unser Magen verdorben, so werden wir in der Regel zuerst erfolgreich zur Hafersuppe greifen, denn sie hilft uns meist die Verdauungsstörung wieder zu überbrücken. Er wirkt als Nahrungsmittel zum grossen Vorteil von Mensch und Tier. Aber nicht nur in dieser Form birgt er seine Werte, er ist zudem noch ein wunderbares Heilmittel und zwar schon als Haferstaude, also als grünes, hochgewachsenes Gras. Es mag wenigen bekannt sein, dass der Hafer, wenn er leicht Aehren angesetzt hat oder schon in Milch oder Blüte ist, durch das in ihm enthaltene Avenin direkt nutritiv, d. h. ernährend auf das Nervensystem, auf die Nervenzelle einwirkt und daher als ausserordentlich wertvolles Nervenmittel ange- sprachen werden kann.

Wir können uns zu Hause selbst ein regelrechtes Nervennahrungsmittel daraus bereiten, wenn wir einige blühende Stauden durch die Hackmaschine drehen oder sonstwie zerkleinern. Den so erhaltenen grünen Brei übergießen wir mit warmem Wasser, lassen ca. 2 Minuten ziehen und sieben dann ab, süßen entweder mit Honig, Rohrzucker oder noch besser mit Traubensaft oder Traubenkonzentrat.

Wir können aber auch noch anders kombinieren, indem wir die Haferstauden zusammen mit einigen Weinbeeren oder Rosinen durch die Hackmaschine drehen, mit warmem Wasser übergießen und absieben. Auf diese Art haben wir das Süßen gleichzeitig erreicht.

Dieser Hafertrank ist für unsere aufgeregte Zeit für jedermann ein Wundermittel, das, wenn längere Zeit getrunken, die Nerven regeneriert und beruhigt und neue Nervenkraft verleiht.

Selbst nach der Haferernte kommen wir nicht in Verlegenheit, denn auch das trockene Haferstroh dient uns nochmals als Tee. Seine Wirkung ist allerdings nicht mehr so stark, aber für Katarrhe, für Husten und fieberhafte Zustände ist der Tee aus trockenem Haferstroh noch immer empfehlenswert. Wenn es auch nicht die gleich hervorragende Wirkung wie die frische Pflanze besitzt, so ist diese gleichwohl noch als vorzüglich zu bezeichnen.

Das Baden der Kinder in Haferstrohabsud bringt bei mangelhafter Hauttätigkeit diese wieder in Ordnung.

Mit diesen Erwähnungen ist die Verwendungsmöglichkeit des Hafers noch nicht völlig erschöpft. Selbst der Haferkern kann zur Zubereitung von Tee dienen. Aus den ganzen Kernen können wir ebenfalls einen Hafertrank herstellen. Finden wir also auf dem Felde keinen Hafer mehr, dann verwenden wir den Hafer mit der Strohhülse, so, wie man ihn den Pferden zur Nahrung gibt. Dieser Hafertee kann gesüßt werden wie der Hafertrank. Er hat ebenfalls eine kräftigende, stärkende Wirkung. Bei Magen- und Darmschleimhautentzündung ist er ein ganz hervorragendes Beruhigungsmittel.

Der grüne Hafer kann als Hafertrank gewonnen werden, sobald er etwa 40 bis 50 cm hoch ist. Am wirksamsten ist er während der Blütezeit. Solange sich in den Kernchen noch Milch befindet, kann er zur Bereitung des Hafertanks verwendet werden. Wer diese Hafertrankkur durchführt, wird erfahren, dass sein Nervensystem das ganze Jahr hindurch dankbar darauf reagiert.

Die Homöopathie verwendet aus dem Safte des grünen Hafers das hervorragende Nervenmittel «*Avena sativa*», welches der lateinische Name der Haferstaude ist.

### Kleine Frühjahrsnotiz

Um der Frühjahrsmüdigkeit entgegenzusteuern, werden wir jetzt darauf bedacht sein, alle bekömmlichen Frühjahrssalate auf unsern Tisch zu bringen. Bis zur Beerenzeit ersetzen sie die Vitaminarmut, die uns die nebelreiche Winterszeit hinterlassen hat. Also, lasst uns suchen gehen, denn wir säten ja den Nüssli- und Kressesalat, Radieschen, Schnitt- und Pflücksalat, und wir finden zwischen den Hecken Scharbockskraut, wir finden junge Brennesseln und Bärlauch und solange der Löwenzahn noch klein ist, können wir auch ihn als Salat bereiten. Vergesst es also nicht, es wird euch wohl bekommen, es wird uns auch Bewegung verschaffen und Bewegung ist gut, wenn ihr bedenkt, dass ihr dabei die frische, würzige Frühlingsluft in tiefen Atemzügen geniessen könnt.

Vergesst also diesen kleinen Hinweis nicht, er wird es euch erleichtern die keimenden, sprissenden Zeiten mit erneuter Schwungkraft und Leistungsfähigkeit zu erleben.

### UNSERE HEILKRÄUTER

#### *Viscum album* (*Mistel*)

«Es gibt nichts Schöneres, als hier oben auf unsrer lieben Esche über den blauen See zu blicken und sich in schwindelnder Höhe auf ihren Aesten im Winde hin und her zu wiegen. So lange unsere Gastgeberin lebt, wird sich so leicht keiner hier hinauf wagen, um uns herunter zu holen. Auch müssen wir hier am Seeufer nie dursten, denn unsere liebe Esche kann stets genug Wasser aufsaugen. Unsere Freunde, die nicht solch einen günstigen Standort haben, können sich schon nicht so glücklich schätzen wie wir!» So schwärmt die gelbgrünen Misteln inmitten der Eschenweige, von wo sie über das breite Schilffeld am Ufer hinwegblicken konnten. «Ja, ihr habt wirklich allen Grund dankbar zu sein», erwiederte die betagte Esche, denn wenn ich euch nicht meine Gastfreundschaft zuteil werden liesse, könnetet ihr euch hier oben nicht so köstlich erfreuen. Mitten im Walde wäre es euch nicht möglich die gefiederten Freunde im Schilf zu beobachten und mit ihnen Freude und Leid mitzuempfinden. Es ist wahr, wir sind alle eng miteinander verbunden und von einander abhängig. Wer von uns schwingt nicht unwillkürlich mit, wenn ein unerwartetes Ansteigen des Wasserspiegels die Seeuferbewohner in lebhafte Aufregung versetzt! Auch uns ergreift eine leise Erregung, aber eben, wir können weder gehen noch fliegen, geduldig müssen wir an unserm Standort verharren und vertrauend abwarten bis der Sturm vorüber ist. Geduldig und getreulich müssen wir auch euch tragen, ihr kleinen Schmarotzer, denn ihr haltet euch so wacker an uns fest, dass euch der Wind nichts anhaben kann. Gut, dass wir so nahe am See sind und euch immer genügend Wasser und Nährstoffe ins Geäst hinauf befördern können. Nicht vergebens seid ihr zur städtischen Wohnkolonie herangewachsen. Drüber auf der Anhöhe wäre der Apfelbaum, auf dem ihr sonst ja auch gerne Wohnung bezieht, nicht so glücklich, wenn er euch beherbergen müsste, denn es braucht Kraft und Anstrengung, um euch genügend zu ernähren, und die Apfelbäume haben nachgerade ja genug zu tun, um ihre Früchte reifen zu lassen!» Ganz still und kleinlaut horchte die Mistelfamilie den Aeusserungen der Esche zu und die alte Eiche nickte verständnisvoll: «Ich kann dich wohl begreifen, denn auch wir Eichen bekommen dann und wann solchen Besuch, nur sind es nicht die gleichen Misteln, die bei uns Wohnung nehmen. Es handelt sich hiebei um die so genannten Eichenmisteln, die gelbe Beeren und breite Blätter haben. Auch unterscheiden sich ihre Säfte in der Wirksamkeit von dem gewöhnlichen *Viscum album*, also von der Mistelfamilie, die bei dir weilt. Wenn alles andere versagt, soll die Eichenmistel bei Fallsucht, also bei Epilepsie erfolg-