

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 9 (1952)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Beobachtungen beim Kräutersammeln  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969078>

### **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>**



damit die wichtigen Vitamine und Nährstoffe, vor allem aber der ganze Vitamin B-Komplex, der für die Nerven so wohlthuend wirkt, leicht assimiliert werden kann. Früher wurde die Hefe mit Salzsäure aufgeschlossen. Dies wird zwar auch heute noch allgemein so durchgeführt. Nachträglich wird mit Natronlauge wieder neutralisiert und das Hefeplasma abfiltriert, um hierauf das Filtrat einzudicken. Diese Methode zerstört nun allerdings viele der wertvollen Stoffe und enthält begreiflicherweise viele Rückstände dieser chemischen Behandlung. Der so gewonnene Hefe-Extrakt hat daher bei weitem nicht den gesundheitlichen Wert, wie dies durch eine andere Verfahrungsweise der Fall ist. Die einzige Firma, die ein solches Verfahren besitzt, ist die bereits erwähnte Vitam G. m. b. H. in Hameln. Statt die Hefe auf chemische Art zu erschliessen, wird bei diesem Verfahren die Hefezelle, das Zellplasma gewissermassen mechanisch gesprengt, um das Zellplasma frei zu bekommen. Der so gewonnene und filtrierte Zellsaft wird dann schonungsvoll in grossen Vakuum-Anlagen eingedickt. Auf diese Weise erhalten wir einen reinen, auf biologischer Grundlage hergestellten Hefe-Extrakt, wie er im Vitam-R zur Verfügung steht und zwar in Form eines Brotaufstrichs und einer Würz-Paste, die einen hohen, gesundheitlichen Wert, vor allem den bereits erwähnten Vitamin-B-Komplex enthält. Es war für mich sehr interessant den ganzen Werdegang kennen zu lernen, die grossen Vakuum-Anlagen zu besichtigen und einen gut organisierten Betrieb anzutreffen, in dem sauber und exakt gearbeitet wird. Es freute mich auch besonders, dass auch hier das Personal, die gesamte Belegschaft der Herstellung eines biologisch gesundheitlichen Präparates volles Verständnis entgegenbringt. Nicht nur in Deutschland und den Nordstaaten erfreut sich dieses vollwertige Naturprodukt grosser Beliebtheit, neuerdings ist es auch in der Schweiz wieder als willkommene Nahrungsergänzung erkannt und eingeführt worden. Mit diesem Besuch endete mein Aufenthalt in Deutschland, nicht aber meine Auslandsreise.

(Fortsetzung folgt)

## Beobachtungen beim Kräutersammeln

Es war wieder einmal ein prächtiger Sommertag, als wir in der Nähe des Flüela-Schwarzhorns ein schönes Solidagofeld entdeckten. Welche Wohltat, wenn die kräftige Höhen Sonne in die Alpentäler dringt, auf den warmen Steinen barfuss zu laufen und eine Ernte zu finden, die sich lohnt. Golden leuchten die schönsten Blüten des Bergsolidagos, der nicht gleich ist, wie die Goldrute des Tieflands, der in der Regel nur einen Stengel mit den verschiedenen Blütenverzweigungen aufweist. Das Solidago im Hochgebirge, besonders hier in der Höhe von 2200 m hat eine schöne Blattrosette und aus einer Wurzel kommen 8 bis 10 Stengel. Kurz, aber kräftig sind die Pflanzen und wenn man die Blätter und Blüten verreibt, verbreitet sich ein ganz würzig, kräftig aromatischer Duft, der viel kräftiger ist als bei den Tieflandpflanzen. Dies ist bei allen Bergpflanzen so. Die Bergschafgarbe weist womöglich einen doppelt so hohen Gehalt an ätherischen Ölen auf, kein Wunder, wenn auch der Duft viel kräftiger ist als bei den Tieflandpflanzen. Da ist ja auch der Grund, weshalb man in die Höhe steigt, um die Pflanzen zur Verarbeitung aus dem schwarzen, mineralreichen, jungfräulichen Boden der Bergwelt zu holen. Aber nicht nur der Boden, auch die reine Luft und die Höhen Sonne mit ihrer wirkungsvollen Kraft, mit ihren Ultraviolettstrahlen, überhaupt mit dem ganzen Strahlenkomplex sind massgebend für den reichern Gehalt der Pflanzen. Wir selbst verspüren es ja auch frisch und belebend, wenn wir uns dort oben aufhalten können. Der Atem geht unwillkürlich tief, wenn man aufblickt und die ganze Schönheit der Bergwelt in sich aufnimmt. Immer wieder erschliesst sich unsern Blicken ein neues Tal, das von einem sprudelnden Bach durch-

