

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

**Rubrik:** Warenkunde

### **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>**

## AUS DEM LESERKREIS

### Hilfe durch Naturmittel bei vorgeschrittenem Alter

Sehr oft berichten 70 Jährige, ja selbst noch ältere Patienten, dass ihnen die Naturmittel nebst den Anwendungen getreulich geholfen haben. Es ist dies doppelt erfreulich, wenn man bedenkt, wie mühsam oft die Altersbeschwerden sein können. Wenn daher noch anderweitig auftretende Uebel erfolgreich behoben werden können, ist dies ein erfreuliches Resultat, nicht nur für den Patienten und jene, die helfen möchten, sondern vor allem auch für die Naturheilermethode selbst. — Am 11. April 1952 berichtete die 70 jährige Frau L. aus Z. von der Heilung ihres Nierenleidens wie folgt:

*«Meine Blasen-tropfen gehen zur Neige. Da möchte ich Ihnen mitteilen, dass ich keine Schmerzen mehr habe, wofür ich ihnen sehr dankbar bin.»*

Auch Frau M. aus W., die ebenfalls nicht mehr zur jüngern Generation gehört, sandte am 12. Mai 1952 folgendes Zeugnis ein:

*«Möchte Ihnen mitteilen, dass ich von schweren Herzbeschwerden und Verkrampfungen der Blutgefässe mit Ihren guten Mitteln: Herzonikum und Hypericum-Komplex und Viscatropfen eine merkliche Besserung spüre. — Diese Mittel haben mir besser geholfen als ein dreiwöchiger Höhengenaufenthalt. Möchte sie den Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» aufs beste empfehlen.»*

## WARENKUNDE

### Wallwurz-tinktur

Die Wallwurz ist eine meist unbeachtete, in der Nähe der Bauernhöfe vorkommende Pflanze. Um ihrer Vorzüge wegen, sollte sie indes etwas aus ihrer Stille herausgezogen werden, damit sie nutzbringend verwendet werden kann. Nicht umsonst wird sie im Volksmund auch Beinbrech-wurzel oder Beinwurz genannt, denn man hat sie schon im Altertum zur Heilung von Wunden, von Brüchen und besonders bei Beinbrüchen zugezogen. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass Wallwurz in den erwähnten Fällen die Heilung fördert, denn die Bildung von neuen Knochenzellen wird durch sie beschleunigt, so dass diese Wurzel zum Ausgleich von Gewebeschäden dem Körper ausgezeichnete Dienste leistet. Sehr wahrscheinlich ist diese Wirkung dem Gehalt von 0,8 bis 1% Allantoin zuzuschreiben. Dieser Stoff fördert bekanntlich die Epithelbildung und Granulation bei der Heilung. Auch Cholin ist in der Wallwurz enthalten nebst anderen Stoffen unbekannter Natur, die eine Heilung mitbefördern. Die praktische Erfahrung ist in solchen Fällen stets massgebender als die wissenschaftliche Erklärung.

Bei Knochenhautverletzungen, eiternden Geschwüren, schwer heilenden Wunden und Beingeschwüren wirkt Wallwurz-tinktur ganz hervorragend. Auch gegen Gicht gibt es kein besseres Mittel für äussere Anwendungen als Wallwurz, die man roh geraffelt auf die gichtigen Stellen legt. Hat man keine frischen Pflanzen zur Verfügung, dann verwendet man regelmässig die Wallwurz-tinktur.

Da das Kraut der Wallwurz giftige Stoffe enthält, die das Zentralnervensystem wesentlich schädigen können, dürfen stets nur die Wurzeln zu Heilzwecken verwendet werden. Diese kann man frisch geraffelt auflegen, man kann aus ihr Salben bereiten oder auch eine vorzügliche Wurzel-tinktur herstellen.

Die Anwendung von Wallwurz-tinktur soll durch leichtes Einreiben geschehen, denn bei gichtischen Erscheinungen darf man keine starke Massage durchführen. Das Gleiche gilt auch bei Knochenhautentzündungen und Knochenhautverletzungen. Es ist vorteilhaft, wenn man dann nachträglich noch einen Lehmwickel auf die schmerzenden Stellen legt oder auch eine frische Blätterpackung mit Kohl-, Riesenampfer- oder Goldrutenblättern durchführt.

## „Der kleine Doktor“

von A. Vogel, Teufen

ist eine wahre Fundgrube hilfreicher Ratschläge auf natürlicher Grundlage. Ein zuverlässiger Berater in gesunden und kranken Tagen. Ausgestattet mit einem 30seitigen praktischen Inhaltsverzeichnis und Sachregister haben Sie im Augenblick die oft dringend benötigte, ja lebensrettende Hilfe. Daher sollte dieses 368 Seiten umfassende Handbuch in keiner Familie fehlen!

### Bestellschein

Wir wünschen per *Nachnahme* zu Fr. 9.85 ein Exemplar des «KLEINEN DOKTOR» zu erhalten.

Genaue Adresse: .....

NB. Bitte, deutlich ausgefüllter Bestellschein ausschneiden und in unverschlossenem Briefumschlag als Drucksache mit 5 Rp. frankiert an die Administration der «Gesundheits-Nachrichten» in Villmergen zu senden.

Wallwurz-tinktur kann auch innerlich eingenommen werden. Es ist dies bei Knochenbrüchen und aller Art von Verwundungen, wie auch vor und nach den Operationen sehr zu empfehlen. Sobald die Verbände und Klammern weggenommen sind, kann man mit Wallwurz-tinktur auch äusserlich behandeln, indem man sie ganz leicht auf die frische Narbe streicht. Die endgültige Heilung wird dadurch rascher vorwärts gehen.

Wundheilungen können ferner unterstützt und unangenehme Operationsfolgen verhindert werden, wenn man nebst der Wallwurz auch noch Gemüsebrühwasser, hauptsächlich Kartoffel- und Lauchwasser trinkt. Auch sind die Rohsäfte der Kohlarten bekanntlich günstig und heilwirkend. Nützt man so die zur Verfügung stehenden Mittel gemeinsam aus, dann kann man dadurch sämtliche guten Wirkungen steigern. Es ist also vorteilhaft den Wert der Wallwurz nicht unbeachtet zu lassen und ihn durch andere, bescheidene Hilfsfaktoren noch zu mehren.

\* \* \*

### Zu welcher Nahrung gehören Bohnen und Erbsen?

Da Arthritiker, Rheumatiker und Krebskranke eiweissarm leben sollten, fragen sich diese Kranken oft, ob Bohnen und Erbsen als Hülsenfrüchte ebenfalls zur eiweissreichen Nahrung gehören und ob solche also von ihnen gegessen werden dürfen? Hiezu ist zu bemerken, dass nur die ausgewachsenen Früchte der Hülsengewächse als eiweissreich zu bezeichnen und zu meiden sind. Die erwähnten Kranken sollten also keine weissen Böhnchen, keine harten, grünen und gelben Erbsen geniessen, wie wir solche für besonders Hungrige im Winter meist als Suppe verwenden. Die frisch grünen, unausgewachsenen Bohnen und Erbsen enthalten mehr Zucker, wenig Stärke und auch wenig Eiweiss. Sie sind sehr vitaminreich und als Frühgemüse auch bei den erwähnten Krankheiten empfehlenswert. Wie süss sind vor allen Dingen besonders die jungen Erbsen in ihren Hülsen. Sie munden sogar ungekocht. Die erwählten ausgewachsenen Böhnchen und Erbsen aber gehören, wie bereits betont, zur eiweissreichen Nahrung.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen