

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

**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>**

hen würde. Wo nun an einem Ort nur ein Arzt amtet, möchten es die Bewohner nicht darauf ankommen lassen, in einem Notfall von ihm nicht mehr berücksichtigt zu werden. Das ist zumeist der Grund der Verschwiegenheit und auch dieser ist je nachdem verständlich. Es ist nicht zweckdienlich, gewissenhafte Aerzte zu erzürnen, ist aber auch von diesen nicht weise durch zu grosse Empfindlichkeit die allfällige Kluft zu den Patienten zu vergrössern. Aufrichtiges Verständnis ist weit besser als gegenseitige Fehde!

## Erziehungsprobleme

Die Sommerferien sind vorbei und wieder sind die Kinder zu ihren Schulbänken zurückgekehrt. Manch eines zehrt noch von den schönen Erinnerungen freiheitlicher Tage in der erquickenden Natur. Nicht mehr so schwer belastend kann das Bürdelein Aufgaben drücken, denn die gesundheitliche Erholung macht sich geltend. Hie und da ist es zwar schwer, sich in das zu vertiefen, was man Rechenkunst und anderes mehr nennt, und die Gedanken wollen zu den blendenden Spitzchen der Berge schweifen und zu einem freundlichen Häuschen, das sich als Wohn- und Spielstätte erschloss. Manchem Kind hinterliess der dortige Aufenthalt für Herz und Gemüt einen tiefen Eindruck und manches, was das Elternhaus nicht erreichte, brachten alle guten Geister einer frohen Ferienzeit zu stande. Die Mutter freut sich, wenn ihr Kind dankbarer, zuvorkommender, verträglicher geworden ist. Ob es wohl andauern wird? Wieder sprechen die Verhältnisse ein gewichtiges Wort und nicht jedes Kind ist stark genug, ihnen nicht zu erliegen. Aber immerhin, wie ein leuchtender Schimmer schreitet die Erinnerung mit und erleichtert vieles. Vielleicht gelingt es auch den Eltern, dort anzuknüpfen und weiterzufahren, wo günstige Voraussetzungen geschaffen worden sind. Oft ist es gar nicht so schwer, das Kind zu leiten und ihm die Steine, worüber sein Trotz und Eigenwillie stolpern, mit gutem Humor hinwegzuräumen. Gehorsam und Vertrauen sind hilfreiche Geister. Sie ersparen dem Kind manchen Kampf und lassen es sein Dasein glückhaft empfinden.

Wenn man die Kinder von heute betrachtet, dann muss man sich sagen, dass auch sie sich vielfach gewandelt haben wie die Zeit. Kein Wunder, dass die Technik auch das Leben des Kindes gefangen nimmt. Besonders die Knaben sind oft von einem fiebernden Eifer durchdrungen und was immer sie spielen mögen, handelt sich meist um technische Fragen und Probleme. Nicht nur bei den Grossen ist es so, nein, auch die Kleinen haben oft für nichts an deren Sinn. Ihr Spiel dreht sich hauptsächlich um den Verkehr, um Tram-, Eisenbahn und Autos. Sie spielen Kondukteur und Fahrgäst. Die Geschicklichkeit der Hände ist an einem kleinen Ort. Ein beschauliches Spiel an Regentagen muss erst mit Geduld gelernt werden. Hat man es aber erst einmal erfasst, welch interessanter Zeitvertreib das Spiel bedeutet, dann kommt man so leicht nicht mehr von diesem Freudenspender los. Ein Kind, das sich im Spiel vertieft und vergessen kann, ist meist den Eltern keine Last mehr. Die Tage werden zu kurz, das Leben wird interessant und das zufriedene Kindergemüt ist viel anhängerlicher, viel gehorsamer und verträglicher.

Die Unruhe der Zeit sollte beim Kind hält machen. Es ist noch früh genug, wenn das Leben hartherzig seine Hand nach dem kindlichen Dasein ausstreckt und ihm Ehrgeiz und Geltungssucht aufdrängt. Wie gut, wenn Eltern als schützender Pol das kindliche Gemüt im richtigen Geleise halten!

Auch schöpferisches Schaffen in Form von Handarbeiten ist das, was dem Kind oft zu Hause fehlt, was es hinaustreibt und ihm den Sinn für Beschaulichkeit hinwegnimmt. Kinder, die voll Eifer bleibende Werte mit ihren kleinen Händen schaffen dürfen, kennen keine Langeweile und sind vor mancher Torheit geschützt. Das Wandern in freier Natur ist schön, es bildet Sinn und Gemüt

und besitzt gesundheitliche Werte, die nicht fehlen dürfen, aber auch für Stunden der Musse im trauten Heim muss sinnvolle Befriedigung geschaffen werden. Die unruhigen Schwingungen, das hastige Jagen und Treiben, die vielen Ansprüche und Wünsche, die dem heutigen Dasein pulsierend zugrunde liegen, sind nicht dazu angetan, das Kindergemüt zu beschwichtigen und ihm ein Gleichmass ruhiger Sicherheit zu geben. Wieviel wird auch in der Schule verlangt, was früher nicht als notwendig erachtet wurde! Da sollte das Elternhaus in doppeltem Sinn ein ruhiger Pol sein und bleiben. Ob dies möglich ist, hängt von der Geschicklichkeit, von der Einsicht und dem Verständnis der Eltern, nicht zuletzt aber auch von den zwingenden Verhältnissen der Gegenwart ab.

## UNSERE HEILKRAUTER

### GALEOPSIS (*Hohlzahn*)

Unter den Bewohnern der Geröllhalde, die neben dem grossen Steinbruch liegt und von der Alpweide bis hinunter zum grossen Wildbach reicht, herrschte eine nicht geringe Aufregung. Jeden Morgen um 7 Uhr ging hier der Geissbub mit seinen braunen Horngeissen vorbei. Nur zu oft bereiteten ihm die neugierigen Tiere viel Mühe, denn ungehorsam, wie sie nun einmal sein konnten, suchten sie immer wieder hinter den Hag einer saftigen Wiese zu gelangen. Wenn der Geisspeter in der Morgenfrühe durchs kleine Bergdorf schritt, um mit seinem Hörnchen die Geissen zusammen zu blasen, dann kamen diese von links und rechts aus den Häusern herbei, um mit ihrem jungen Hirten bergwärts zu steigen, und die wohlsmekkenden Kräutlein der Alp zu geniessen. Unterwegs aber wagte manch eine einen Seitensprung, denn warum sollte sie warten, bis sie alle oben angelangt waren, wenn schon am Wege was Schmackhaftes zu erhaschen war? Sie hatten zwar ihren Geisspeter gern, denn er sorgte gut für sie, aber sie machten ihm auch reichlich Mühe, und er musste sie durch Hin- und Herrennen immer wieder zur Ordnung mahnen.

Die Bewohner der Geröllhalde kannten den Geisspeter und seine Geissen nur zu gut. Alle nahmen sie Teil am Geschick der muntern Schar. Die Brennessel, die Taubnessel, die Klette und die Meisterwurz waren mit der Petasites am Bach in ein eifriges Gespräch verwickelt, denn sie konnten es alle nicht begreifen, dass die Viper den tapfern Geisspeter gebissen hatte. Besonders die grosse Galeopsisfamilie, in deren unmittelbarer Nähe die Viper nun schon jahrelang mit ihren Angehörigen wohnte, war ungehalten über den unerwarteten Angriff. Aber die Viper wies alle Anklagen von sich, denn wäre nicht der Geisspeter mit seinen genagelten Schuhen auf sie getreten, sie hätte ihn bestimmt nicht angegriffen. Das war nicht ihre Art. Im Gegenteil, sie zog sich vor den Menschen zurück. Nur sonnte sie sich gerne auf den warmen Steinen an der Steinhalde, und wenn da jemand unachtsam auf ihren Rücken trat, musste sie sich doch wehren. Der Geisspeter hatte nun das Missgeschick gehabt, einen Riss in ihr schön gezeichnetes Kleidchen zu treten. Kein Wunder, wenn sich die Viper wehrte! Im Nu rannte der junge Hirte ins Dorf zurück, um vom Arzt Hilfe zu empfangen und als er anderntags schon wieder mit seinen Geissen an der Steinhalde vorüberzog, da beruhigte sich sogar der Hohlzahn, welchen sie auch Galeopsis nannten. Er stand unmittelbar neben dem Sauerdorn und jeden, der ihm zu nahe kam, stupfte er mit seinen behaarten Stengeln. War diese Berührung auch nicht so schlimm, wie diejenige der Brennessel, angenehm war sie doch keineswegs. Hatte der Hohlzahn denn wirklich Grund, sich so zu schützen, war er nicht im Gegenteil sehr unscheinbar? Doch gewiss, denn um wie vieles schöner war nur schon die Taubnessel und sie schützte sich keineswegs mit lästigen Haaren. Sie war sogar hübsch

zu nennen mit ihrem schön geregelten Blüten- und Blätterstand. Nicht so der Hohlzahn, der zwar auch Lippenblüten trägt, aber höchst ungeordnet und stabig aussieht. Was konnte ihn also bewegen, sich so gründlich vorzusehen? Vielleicht, weil man ihn ausrotten kann, da er mit seinem Wurzelstock nur leicht im Geröll verankert ist? Vielleicht auch, weil er sich seiner Werte bewusst ist? Schon oft hatte ihn der Sauerdorn darauf aufmerksam gemacht und erst vor einem Jahr hatte er es selbst miterlebt, dass seine Säfte tatsächlich ein willkommenes Heilmittel darstellen. Ein Mädchen aus der Stadt, das früher viel husten musste, weil es eine schwache Lunge hatte, weilte einige Monate zur Erholung im Dorfe, in dem der Geisspeter wohnte. Zum nicht geringen Schrecken verlor das Mädchen immer mehr von seinen schönen Haaren und es befürchtete, sogar kahl zu werden. Hätte es nicht täglich einige Stäudchen von Galeopsis geholt, dann wäre wohl seine Befürchtung wahr geworden. «Wieso ist sie nur darauf gekommen, gerade mich zu holen?» wunderte sich der Hohlzahn. «Schr einfach,» erklärte der Sauerdorn, «ein guter Pflanzenkenner hat das leidende Mädchen darauf aufmerksam gemacht, so dass es täglich die frischen Stäudchen zerkleinerte, mit Wasser übergoss und von dieser grünlichen Brühe trank. Den Rest der Brühe verwendete es zum Waschen der Haare und nach einigen Wochen sind die Haare wieder schön dicht geworden. Das Mädchen war glücklich, dass dieser bedenkliche Zustand wieder behoben war, und dass zudem auch sein Husten merklich verschwand, und es sich im Rücken viel stärker fühlte. Auch die leichten Fieberwälle blieben ganz weg. So verhielt es sich,» erklärte-befriedigt der Sauerdorn, denn er war gerne befreundet mit dem hilfreichen Galeopsis. «Glaubst du, dass meine Kieselsäure den Erfolg bewirkt hat oder ist noch ein anderer Grund vorhanden, dass ich so gut helfen konnte?» «Da weiss ich Bescheid,» erklärte rasch das Zinnkraut, «denn wenn die Kieselsäure allein geholfen hätte, hätte gerade so gut ich den Erfolg erzielen können, da ich ja noch weit mehr Kieselsäure besitze als der Hohlzahn. Da müssen demnach noch andere Mineralbestandteile mitgewirkt haben, und man erzählt sich ja auch, dass die Zusammensetzung der Mineralstoffe beim Galeopsis ganz ähnlich sei wie diejenige im menschlichen Blut. Es mag sein, dass gerade dies der Grund der guten Wirkung ist, die unser Freund Hohlzahn auf die Atmungsorgane, auf die Zähne und Knochen und auch auf die Haare ausübt. Wie gross sind die Wunder solcher Nährsalze, selbst wenn diese nur in feinen Spuren vorhanden sind.» «Gerade die kleinen Mengen, die Spurenelemente genannt werden, wirken grossartig,» bestätigte nun auch der rote Holunder, der darüber unterrichtet war. «Das alles weiss man heute, während unser Galeopsis früher richtiggehend verkannt war, wird er doch in den wenigsten Kräuterbüchern auch nur erwähnt. Das Wertvolle ist oftmals recht verborgen und findet sich auch meist bei den bescheidenen unter uns.» «Gut so,» lächelte zufrieden der Sauerdorn, «so gehen auch jene nicht leer aus, die nicht durch besondere Schönheit auffallen. Sie dürfen Werte in sich bergen, die sie unentbehrlich machen. Ich bin vollauf zufrieden mit dieser weisen Anordnung und ihr alle doch bestimmt auch!» Es war so. Die Bewohner an der Geröllhalde kannten nur ein Lob über die gütige Lösung der Dinge und ihre Zufriedenheit war ansteckend, so dass sich diese auf einen jeden von ihnen übertrug.

### Insektenstiche

Noch schlimmer als von Insekten irgendwo in die Hand gestochen zu werden, ist es, wenn wir beim Essen von Honigbrot oder Früchten, unvermarkt eine Wespe oder Biene mitverschlucken. Wenn der Gau mendruck an das Insekt herankommt, wird dieses stechen. Aus einem Wesp- oder Bienenstich im Halse kann für uns aber eine lebensgefährliche Situation entstehen. Wie kann man nun der Schwierigkeit begegnen? — «DER KLEINE DOKTOR» von A. Vogel gibt dir in dieser und ähnlichen Notlagen raschen und zuverlässigen Rat. (Bestellschein siehe letzte Seite).

### FRAGEN UND ANTWERDEN

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.

#### Heilung von Asthma

Frau M. aus B. schrieb im letzten Spätsommer über den Zustand ihres asthmatischen Bübchens wie folgt:

«Es handelt sich um unser vieres Kind, einen Knaben von 5 1/2 Jahren, welcher seit ca. einem Jahr in zunehmendem Masse an asthmatischem Katarrh leidet. Den Keuchhusten hatte er im Alter von 1 1/2 Jahren heftig. Seit vier Jahren verbringen wir im Hochsommer je 5 Wochen im Berner Oberland, jedoch findet unser Hausarzt, das genüge nicht, der Kleine sollte noch vor Schulantritt ein halbes Jahr in einem möglichst hochgelegenen Kurort verbringen.»

Die Eltern waren gerne bereit, dieses Opfer zu bringen, fragten sich aber, ob man nicht mit allerlei Naturmitteln dem Uebel abhelfen könnte. Infolge eines Schlittelunfalls mit Zungenverletzung erhielt das Kind eine Aether-Narkose. Als Folge entwickelte sich eine Lungenentzündung, die mit zwei Penicillininspritzen coupiert wurde. Anstelle derselben stellte sich ein hartnäckiger Bronchialkatarrh asthmatischer Natur ein, welcher ca. 3 Wochen dauerte. Das Kind hatte den ganzen Frühling hindurch immer wieder den lästigen Husten, der es besonders nachts plagte und recht schwächte. Dazu kamen noch die Masern im März. Die Mutter wünschte nun Rat und Hilfe für die jeweiligen Krisen.

Oft treten nach dem Keuchhusten asthmatische Erscheinungen auf. Bei solchen Kindern ist jeweils schon zuvor ein Kalkmangel zu verzeichnen. Der Keuchhusten nun schafft für viele Infektionskrankheiten und asthmatische Erscheinungen Voraussetzungen, und es heisst vorsichtig sein. Man muss zuvor den Kalkspiegel heben und zwar durch ein biologisches Kalkpräparat, durch Kieselsäure, also Galeopsis und ferner durch Vitaforce und Usnea. Durch diese Mittel beeinflusst man die Voraussetzung günstig. Während der Zeit von Asthmaanfällen müssen Asthmatropfen verabreicht werden. Der hartnäckige Bronchialkatarrh wird mit Tannenknoespensirup bekämpft, da er die Schleimhäute anregt und den Schleim löst. Gegen den Katarrh wirkt noch Kali iod. D 4 spezifisch. Das Ableiten auf die Haut ist notwendig, ebenso sind Bürstenabreibungen und Einreiben eines guten Salbölles vonnutzen. Solidago und Nierentea können von Zeit zu Zeit eingesetzt werden und in der Ernährung muss unbedingt die Naturnahrung eingeschaltet werden. Das Süßigkeitsbedürfnis ist mit Naturzucker in Form von Weinbeeren, Sultaninen, Rosinen, Feigen und Datteln zu decken. Rohgemüse sind sehr zu empfehlen. Später kann die Ponndorf-Anwendung wirksam durchgeführt werden. Bei Asthma ist die Atemgymnastik sehr wichtig. Die Vokalatmungsgymnastik kann auch bei Kleinen spielerisch angewandt werden, indem man Vokale mit ihnen singt und ihnen gleichzeitig das Zwerchfellatmen einbringt, da dies zur richtigen Heilung wesentlich beiträgt. Penicillin dient nur zur momentanen Beseitigung der Symptome und bewirkt keine wirkliche Heilung, wie dies die gegebenen Ratschläge ermöglichen. Diese wurden von der Mutter getreulich befolgt, so dass sie am 19. Mai 1952 erfreut berichten konnte:

«Vor ca. 6 Monaten schrieb ich Ihnen und bat sie um Rat für unser asthmatisches Bübchen, worauf Sie mir Mittel zur Stärkung der Atmungswege sandten, die ich ihm den ganzen Winter hindurch gab. Ich möchte Ihnen nun mitteilen, dass er nur ein einziges Mal wegen Husten einige Tage im Bett liegen musste, jedoch den ganzen Winter und Frühling kein Asthma mehr hatte, worüber wir sehr froh sind, und danken wir Ihnen bestens für Ihre guten Mittel.»

Der gute Erfolg ist erfreulich, doch nicht sehr erstaunlich, denn man kann mit natürlichen Anwendungen viel erreichen, besonders wenn man die Pflege mit Ausdauer durchführt.

#### Angstzustände

Frau G. aus Zch. schrieb am 28. Juni 1952:

«Ich wäre Ihnen sehr dankbar, wenn Sie in Ihrem Heftli einmal über Angstzustände berichten würden. Woher kommen diese? Sind sie Nervenschwäche? Ist diesen mit Stärkungsmitteln, z. B. mit Weizenkeimen beizukommen? — Bin 34 Jahre alt, verheiratet, habe 3 Kinder. Nach der Geburt des ersten Kindes litt ich unter ständiger Angst krank zu sein oder zu werden. Jedes kleinste Symptom einer Krankheit wurde für mich zur Qual, und erst ein Arzt konnte mich beruhigen, dass nichts sei.