furcht wird, der Gletscher leuchtet in wunderbar reinem Weiss und der Friede und die Ruhe der Bergwelt scheinen greifbar auf uns einzuwirken. Die Nerven erholen und regenerieren sich, das Blut wird verbessert, denn die Ultraviolettbestrahlung erhöht die roten Blutkörperchen und die ganze Symphonie der Bergwelt, das Summen der Insekten, der Duft der Blumen wirkt belebend auf Nerven und Gemüt. Das Sammeln von Heilpflanzen birgt in sich schon eine nicht geringe Befriedigung, weiss man doch, dass dadurch wieder Hunderten und Tausenden aus ihren Nöten geholfen werden kann. Verdoppelt ist dieser Genuss in reiner Alpenhöhe und man strengt sich gerne noch etwas mehr an als sonst, um von Stein zu Stein, von Fels zu Fels zu klettern, an Alpenrosen vorbeizugehen, um jener Pflanzen habhaft zu werden, die den Menschen im Tale und im Tiefland zu helfen vermögen. Ganz gefahrlos ist es allerdings hier oben nicht. Man ist nie sicher vor einem Steinschlag, nie sicher, ob man nicht etwa ausrutscht, um dabei einen kleinen Hang hinunter zu rutschen, aber man wird vertraut mit diesen Möglichkeiten und die Übung lässt uns geschickt werden. Aber es gibt noch andere Gefahren hier oben, besonders, wenn man es vorzieht, barfuss zu laufen, um die vitalen Kräfte des sonnendurchwärmten Erdbodens in sich aufnehmen zu können, aber man denkt gewöhnlich nicht daran. Erst, als meine Frau mich plötzlich rief, doch einmal herzukommen, wurde mir voll bewusst, dass hier oben ja noch andere Lebensgefahren lauerten, denn ich sah eine schön gezeichnete, ca. 70 cm lange Viper völlig unhörbar durch das Geröll huschen. Zwar hatte sie uns bemerkt, prüfend blickte sie uns an, züngelte ein wenig, sobald sie sich aber sicher fühlte, weil wir sie ja nur betrachten, zieht sie sich leise zurück und verliert sich im schützenden Berggras. Schlangen sind bekanntlich klug. Greift man sie nicht an oder kommt man nicht unachtsam in ihre Nähe, dann greifen sie auch uns Menschen nicht an. Gut, wenn man daher ruhig Blut bewahrt, sich nicht erschrecken lässt, um gut aufzupassen, dass man mit ihren Giftzähnen nicht in Berührung kommt. Man sollte sich nicht unachtsam auf den Boden setzen, sondern sich zuvor vergewissern, ob man dabei keines dieser schönen, aber kriechenden Tiere während seinem Sonnenbade stört. Sie scheuen zwar den Menschen, wittern sie aber Gefahr, dann wehren sie sich. Dabei können sie sich täuschen, denn wer denkt ohne weiteres an eine Schlange, wenn er beim Ruhen unachtsam die Hand ins Gras gleiten lässt? Ein Geisshirt aus den Damaskerbergen ist kürzlich auf diese Weise von einer Viper in die Hand gebissen worden. Wäre er nicht ins Tal gerannt, um sofort vom Arzt ein Gegenmittel zu erhalten, seine kräftige Gesundheit hätte ihm nichts genützt, denn das tödliche Gift der Schlange hätte seinen Lebensfaden durchschnitten. Tag für Tag sammelt der Junge seine Ziegen, um mit ihnen bis unter die Firnen hinaufzuklettern, Tag für Tag kommt er mit den Gefahren der Berge in Berührung. Er hätte damit vertraut sein sollen, aber es scheint, man muss auch ein wenig Glück haben. Ein wenig reichlich Glück nun scheint mir, habe ich stets gehabt, denn jahrelang ziehe ich nun schon zur Sommerszeit barfuss in den Bergen herum und noch nie hatte ich das Missgeschick auf eine Schlange zu treten. Schon viele habe ich beobachten können und ihre Unruhe oft durch leises, trillerndes Pfeifen gebannt, denn wie die Eidechsen lieben auch sie Melodien.

