

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

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: 25.12.2025

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

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 hierbei 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 Hafers, wie wertvoll ist ein natürliches Herztonikum mit seinen guten, pflanzlichen Stärkungsmitteln, welch helfender Nutzen liegt im Genuss der Rohkost, vor allem von roh geraffelten Rüebli oder gar im rohen Rüebli-saft! Schon allein das Meiden von allen denaturierten Nahrungsmitteln ist ein Auftakt zum Erstarke. 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 HEILKRÄUTER

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, bewerkstelligen 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 weiteren 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 Hopsen 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 unsern Blättzellen 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 Morgensonne 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 Rosskümmel 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 Wurmlage 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 wegzubekommen. 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 mengen. 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 Wurmlage 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

will.» «Da hast du vollkommen recht,» bestätigte der wilde Kümmel. «Es ist auch gut, wenn man nach einer Rainfarnkur einige Tage hindurch Tee aus meinem Samen zubereitet, trinkt, denn dieser wärmt und hilft den Schleimhäuten, sich wieder wesentlich zu erholen. So ergänzt eben eines das andere, und wenn wir harmonisch zusammen wirken, dann können wir viel Gutes erreichen.» «Gewiss, das ist so, und es ist auch nötig, die andern Ratschläge, die wir gehört haben, gut zu beachten, denn die Natur hat ihre Gesetzmässigkeiten, die man nicht umgehen darf.» So berichteten die Pflanzen am sonnigen Rain und die Heustöckchen zirpten eifriger je höher die Sonne am Horizont stieg. Der Fluss rauschte in der Tiefe und das Summen der vielen Insekten vervollständigte die Symphonie eines frohen Sommertages.

FRAGEN UND ANTWORTEN

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

Ist Heilerde schädigend?

Ein negativer Arztbericht veranlasste Herrn L. aus H. am 2. Mai 1952 Fragen über die Wirkung des Lehms zu stellen. Seine Anfrage lautete folgendermassen:

«Als mehrjähriger Abonnent Ihrer interessanten Zeitschrift „Gesundheits-Nachrichten“ möchte ich Sie um eine Auskunft bitten und wäre sehr dankbar, wenn Sie uns darüber Aufschluss geben würden. — Als Anhänger der Naturheilmethode und -Ernährung haben meine Gattin und ich seit einiger Zeit angefangen morgens und abends von Ihrer weissen Heilerde einzunehmen und zwar jeweils ein Kaffeelöffel voll in warmem Nierentee aufgelöst. Wir fühlen uns wohl dabei und möchten nun wissen, ob dies auf die Dauer keine nachteiligen Einflüsse hat? Eine uns gut bekannte Frau hat uns nun abgeraten, dies auf die Länge zu tun, da ihr ein Arzt bei einer Konsultation gesagt habe, die Naturheilerde sei schädigend und verkrustet mit der Zeit die Magenfransen und -Wände, ebenso die Darmwände. Ist dies wirklich der Fall?»

Die Antwort lautete wie folgt: «Wenn Ihre Bekannte mit dem Arzt wieder zusammenkommt, dann möchte sie ihn doch bitte fragen, auf Grund welcher Beobachtung er diese Aussage über die Einnahme von weissem Lehm gemacht habe. Er möchte sich darüber äussern, ob er das Urteil von einem Chirurgen gehört hat, der solch verkrustete Magenwände schon beobachten konnte, oder ob es sich dabei um seine eigene Meinung handelt? Ich denke, dass dem so ist, denn Tausende von Naturheilanhängern, die regelmässig und bereits jahrelang von der Heilerde einnehmen, konnten nie eine nachteilige Wirkung melden. Ich selbst habe unter meinen Patienten viele, die nur dann eine befriedigende Darmtätigkeit haben, wenn sie Heilerde einnehmen. Von einem Verkrusten oder sonst einem Nachteil der Heilerde ist mir noch nie etwas bekannt geworden weder aus Kreisen der Naturheilmethode, noch durch Chirurgen, die ganz bestimmt darauf hingewiesen hätten, wenn sie irgendwelche Nachteile hätten beobachten können. — Es ist überhaupt eine falsche Anschauung, dass unverdauliche Stoffe, wie dies bei Zellulose, Heilerde und anderen faserigen Stoffen, die durch Pflanzennahrung eingenommen werden, der Fall ist, irgendwie Nachteile haben könnten. Im Gegenteil, wir haben ja gerade unverdauliche Stoffe notwendig, um die Peristaltik des Darmes zu verbessern und zwar insbesondere, um die Darmzotten und Magenfransen mechanisch anzuregen, sind solche Stoffe notwendig. Das ist ja gerade ein Nachteil unserer Kulturnahrung, dass man durch sie zu wenig unverdauliche Stoffe einnimmt, weshalb die Därme zu wenig mechanische Reise erhalten. Naturvölker, die viel Zellulose und andere unverdauliche Stoffe einnehmen und in gewissen Gegenden auch lehmige Erde, also Heilerde zu Heilzwecken verwenden, haben nicht derartige Schwierigkeiten, wie dies bei uns der Fall ist. — Statt nachteilige Erfahrungen zu erleben haben wir bei Einnahme von Heilerde im Gegenteil anfangs oft die Beobachtung gemacht, dass viel schwarze, alte Ware aus dem Darm wegging. Die Heilerde hat ja gerade eine darmreinigende Wirkung, indem sie so zu sagen, wie ein feines Schmiergelpulver durch die Därme geht und aus den Darmzotten altes, verhohtes Material wegschafft. — Wenn Sie und Ihre Frau sich durch Einnahme von Heilerde wohl fühlen, dann können Sie solche ohne Schaden zu erleiden, ruhig weiter einnehmen. Sie werden für Ihre Gesundheit im Gegenteil davon profitieren.»

Durch solch abschätzende und unbegründete Urteile kommt manches hilfreiche Produkt in Misskredit, und man meidet seine getreuliche Hilfeleistung. So kam es auch, dass die guten, altbewährten Naturmittel den chemischen Erzeugnissen Platz machen mussten. Es ist daher immer gut, wenn man eine fragliche Sache gründlich untersucht, um bewährte Vorteile nicht verlieren zu müssen.

Krampfader-Einspritzungen

Fräulein W. aus S., die sich in jungen Jahren Krampfader-Einspritzungen machen liess, fragt sich heute sorgenvoll, warum die Schulmedizin nicht davon abgehe, da dadurch doch ernstliche Schädigungen beobachtet werden können. Die ersten Jahre hatte sie allerdings keine Beschwerden, seit zehn Jahren ist das Bein aber immer geschwollen, offen oder auch hart. Sie schreibt:

«Zuerst war es nur unten am Knöchel, jetzt geht es langsam immer weiter hinauf. Ich arbeite fortwährend dagegen, bade viel, mache kalte Umschläge, esse alles roh, was sich roh essen lässt, aber wenn etwas derart verpfuscht ist, kann man es nicht mehr neuwertig machen.»

Sie berichtete ferner, dass das Bein einige Zeit hart gewesen sei, wie ein Holzbein. Da ihr nun die Kohlwickel nicht wesentlich halfen, ass sie den ganzen Winter über abwechselnd rohen Kohl, Weisskabis und Rotkabis und als Resultat hiervon schrieb sie:

«Das hat mir ausserordentlich gut getan!»

Kein Wunder, denn diese Rohgemüse führen dem Körper wertvolle Mineralstoffe zu. Statt Kohlblätteraufgaben kann man auch die Blätter des Riesenampfers leicht gequetscht, auflegen oder auch Solidagoblätter. Auf alle Fälle zeugt das Weicherwerden der Beine von einem bereits schönen Erfolg.

Es stimmt, dass die Einspritzungen einige Jahre günstig wirken können. Später jedoch, bestimmt aber im Alter kommen die Schwierigkeiten, weil man dann viel zu wenig aktive Venengefässe hat und der Kreislauf gestört wird. Dies kann auch der Bildung von Altersbrand Vorschub leisten. Der Patientin, die bereits die gute Wirkung von Hypericum-Komplex und Aesculus hipp. verspürte, wurde ferner noch Calcium-Komplex und Wallwurzeltinktur empfohlen und mit folgenden Argumenten wurde ihr die Pflege des Venensystems warm ans Herz gelegt: «Die Venen sind überaus wichtig. Viele Menschen leiden an Kreislaufstörungen und eine grosse Zahl von Todesursachen ist die Folge von Kreislaufstörungen und Gefässschädigungen. Auch das Herz wird dabei stark in Mitleidenschaft gezogen, denn schliesslich ist es auf alle Blutgefässe angewiesen, seien es nun die Arterien oder die Venen. So hängen mit den mangelhaften Funktionen der Blutgefässe also auch viele Herzstörungen zusammen, weshalb es notwendig ist, dass man sie pflegt.»

Die Patientin wünscht, dass alle Leidenden vor solchen Einspritzungen gewarnt werden möchten. Es ist dies bestimmt angebracht, denn ihre Erfahrungen werden auch noch von andern Patienten reichlich bestätigt.

AUS DEM LESERKREIS

Bewährte Keuchhustenmittel

Der Keuchhusten ist bekanntlich ein gefürchteter Geselle. Es wäre gefährlich, ihn ganz zu coupiern, denn die Giftstoffe müssen herausgearbeitet werden, damit keine Nebenwirkungen entstehen. Dies nun dauert eine gewisse Zeit, setzen wir aber die geeigneten Naturmittel ein, dann werden wir auch den gewünschten Erfolg erzielen. So schrieb Frau H. aus S. am 1. Juni 1952:

«Ich möchte es nicht unterlassen, Ihnen für die prompte Zusendung der Keuchhusten-Mittel vielmals zu danken. Ich darf Ihnen nun die freudige Mitteilung machen, dass die Mittel Wunder gewirkt haben. Nach ca. drei Wochen waren die Kinder vom Husten befreit. Der Arzt war sehr erstaunt und glaubt nun, seine Mittel hätten die Heilung bewirkt, obwohl ich den Kindern nichts davon gab. — Es ist einfach wunderbar, dass unser Schöpfer in der Natur so weislich für uns gesorgt hat!»

So ist es, der Schöpfer legte zu unserem Wohl wirksame Stoffe in die Natur, wir müssen sie nur finden und in der richtigen Form verwenden, um den Nutzen daraus zu ziehen, den sie uns beschaffen können.

Geholfen hat also folgendes: Ipecacuanha D 6, Coccus cacti D 3 und Hedera (Efeutinktur), nebst Spitzwegerichsirup. Noch einfacher und ebenso wirkungsvoll ist auch die Einnahme des Komplexmittels, Keuchhustentropfen und des Droserahonigs.