

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 9 (1952)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Ein Uebel der Zeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969071>

#### **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>**

seelische Gleichgewicht schwer wieder zurückerobern. Sorgen wir also in erster Linie für ein friedliches, frohes Zusammenleben, denn Zank, Streit, Wut und Zorn sind schlimme Gefährten für das sensible Kind. Vermeiden wir auch jegliche Uebermüdung und Ueberanstrengung, und zollen wir vor allen Dingen dem Schlafbedürfnis durch frühzeitiges Zubettgehen unsere volle Aufmerksamkeit. Lassen wir das Kind tagsüber seine Bewegungsfreude auskosten, abends genügt ein kleiner Spaziergang oder auch ein ruhig, friedliches Plauderstündchen. Alles Aufregende sollte ferngehalten oder zum mindesten durch Ueberlegenheit und Ruhe gemildert werden. Ein Schlummerliedchen wirkt beruhigend oder gar einige Flötentöne lassen den Lärm des Tages angenehm verklingen.

#### Körperliche Pflege

Da kräftige, gesunde Kinder weniger unter Angstzuständen zu leiden haben, sondern meist sicher und fröhlich im Leben stehen, wird es auch beim schwächlichen Kind angebracht sein, ihm körperlich durch eine gesunde Naturkost und durch entsprechende Kräftigungsmittel nachzuhelfen. Schon oft berichteten Eltern, dass die Unarten ihrer Kinder durch diese Hilfeleistung von selbst verschwunden seien! Meist handelt es sich bei diesen sensiblen Kindern um Lymphatiker, die seelisch bekanntlich viel empfindlicher sind als bei anderer Veranlagung. Wir unterstützen da am besten mit Calcium-Komplex, mit Galeopsis, Vitaforce und Usnea. Die Nerven können besonders noch gestärkt werden, indem man den bekannten Hafertrank, also Avena sativa, verabreicht, und um dem Gedächtnis nachzuhelfen noch Acid. phos D 4 gibt. Meist prägen sich in geschwächtem Zustand lauter ungünstige Eindrücke in unserem Gehirn ein, weshalb es gut ist, diese durch gesundes Denken zu verdrängen, und um dies zu erreichen, müssen alle gebotenen Möglichkeiten ausgewertet werden. Angeregt durch das Schreiben besorgter Eltern, die ihrem nervösen Kind die bestmögliche Hilfe darreichen wollten, möchten die hier gebotenen Hinweise auch jenen Eltern, die vor ähnlichen Problemen stehen, eine Richtlinie sein.

### Ein Uebel der Zeit

Ein schweres Uebel unserer Zeit ist, keine Zeit zu haben! Wieso denn, wir haben doch technische Errungenschaften in Hülle und Fülle! Könnten sie uns denn nicht unser Leben erleichtern und uns Zeit beschaffen? Es scheint nicht so zu sein, denn heute, wo man nur selten einmal eine elektrische Birne auswechseln muss und zu beliebiger Zeit den elektrischen Schalter drehen kann, um Licht zu haben, heute hat man über weniger Zeit zu verfügen als zur Zeit der Petrollampen, die man so öfters putzen musste, damit sie hell genug brennen konnten. Bestimmt sind die Ansprüche grösser geworden gegenüber früher, und man muss heute deshalb weit mehr leisten. Ein gutes Kleid hielt früher zehn Jahre und noch mehr an und musste nicht durch viele andere immer wieder nach vierteljährlichem Modebefehl ersetzt werden. Wohl tragen sich die heutigen Kleider leichter und angenehmer als früher, sie sollten aber nicht so richlich wechseln, damit die kostbare Zeit nicht dem Dienst der Mode verfallen sein muss.

Es gibt aber noch andere Ursachen, warum unsere Zeit knapper bemessen ist als früher und das ist ein allgemeiner Mangel an Arbeitsfreudigkeit. Es ist begreiflich, dass mechanische Fabrikarbeit bemessen sein muss, denn sie ermüdet und zermürbt mehr als ein geistig anregendes Wirkungsfeld. Verkehrt aber ist es, wenn man wertvolle Arbeit in eine kurz bemessene Zeit hineindrängen will, um sich nur rasch genug wieder dem Vergnügen oder dem bequemen Nichtstun in die Arme werfen zu können! Hätten wir noch die stetigen Schaffer von früher, denen die Arbeit Genuss und denen Wirksamkeit ein Bedürfnis bedeutet, dann hätten wir heute nicht so viele übermüdete, abge-

hetzte Menschen. Ueberall fehlt es an geeigneten Hilfskräften, denn wer seine Aufmerksamkeit auf Sport und Vergnügen lenkt, wird keine ganze Arbeit verrichten können. Kein Wunder daher, wenn jene mehr als genug belastet sind, die sich für eine gewissenhafte, ideelle Arbeit einsetzen. Früher war es oftmals so, dass der Schuster vor lauter Arbeit für andere oft keine ganzen Schuhe für sich selbst hatte, auch konnte sich der Schneider kein ordentliches Kleid leisten. Heute nun ist vor allem auch die ideelle Arbeit überlastet. Wer es z. B. als Krankenschwester mit seinem Berufe ernst nimmt, kann oft die gleichen Erfahrungen machen, wie folgender Bericht sie schildert:

*«Von Beruf Krankenschwester, hat meine Braut es natürlich streng und besonders letzten Sommer und Herbst musste sie unmenschliche Arbeitsmengen verrichten. Bis 20 Stunden war sie im Tage angespannt, dazu kam noch die grosse Verantwortung bei zeitweise 20 bis 25 Patienten. Obschon sie klein und zart gebaut ist, hat sie es eine zeitlang gut überstanden, dies besonders mit Hilfe von chemischen Mitteln, wie Einspritzungen und Pillen. Bald aber musste sie aussitzen, um sich für zwei Monate in den Bergen zu erholen. Nun arbeitet sie wieder, ist aber nie mehr so leistungsfähig geworden, wie sie es vorher war. Obschon sie es an der neuen Stelle im Kantonsspital nicht sehr streng hat, klagt sie öfters über Müdigkeit. Sie muss täglich sehr viel schlafen und jede Minute dazu ausnützen, damit sie nur die leichteste Arbeit während dem Tag verrichten kann. Nach jeder kleineren Arbeit ist sie erschöpft und vorher war sie doch so leistungsfähig in sportlicher Hinsicht wie Ski- und Velofahren, Bergtouren machen und dergleichen mehr, ist sie doch in den Bergen aufgewachsen. Hinzu kommt auch noch eine grosse Nervosität, die seit jenen Jahren sehr akut ist. Durch die strenge Arbeit hat sie sich natürlich auch keine Zeit zum Essen gelassen. Wenn sie viel isst, hat sie Magenbeschwerden, isst sie wenig, ist es ihr wohl. Sie sagt, die Magenbeschwerden seien auf die Nervosität zurück zu führen. Ich habe einfach das Gefühl, dass dies auf die Länge nicht so weitergehen kann, besonders, weil sie dadurch auch auf TBC anfälliger ist, die hin und wieder in ihrer Abteilung, allerdings in geschlossener Form auch auftritt. Als Krankenschwester ist sie natürlich mehr medizinisch wissenschaftlich orientiert, aber wenn Sie der Ansicht sind, durch eine Umstellung zu Naturmitteln könnte man diesen Uebeln abhelfen, würde sie die Ihnen vorgeschriebenen Arzneien vorschriftsgemäss einnehmen. Obschon sie in letzter Zeit keine chemischen Aufpeitschungsmittel mehr verwendet hat, befürchte ich, dass ihr Körper durch diese Mittel Schaden genommen hat.»*

Solche Berichte sind nicht selten. Meist unternehmen die Krankenschwestern erst dann etwas, wenn es schon höchste Zeit ist. Es gibt Schwestern, die monatlang mit Fiebern arbeiten, so lange, bis sich bei Sputumuntersuchung eine offene Tuberkulose feststellen lässt.

Es ist daher bestimmt notwendig, dem Pflegepersonal in Spitälern und Krankenhäusern die notwendige Aufmerksamkeit zu schenken. Wer Kranke betreuen muss, sollte seine eigene Gesundheit zum mindesten so hoch einschätzen, wie diejenige des Mitmenschen, denn schliesslich kann man andern nur richtig helfen, wenn man selbst gesund und kräftig ist. Will man also den opferfreudigen Beruf einer Krankenpflegerin lange ausüben, dann muss man sich notgedrungen selbst richtig pflegen.

Selbst wenn man mit Arbeit sehr bedrängt ist, sollte man sich doch zum Essen genügend Zeit lassen. Während man gründlich kaut, gut einspeichert und langsam, ja sogar gemütlich isst, kann man ganz herrlich entspannen. Ziehen dabei die Gedanken noch einen erfreulichen Weg, dann wird auch eine verhältnismässig kurze Essenspause genügen, um aufbauend zu wirken, denn es kommt schließlich auf das an, was wir verdauen, nicht auf das, was wir in gespannter Eile hinunterschlingen. Unrichtige Ernährung und zu schnelles Essen aber verursachen Gleichgewichtsstörungen, die sich in einer Schwäche äussern können, so dass man keine Spannkraft mehr aufbringt. Ist man so weit, dann ist es gut, wenig und langsam zu essen, gut einzuspeichern und das Nahrungsquantum langsam zu steigern. Alles Zuviel kann in dem geschwächten Zustand nicht verarbeitet werden, woraus alsdann Magen-

und Darmbeschwerden entstehen können. Es hat doch keinen Wert, sich auf diese Weise nur zu schädigen! Viel nutzbringender ist es, sich den natürlichen Forderungen des Körpers anzupassen, denn dieser lebt von dem, was er verarbeiten kann, alles andere ist nutzloser Ballast oder gar Schädigung.

Wichtig ist, dass wir dem geschwächten Körper die notwendigen Stoffe zuführen und hiebei gibt es nur eine Richtlinie, nämlich, sich nach der Natur zu richten, sowohl in der Wahl der Nahrungsmittel, als auch in der Essenstechnik. Leider stehen sich Schulmedizin und Naturheilbestrebung in der Wahl der Mittel entgegen, denn die Schulmedizin greift zu den chemischen Mitteln, während die Naturheilmethode den Pflanzen den Vorrang belässt. Sie enthalten das, was ein geschwächter Organismus zum Aufbau notwendig hat, damit er wieder zur Leistungsfähigkeit erstarke. Wie einfach kräftigt der Saft des blühenden Hafer, wie wertvoll ist ein natürliches Herztonikum mit seinen guten, pflanzlichen Stärkungsmitteln, welch helfender Nutzen liegt im Genuss der Rohkost, vor allem von roh geraffelten Rübli oder gar im rohen Rübli-saft! Schon allein das Meiden von allen denaturierten Nahrungsmitteln ist ein Auftakt zum Erstarken. Schont man zudem noch die Nieren durch salzarme Kost, dann hat man sich damit günstig gedient. Weinbeeren und Rosinen stärken ebenfalls durch ihren Gehalt an natürlichem Traubenzucker wesentlich. Ferner sind Bürstenabreibungen mit nachherigem Einreiben eines guten Hautfunktionsöls nicht zu vergessen und noch weniger darf die richtige Atemgymnastik in frischer Luft fehlen. All dies sind natürliche Möglichkeiten, das verlorene Gut seiner Gesundheit wieder zurückzugewinnen. Hat man es erst wieder erlangt, und es braucht frischen Mut und Ausdauer dazu, dann lasse man sich nicht mehr täuschen, denn jeder Raubbau ist ein Zuviel, das sich bitter rächen kann. Wenn wir unserm Körper die notwendige Pflege zukommen lassen, bleibt immer noch genügend Zeit, um unsere Arbeitsfreudigkeit zu betätigen. Verlieren wir diese aber durch Ueberanstrengung, dann sind wir arm daran. Es ist daher angebracht, auch mit Kraft und Gesundheit vernünftig zu haushalten, denn nur so bleibt man lange leistungsfähig. Der Leistungsfähige aber krankt viel weniger am Uebel unserer Zeit, denn er gewinnt Zeit.

## UNSERE HEILKRAUTER

### TANACETUM VULGARE (Rainfarn)

Stattlich stand der Rainfarn neben seinem Kameraden, dem Wermut am sonnigen Rain. Freundlich betrachtete er die vielen lärmenden, hopsenden Heustöffeli, die soeben ein grosses Konzert zum Besten gaben. «Wie sie dies nur zustande bringen, fast könnten die Grillen eifersüchtig auf sie werden,» meinte das kleine Stiefmütterchen, das noch verspätet am Raine stand. «Ja, es ist merkwürdig, wie eigenartig sie zirpen können, so stark, dass man zeitweise sogar das Rauschen des Flusses fast nicht mehr vernehmen kann. Sieh nur einmal zu, wie sie dies mit ihren langen Hinterfüssen, die in drei Teile geteilt sind, bewirken können. Wie eine Säge ist das Mittelstück gezackt und damit wird das Zirpen zustande gebracht,» so erklärte die Schafgarbe. Das Stiefmütterchen gab sich damit aber noch nicht zufrieden, wollte es doch genau wissen, warum wohl die Heustöffelchen ihr Zirpen ertönen lassen. Hierüber wusste indes auch die Schafgarbe keinen Bescheid zu geben. «Fragt sie doch selbst einmal aus,» lachte der Wermut behaglich, «vielleicht geschieht es aus Freude, weil die Sonne so heiss scheint, vielleicht ist dies eine Art Dynamo, um die Energie für die weiten Sprünge zu erzeugen, vielleicht auch treibt sie etwas ganz anderes dazu an. Fragt nur eines der Stöffelchen, aber seid gewiss, es lacht euch nur aus, zirpt und hopst weiter, irgend wohin

es sich gerade tragen lässt.» «Ja, er ist ein eigenartiger Kauz,» bestätigte auch Frau Weissklee etwas unzufrieden, denn Familie Heustoffel nagte zugern an ihren jungen Blättchen. «Da geht es mir besser,» stellte der Rainfarn mit Genugtuung fest, «mich lässt der grüne Hopser schön hübsch in Ruhe, denn ich bin ihm viel zu aromatisch!» «Ja, auch ich kann mich zu diesen Glücklichen zählen, die er meidet,» erwähnte der Wermut befriedigt. «Beide besitzen wir in unsren Blattzellen starke Oele, die ihm nicht zusagen, und die uns deshalb vor ihm schützen.» «O ja, dieser Schutz ist wertvoll für uns,» bestätigte ernst der Rainfarn, der mit seinen gelben Blütendolden wie reines Gold in der Morgensonnen leuchtete. «Aber auch unsere Werte liegen darin verankert.» «Was bist du hübsch, wenn du so golden glühst,» lächelte freundlich die Schafgarbe, «selbst ohne Blütenblättchen bist du schön. Im übrigen aber bist du mir fast ein wenig ähnlich, und ich begreife nicht, warum man dich Farn nennt, denn im Grunde genommen gehörst du ja gar nicht zu den Farnen, die dort drüben in der Waldlichtung stehen.» «Eigentlich ist der Name ja auch unwesentlich, denn nicht immer bezeichnet er uns richtig,» erklärte der Rosskümmerl beruhigend, «viel wichtiger ist das, was wir leisten. Da kann ich schon sagen, dass ich in der Hinsicht glänzend mit dem Rainfarn zusammenspanne, denn letztes Jahr haben wir beide die Bahnwärterfamilie von ihrer Wurmplage befreit. Ein schlimmes Hagelwetter hatte ihre Kulturen zerstört, sodass die schöne Salaternte zunichte war. Der Händler, bei dem die Familie ihren Salat nun kaufen musste, hatte sich diesen von einem Grossbetrieb beschafft, wo er leider mit Jauche gedüngt worden war. Oft sind die Wurmeier, die dadurch an die Salatblätter gelangen können, nicht einmal mit Salzwasser mehr weg zu bekommen. So wurde denn die ganze Familie durch Spulwürmer arg geplagt. Die Kinder bekamen schwarze Schatten um die Augen und ein stetiges Beissen in der Nase liess sie ständig mit den Fingern darin herumbohren. Auch die Erwachsenen waren oft von Bauchweh so sehr geplagt, dass sie gar nicht mehr richtig froh werden konnten. Glücklicherweise machte sie in der Zeit ein Besuch auf den Rainfarn aufmerksam und siehe da, nach kurzer Zeit war auch das Uebel schon behoben.» «Wie war dies nur möglich?» wollte der neugierige Wegtritt wissen, «die Würmer sind doch oft so überaus hartnäckige Gesellen!», ganz besonders die kleinen Fadenwürmer oder Oxyuren, wie sie auch genannt werden! «Ja, das ist schon so, aber auch dagegen wirken meine Säfte. Täglich holte die Bahnwärterfamilie etwas von meinen Blüten und Blättchen, um sie ganz fein zu schneiden und ein Teelöffelchen voll für jede Person unter den Salat zu mängen. Gleichzeitig wurde täglich auch ein Absud für Klistiere daraus bereitet und zwar 8 Tage lang. Nach 3 Wochen wurde die Kur wiederholt und die unangenehmen Darmbewohner waren besiegt. Vorsichtshalber hat die Familie auch noch einige unserer Stauden im Schatten auf der luftigen Bühne getrocknet, um für spätere Zeiten, vor allem für den Winter versehen zu sein, falls nochmals ein gleiches Ungeschick passieren sollte.» So berichtete der Rainfarn, aber ein kleines Häcklein schien die Sache doch zu haben, sonst hätte sich nun die Meisterwurz nicht zuguterletzt noch eingemischt und vor allzu krassen Kuren gewarnt. «Ja,» begann sie zu erzählen, «alles hat seine Grenzen. Wenn die Heustöffeli den Rainfarn schon nicht leiden mögen, dann hat dies seinen Grund. Vor einem Jahr hat nun ein fanatischer Naturfreund, einem Kollegen gegen die Wurmplage geraten, tassenweise Rainfarntee zu trinken. Er hat auch ziemlich viel davon roh unter den Salat gemischt und das alles war des Guten zuviel. Der Patient bekam dadurch eine regelrechte Vergiftung, die ihm sehr zu schaffen machte. Rainfarn, wie auch Wermut darf man nämlich nur in mässigen Mengen einnehmen, sonst wirken ihre starken, ätherischen Oele giftig und können schwachen Naturen gefährlich werden. Es ist überhaupt stets angebracht auf die richtige Dosierung zu achten, wenn man all die mannigfachen Heilsäfte nutzbringend anwenden