Ja, ich habe Glück gehabt, vor einem Schlangenbiss verschont zu werden, dafür aber weniger Glück mit einem spitzen, dünnen Legföhrenholz, das sich wie eine scharfe Waffe im Grase versteckte. Zwar sind meine Sohlen hart und elastisch genug, um sich selbst spitzen Steinen anzupassen, ja selbst kantige Felsen verursachen mir keine Schmerzen. Tritt man aber unversehens mit ganzer Wucht in eine harte Spitze eines abgedörrten Legföhrenastes, der wie ein scharfer Rechenzahn aus dem Erdboden hervorragt, dann kann man schliesslich auch die härteste Haut verletzen und empfindlich aufreissen. Quetscht man nun einige Solidagoblätter, um sie auf die Wunde aufzulegen,



dann ist auch nichts weiteres zu befürchten, übersieht man aber diese Vorsichtsmassnahme, dann kann die Sache übeln, ganz besonders dann, wenn man seine Füsse in harte Bergschuhe hineinzwängen muss, um darin eingesperrt zu sein, weil man den Gipfel eines der gewaltigen Bergriesen erklimmen will. Wenn der Fels trocken ist, könnte man wohl auch barfuss hinaufgelangen, sicherer aber sind gute Bergschuhe zum Klettern. Besteigt man den Piz Desa, dann muss man die letzten 50 Meter auf Steinplatten hochklettern. Ein Tag nun in den ungewohnten Schuhen, ein Abstieg darin über Geröllhalden, war für meinen verletzten Fuss zuviel. Es stellte sich eine Infektion, eine Entzündung ein, dass ich an den Schmerzen aufwachte, mit Molkenkonzentrat reinigen und mit Hamamelis betupfen musste. Ich hätte dies aber bereits unmittelbar nach der Verletzung besorgen sollen, denn was dann sofort geholfen hätte, reichte nun nicht mehr aus. Schmerzen zwingen zum Nachdenken und ich versuchte mein Heil mit Petasitesextrakt. Ich hätte nicht gedacht, dass dieses Mittel bei einer solchen Infektion mit lästiger Entzündung und schmerzender Wunde so rasch wirken würde. Nach kaum zwei Minuten war der Schmerz wie weggeblasen. Ich band dann nachträglich einen mit Petasites getränkten Wattebausch mittelst einer elastischen Binde leicht auf den Fuss auf und siehe da, ich konnte die ganze Nacht hindurch ruhig schlafen. Die grosse Entzündung war am andern Morgen verschwunden, obwohl sie bereits die ganze rechte Flanke des Fusses betroffen hatte. Wunderbar, dass die einfachen Pflanzenmittel so vielseitig wirken. Besonders gross ist der Wirkungsradius der Pestwurz. Wer unter einer Entzündung leidet, wer spürt, dass eine Blutvergiftung im Anzug ist, verwende Petasites-Frischpflanzenextrakt so, wie ich dies soeben geschildert habe und er wird dadurch eine natürlich einfache Hilfe empfangen. Es ist beruhigend, zu wissen, dass in diesen harmlosen Pflanzen solch reiche Heilwerte liegen. Mit Genugtuung und einem wahren Vergnügen forschte ich daher stets erneut über die verschiedenen Wirkungsmöglichkeiten der Pflanzen. Wenn ich morgens in die Höhe steige, dann in den nüchternen Magen diese oder jene Pflanze versuche, dann kann ich ihre Wirkung förmlich belauschen, denn wenn der Körper durch natürliche Lebensweise ohne jegliche Reizstoffe wie Nikotin, Alkohol oder dergleichen mehr gesund reagiert, dann kann man auch durch ihn die interessantesten Beobachtungen vornehmen. So stelle ich jeweils beim Verkleinern von Solidago durch die elektrische Verkleinerungsmaschine eine nicht geringe Reizwirkung auf meiner Blase fest und zwar so stark äussert sich diese, dass ich die Symptome eines Blasenkatarrhs feststellen kann. Wie eigenartig, dass nur schon durch die Ausdünstung eines Krautes seine stark spezifische Wirkung beobachtet werden kann. Dass schon allein das Einatmen stark aromatischer Pflanzen wirksam sein kann, beobachtete meine Frau, als wir Enzianwurzeln umladen mussten. Das ganze Gesicht, also nicht nur die Hände, die buchstäblich damit in Berührung kamen, waren wie in Enzian getaucht. Wenn die Zunge die Lippen berührten, dann stellte sie unmittelbar die Bitterstoffe fest. Eine leichte Magenverstimmung, die soeben im Anzug war, wurde dadurch sofort behoben und geregelt, denn Enzian wirkt bekanntlich ja sehr günstig dagegen.

All diese Beobachtungen erklären auch, wieso Kräuter auch wirksam sind wenn man sie äusserlich auflegt. Immer mehr wird diese Methode in der Naturbehandlung Platz greifen, denn sie ist denkbar einfach und rasch wirkend. Auf diesem Gebiet ist noch vieles zu erforschen und zu ergründen.

### „Der kleine Doktor“

Sichern Sie sich rechtzeitig noch ein Exemplar dieses täglich verlangten und gepriesenen Buches, der Vorrat schwindet rasch.

Bestellschein siehe August- und September-Nummer.

