

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 9 (1952)
Heft: 7

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: 03.05.2026

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

und alles mögliche direkt zum Gemüse hinträgt, um es so bewusst zu verunreinigen. Hier heisst es anpacken, denn hier liegt die Ursache verunreinigter Rohrnahrung. Will man also Schädigungen vermeiden, dann verbiete man nicht einfach jene Nahrung, die schöpferischer Weisheit entsprungen ist, sondern meide ganz geflissentlich jede selbstgewählte Verunreinigung seiner Kulturen durch Jauchedüngung.

Wenn der Kantonschemiker als vergleichendes Beispiel auch auf die Milch hinweist, dürfte er offen zugeben, dass solche in der Schweiz nicht nur Colibakterien, sondern noch viel andere Bakterien, vor allem bangsche Bazillen enthält. Will man die Qualität unserer Schweizermilch beurteilen, dann wird es gut sein, solche einmal mit den Anforderungen zu vergleichen, die in andern Ländern, vorwiegend in Amerika an die Milch gestellt werden. Ein eigenartiges Resultat würde sich durch den Vergleich unserer Milchwirtschaft mit derjenigen in den Vereinigten Staaten ergeben. Unsere Stallkühe liefern in unserem gesunden Lande bei weitem nicht die gleich vorzügliche Milchqualität, wie solche in Amerika erzielt wird oder in andern Ländern, wo die Kühe im Freien leben dürfen. Was alles wäre ferner noch zu berichten von der gefürchteten bangschen Krankheit, die durch den Milch-, Butter- und Rahmgenuß immer mehr auf uns Menschen übertragen wird!

Wenn die Kantonschemiker gegen unsere gesunde Rohkost so vorgehen, dann haben sie zu gewärtigen, dass auch wir manch unliebsame Tatsachen mit beweiskräftigen Unterlagen veröffentlichen, was bestimmt nicht gerade erwünscht sein wird. Wenn auch das Gesundheitsamt öffentliche Verkaufsstellen von rohem Rüebli verbieten will, so kann es doch keiner Hausfrau davor sein, dass sie selbst den Saft roh gewinnt und ihn zum Wohle ihrer Angehörigen verwertet. Warum verbietet das Gesundheitsamt nicht zugleich auch das Essen roher Rüebli, also das Essen des geraffelten Carottensalates, denn auch dieser enthält die gleiche Anzahl von Colibakterien, die im rohen Saft gefunden wurden?

Bei der Zubereitung von Rüebli wird es stets angebracht sein, die Rüebli mit einer Bürste im Wasser gut zu reinigen und dann so dünn als möglich zu schälen und nochmals rasch nachzuspülen. Geschälte Rüebli sollte man nie längere Zeit im Wasser liegen lassen. Die Bakterien, die sich nach solcher Reinigung noch im rohen Rüebli oder im geraffelten Rüebli befinden, werden niemandem, also auch selbst dem Kantonschemiker nicht schaden.

Wenn man das Volk vor Schädigungen bewahren will, dann sollte man die vielen Chemikalien verbieten nebst allen Präparationsmethoden, die chemische Stoffe enthalten. Ebenso sollte man mit der chemischen Spritzerei aufhören, wie mit noch vielen andern Schädigungen, die das Volk zugrunde richten können, aber nicht mit dem Rüebli.

Vor kurzem habe ich mit einem praktizierenden Landarzt über Ernährungsprinzipien geredet und der Arzt erzählte mir, dass neuerdings Konserven in den Handel kommen sollen, die zu kochen beginnen, wenn man die Büchsen öffnet. Um dies bewerkstelligen zu können, hat man die sich in den Konservenbüchsen befindliche Nahrung direkt mit entsprechenden Chemikalien durchtränkt, damit sie beim Öffnen der Büchsen durch die Oxydation mit dem Sauerstoff zum Erhitzen gebracht werden.

Die gesundheitlichen Schädigungen, die man mit derartigen Manipulationen zustande bringt, sind zu bekämpfen, nicht aber der harmlose Rüebli und andere Rohsäfte. Bakterien sind überall. Das Leben kann ohne Bakterien im Boden überhaupt nicht aufgebaut werden. Man muss aber unterscheiden zwischen pathologischen und harmlosen Bakterien, die ein gesunder Mensch ohne weiteres erträgt. Colibakterien sind bekanntlich in jedem Darm zu finden und ein gesunder Darm wird mit Colibakterien fertig. Nur bei kranken, gebrechlichen Menschen, bei denen das Pfortadersystem nicht richtig arbeitet, findet man die Colibakterien wieder im Urin und sonst auch im Körper, wo sie Schädigungen anrichten können, nicht aber beim gesunden, normalen Menschen.

UNSERE HEILKRÄUTER

RUMEX (*Riesenampfer* oder *Blacke*)

«Es war einmal, so beginnen doch alle Märchen, warum soll nicht auch einmal eine wahre Geschichte so anfangen dürfen?» So fragend, erlaubte sich die Lärche weiter zu erzählen: «Es war also einmal zu jener Zeit, als bei uns auf der Alp die jungen Burschen wegzulaufen begannen. Dem französischen König stellten sie für unheilbringendes Kriegshandwerk ihre starken Arme zur Verfügung, nur weil sie die klingende Münze und die unheilvolle Abenteuerlust lockte. Auch der vergängliche Ruhm mochte seine Anziehungskraft ausüben, denn hier oben in unsern stillen Bergwaldungen wäre doch genügend Arbeit vorhanden gewesen! Manch einer von den schmucken, gesunden Burschen kam nie mehr heim. Die Fremde mit ihrer Anziehungskraft behielt ihn. Sehr oft aber nahm ihn auch die Mutter Erde, die er mit seinem Blut getränkt hatte, bei sich auf. Das war die traurige Kehrseite der wilden Hurra-schreier. Manchmal lief es allerdings noch ein wenig besser ab und das war damals, als der Sohn des Meierhofbauern an einem nebelreichen Herbsttag sich wieder heimfand. In länglichen Fahnen schlich der feuchte Nebel mit ihm als getreuer Begleiter das Bergtal hinauf, denn es ging für den heimkehrenden Sohn der Berge nicht mehr leicht bergwärts wie ehemals. Seine Kleider waren zerlumpt, sein Gesicht hoch aufgeschwollen. Vielleicht war die grimmige Kälte Russlands schuld daran, vielleicht aber auch der feurige Burgunder, den der schlichte Alpensohn nicht gewohnt war, dem er aber gleichwohl wacker zugesprochen hatte. Was aber kümmerte ihn sein blaurotes Gesicht? Da hatte er anderes zu klagen, denn mühsam nur stieg er bergan, da ihm sein krankes Bein schwer zu schaffen machte. Er hatte die alte Wunde nur schlecht pflegen können und die schlimme, russische Kälte hatte ihr zudem noch unheimlich zugesetzt, so wollte sie denn einfach nicht völlig heilen. Verdrisslich stellte der zurückgekehrte Reisläufer denn auch fest, dass er deshalb überall beim Arbeiten gehindert war. Selbst nachts liessen ihm die Schmerzen keine Ruhe und als der Vorsommer kam, befürchtete er, seiner Aufgabe nicht gewachsen zu sein. Immer näher rückte die Zeit heran, für die er kräftige Beine benötigte. Da kam eines Tages des Nachbarn Anneli, das eigentlich im Tale aufgewachsen war, mit einigen Blacken herbei. Es pries sie als beste Hilfe. Gut gewaschen und roh aufgebunden, sollte ihre Wirkung besser sein als alles Schmierer und Salben. Unwillig betrachtete der Kranke die Blätter: «Was soll ich mit gewöhnlichem Rossampfer beginnen?» gab er ärgerlich bekannt. «Das kocht man doch sonst nur als Schweinefutter! Die Kühe fressen diese Blacken nicht und die Ziegen naschen nur daran, wenn nichts Besseres zu haben ist. Nur den Schafen sind die Blätter eine willkommene Speise. Soll nun wirklich in dieser verachteten Pflanze eine Heilwirkung stecken?» - Das murrende Zweifeln aber nützte dem Kranken keineswegs. Die Schmerzen plagten ihn so sehr, dass er, weil ihm nichts anderes zur Verfügung stand, eben den Rat der jungen Nachbarin befolgte und siehe da, die Linderung trat augenblicklich ein und innerhalb einer Woche war auch der Schmerz verschwunden. Die Wunde begann merklich zu heilen und die Geschwulst ging wesentlich zurück. Nach drei Wochen, als die ersten Wiesen schnittrif waren, hörte man frühmorgens das Wetzen der Sense, und Made um Made legte sich zurück. Niemand durfte seit der Zeit mehr verächtlich vom Alpenampfer reden und ihn gar abschätzig als Mistblacke bezeichnen. Der Bergler hatte ihn als rettende Hilfe kennen gelernt, kein Wunder, dass ihm daran gelegen war, ihn auch in diesem Sinne bekannt werden zu lassen.»