## Katarrhe und Erkältungen

Jetzt beginnt wieder die Zeit der Katarrhe und Erkältungen und es ist deshalb bestimmt angebracht, einmal die Grundursachen, die dazu führen, etwas eingehender zu beleuchten.

Es gibt verschiedene Ursachen, die den Katarrhen Vor-schub leisten. Uebermüdung, falsche Ernährung, Mangel an Mineralstoffen und Vitamine und daraus resultierende, schlechte Drüsentätigkeit, wobei vor allem auch die Lymphdrüsen mangelhaft arbeiten, so dass wenig Widerstandskraft vorhanden ist, all dies schafft die Grundlage zu Katarrhen und Erkältungen aller Art. Eine weitere Ursache bildet der Kalkmangel. Dieser, zusammen mit dem Mangel an Kieselsäure, erwirkt mit der Zeit eine schlechte Immunität oder Abwehrkraft. Es ist deshalb, besonders wenn der Herbst kommt, in erster Linie darauf zu achten, dass jeder, der widerstandsfähig sein will, viel Kalk einnimmt und zwar biologischen Kalk, nebst kalkhaltiger Nahrung. Ein grosser Kalklieferant, der besonders jetzt im Herbst zur Verfügung steht, ist der Kabis, das bekannte Weisskraut. Regelmässig sollte daher Weisskrautsalat auf dem Tisch erscheinen und später dann das Sauerkraut. Gelegentlich wird in den Reformhäusern ein neues Sauerkraut erhältlich sein, dem durch neuere Fabrikation Kalk beigegeben wird, der sich durch die Gärung in milchsäuren Kalk umwandelt.

Zum weitem Schutz gegen Erkältungen aller Art diene ferner folgende Beachtung. In der Uebergangszeit, wenn die Kälte mit Nebeln hereinbricht, ist man viel empfindlicher als im Winter, wenn die Kälte meist trocken ist. Nach schönen Herbsttagabenden sollten wir daher immer etwas Warmes, Wollenes anziehen, denn gerade die abendliche Kühle, besonders wenn sie feucht oder föhnig ist, schafft auslösende Momente für Katarrhe und Erkältungen. Wer sich rasch Angina, Halsweh, Schnupfen und Katarrhe zuzieht, sollte seine Schleimhäute unbedingt vorbeugend pflegen. Regelmässiges Gurgeln mit Molkenkonzentrat oder auch Auspinseln mit diesem natürlichen Milchsäure- und Nährsalzpräparat aus saurer Schotte verschafft Widerstandsfähigkeit. Die Schleimhäute werden abwehrfähiger und sind weniger empfindlich, ja, man kann sie unter Umständen sogar so weit bekommen, dass sie für Halsweh, Angina, Katarrhe nicht mehr empfänglich sind. Lymphatiker, die immer etwas geschwollene Mandeln haben, müssen in der Hinsicht ohnedies doppelt aufpassen. Sind die Halsdrüsen, oder in den Lenden die Lymphdrüsen immer etwas geschwollen und leicht druckempfindlich, dann heisst es vorsichtig sein. In solchen Fällen ist eine jahrelange Kalktherapie mit biologischem Kalk, mit Kieselsäure und Vitamin D ganz unerlässlich. Auch das Kauen von rohen Tannenknochen, Lärchen- und Legföhrenknochen ist zum Erwirken vermehrter Widerstandsfähigkeit und zum Ausheilen der Katarrhe ebenfalls vorzüglich. Darum ist ja auch die Wirkung von rohem Tannenknochen-sirup so wundervoll. Nur in rohem Zustand hat man diese volle Wirkung. Der nach altem Verfahren hergestellte Sirup, der nur ausgekochte Pflanzen enthält oder sogar nur aus getrockneten Pflanzen hergestellt worden ist, erreicht nur einen Bruchteil vom Wirkungseffekt des rohen Tannenknochen-sirups. Wer aus geschmacklichen Gründen den Tannenknochen-sirup nicht liebt, kann solchen durch Spitzwegerich-sirup ersetzen. Kinder lieben in der Regel beide Arten. Der Spitzwegerich ist zugleich noch ausgezeichnet als Chlorophyll- und Mineralsalzlieferant zum Verbessern des Blutes. Spitzwegerich, den man auf ungedüngten Wiesen pflückt, kann man ohne weiteres roh essen und ihn ganz fein geschnitten, unter die Salate mengen. Es ist dies eine billige Medizin, die immer zur Verfügung steht, besonders für diejenigen, die auf dem Lande wohnen oder in der Nähe eines Hauses, das Garten- oder Wiesland besitzt. Man achte beim Einnehmen von Frischpflanzen stets streng darauf, dass man ungedüngte Kräuter bekommt, weil sonst schlimme Folgen eintreten können. Auch sollte man die Kräuter gut kennen, damit man sich