«Ja, das kann ich gut verstehen, denn es wäre im höchsten Grade undankbar, wenn es nicht so wäre,» bestätigte die Taubnessel, die aufmerksam zugehört hatte. «Ich weiss aber noch etwas anderes vom Riesenampfer. Soll ich es

euch wohl wissen lassen?» «Warum auch nicht du Geheimniskrämerin? Wir hören auch dir gerne zu,» versicherte lächelnd der weisse Germer. «Es ist immer wieder interessant, was Neues zu vernehmen und sein Wissen zu bereichern!» «Nun also mögt ihr wissen, dass der Rossampfer auch noch Mönchsrhabarber heisst und warum dies? Ja, eben, das ist auch solch ein Rätsel, das zwar der Pfiffige leicht löst.» «O, du bist immer die Gleiche du, immer musst du uns mit deinen Geheimnissen hinhalten. Sags nur gleich selbst, wir mögen nicht raten!» «Ei, was seid ihr bequem, so will ich's denn verraten. In alten Zeiten verwendeten nämlich die Mönche die Wurzel, die derjenigen der Rhabarber gleicht, als zuverlässiges, ziemlich kräftiges Abführmittel.» «Ja, das ist mir auch bekannt,» bestätigte die Brennessel, «wenn im Spätsommer oder im Herbst meine Samenkinder reif sind und sich zum Fluge bereit machen, dann holt man hier oben die Blackenwurzeln, die recht tief zu graben sind, da sie weit in den Boden hinunter reichen. Sie gleichen tatsächlich den Rhabarberwurzeln, denn sie führen nicht nur ab, sondern sind auch ebenso gelb und fleischig wie diese. Noch heute dienen die Blackenwurzeln da und dort als kräftiges Mittel zur Anregung der Darmtätigkeit, indem man die Wurzeln entweder frisch raffelt oder getrocknet zu Pulver verreibt und davon jeweils, je nach Bedarf eine grössere oder kleinere Messerspitze voll einnimmt.» «Schön, wenn man nützlich ist, ich bin es auch,» meint nun das bescheidene Frauenmänteli, «aber so ausdauernd wie der Alpenampfer kann ich nicht dienen, denn wenn schon Schneeschauer über unsere Alp streifen, holen sich die Vögel den Samen von den langen Blütenstengeln, die bis zu einem Meter hoch werden und selbst in winterlicher Zeit oft noch über den Schnee hinausragen, um der dankbaren Vogelwelt als bescheidene Futterstelle zu dienen.» «Ja, aber nur, wenn noch nicht reichlich Schnee gefallen ist, denn dann schläft auch unser Ampfer oder Rumex alpinus seinen gerechten Winterschlaf, indes wir Lärchen den Stürmen trotzen müssen. Früh genug wird es wieder so weit sein, darum lasst uns die warme Jahreszeit dankbar geniessen.»

FRAGEN UND ANTWORTEN

Anfragen durch den Fragekasten sind für alle Abonnenten der „Gesundheits-Nachrichten“ gratis. Für briefliche Rückantwort ist eine 20er-Markte beizulegen. Anfragen sind direkt an A. Vogel, Teufen (Appenzell) zu richten.

Heilung einer Nagelwurzelentzündung

Am 31. Dezember 1951 schrieb Frl. O. aus B. wie folgt:

«Ich habe schon mehrere Jahre Nagelwurzelentzündung. In letzter Zeit ist aber das Uebel sehr stark aufgetreten, und es ist für mich sehr unangenehm mit solchen Fingern besonders in der Küche zu arbeiten. Ich habe schon Verschiedenes probiert, Calcium, Vitamin, aber es will einfach nicht heilen. Ich wäre Ihnen sehr dankbar, wenn Sie mir mit Ihrem guten Rat beistehen könnten. Besten Dank jetzt schon!»

Gegen die Entzündung erhielt die Patientin Lachesis D 12 und Echinacea, welche beide Mittel sie im täglichen Wechsel einnehmen musste. Ferner wurden ihr Handbäder in Zinnkrauttee oder Kältekrautabsud empfohlen. Ebenso wurde ihr geraten viel Rohsalate, überhaupt viel Rohkost zu geniessen. — Am 18. Februar schrieb die Patientin:

«Die Mittel wirkten fast von Stund an, aber jetzt, da ich schon einige Tage keine mehr einnehmen konnte, beginnen meine Finger wieder zu schmerzen.»

Also hiess es nicht nachlassen und bis zur völligen Heilung weiterfahren. Manche Patienten werfen die Flinte zu früh ins Korn, indem sie glauben, ihr Körper müsse rascher fertig werden mit seinen Beschwerden, als ihm dies jeweils möglich ist. Nicht so unsere Patientin, die beharrlich weiterfuhr und deshalb auch am 6. Mai dies freudig berichten konnte:

«Ich freue mich sehr, Ihnen mitteilen zu können, dass meine Finger nun fast ganz geheilt sind. Die Mittel vom 20. Februar habe ich eingenommen und seither habe ich nichts mehr für

meine Finger getan. Ich bin Ihnen sehr dankbar, dass ich endlich von diesem langweiligen Leiden befreit bin. Ja, wieviel Jahre hatte ich doch damit zu tun, und alle Mittel nützten mir nichts. Ich muss Ihnen allerdings sagen, dass während der Periodenzeit meine Finger immer wieder angegriffen sind. Sollte ich wohl nochmals etwas einnehmen? Mit meinem Magen geht es mir prima. Seitdem ich Nux vomica D 4 eingenommen habe, musste ich nie mehr erbrechen. Auch da möchte ich Ihnen nur mein bestes Zeugnis ausstellen und ich sage Ihnen besten Dank dafür.»

Die Antwort lautete nun wie folgt: «Es freut mich, dass es mit Ihren Fingern so gut geht, aber Sie sollten noch nicht ganz aufhören mit den Mitteln. Sie können indes die Dosierung verringern, aber Sie sollten den Erfolg auf diese Weise noch festigen. Ich lasse Ihnen also Lachesis D 12 nochmals zugehen, auch den Calcium-Komplex, damit der Körper genügend Kalk bekommt und diesmal auch die Nierentropfen, damit die Niere schön ausscheidet. Meiden Sie bitte auch möglichst das Kochsalz, das in Ihrem Falle auch nicht gut ist und verwenden Sie zum Würzen das Vitam-R, die Reinkulturhefe, die auch Vitamin B enthält. — Es freut mich auch, dass Ihnen Nux vomica D 4 gegen das Erbrechen so gut geholfen hat. Es wäre gut, wenn Sie dieses Mittel noch weiter in Ihrer Hausapotheke hätten, damit sie es im Notfall zur Hand haben...»

Solche Berichte sind erfreulich, zumal sie immer wieder bestätigen, dass homöopathische Mittel am geeigneten Platz ihren Dienst voll auf versehen. Richtet man ferner auch noch seine Lebensweise nach der gebotenen Notwendigkeit, dann wird auch der Erfolg dadurch wesentlich gefördert und befestigt. Dass dies selbst Köchinnen möglich ist, hat der Bericht unserer Patientin bestätigt. Es liegt somit am Kranken, ob er sich nach der Decke strecken will oder nicht. Ratschläge und Mittel helfen nur, wenn man sie befolgt und anwendet, was allen Zweiflern zum Ansporn dienen möchte.

Gute Geburt und langes Stillen

Voll Freude berichtete Herr E. aus A. Ende Februar 1952, folgende Nachricht:

«Vorerst möchte ich Ihnen endlich einmal danken für die Mittel, die meine Frau letztes Jahr von Ihnen bezogen hat und die so ausgezeichnet wirkten. Auch unser kleines Mädchen, jetzt 6 Monate alt, erfreut sich einer sehr guten Gesundheit und ist auch kräftig gediehen. — Meine Frau hat das grosse Glück unser Kind bis auf eine Mahlzeit heute noch zu stillen. Leider verspürt sie aber besonders am Morgen eine starke Müdigkeit, was ja sicher nicht normal ist, wenn doch der Körper die ganze Nacht ausgeruht hat. Sicher spielt an diesem Uebel die grosse Milchproduktion auch eine Rolle. Das schwächt den Körper sehr und darunter muss dann die Mutter leiden. Sicher haben sie für diesen Fall ein Mittel, das auf die Muttermilch keine unangenehme Nachwirkung haben wird.»

Die Patientin hatte die üblichen Venenmittel erhalten nebst Solidago, um dadurch auch die Nierentätigkeit günstig zu beeinflussen und hatte nicht zuletzt auch noch die notwendigen Ratschläge einer entsprechenden Schondiät und Naturkost zu befolgen. Wie üblich beeinflussten die Mittel wie auch die Kostumstellung die Geburt günstig. Die nachträglich eingetretene Schwäche aber ist dem Umstand des langen Stillens zuzuschreiben. Der Rat lautete daher wie folgt: «Wenn man bis zu 6 Monaten stillt, ist das wirklich genug. Wir möchten daher Ihrer Frau den Rat geben, jetzt abzustillen. Sie wird sonst zu sehr geschwächt und die grosse Müdigkeit, die sie jetzt verspürt, ist ja auch ein Symptom dafür, dass sie das Stillen zu sehr anstrengt. Sie sollte jetzt Liebstöckeltee trinken, um die Milch auf eine langsame und natürliche Weise zurückzubilden. Auch das Abwaschen der Brust mit Alkohol ist gut dafür. Zur Stärkung erhält Ihre Frau Traubenzucker mit Basika nebst einem kräftigenden Alpenkräutermlatz und als Aufbaustoff Calcium-Komplex. — Die kleine Leberstörung musste durch reichlichen Genuss von rohgeraffelten Rüebli und Rüebliensaft wie auch durch das Meiden von Fetten und fettgebäckenen Speisen behoben werden. Auch die Niere bedurfte einer weitem Unterstützung durch Nierenmittel. Die Nahrungsumstellung musste weiter innegehalten und eine gute Essenstechnik befolgt werden. — Am 23. Mai 1952 ging nun ein kurzer aber befriedigender Bericht durch den Gatten ein:

«Die Mittel sind ausgezeichnet, und ich danke für die baldige Zustellung.»

Wenn man die Zusammenhänge sorgfältig berücksichtigt und die Ursachen, die zur Störung führten, behebt, dann darf man auch erwarten, dass der Körper auf solch vernünftige Unterstützung dankbar reagiert.