

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

## Inhaltsverzeichnis

### 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>**



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen Telefon (071) 36170 Postcheck IX 10775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Vertriebsstelle für Deutschland: VITAM, Verlag Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	Insertionspreis: Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
-------------------	---	---	--

## AUS DEM INHALT

1. Riesenampfer . . . . .	57
2. Biologischer Landbau . . . . .	58
3. Augenleiden: Retinitis pigmentosa .	59
4. Frisch vom Eise . . . . .	60
5. Bazillenfurcht . . . . .	60
6. Unsere Heilkräuter: Rumex alpinus (Riesenampfer, Blache) . . . . .	61
7. Fragen und Antworten: a) Heilung einer Nagelwurzelentzündung	62
b) Gute Geburt und langes Stillen .	62
8. Aus dem Leserkreis: Hilfe durch Naturheilmittel bei vorgeschrittenem Alter . . . . .	63
9. Warenkunde: Wallwurztinktur .	63
10. Zu welcher Nahrung gehören Bohnen und Erbsen? . . . . .	63

## Riesenampfer

Wie ungern hört man heute sagen,  
Dass früher einst, in frohen Tagen  
So manches anders, besser war,  
Und doch ist solches wirklich klar:  
Die Wiesen prangten bunter.  
Die Kinder sangen munter  
Beim Wandern um die Wette,  
Und gingen sie zu Bette,  
Erklung noch froh ein Abendlied  
Voll Dank, voll Freud' und auch voll Fried'!

Die Wiesen wurden ärmer,  
Zwar blüht der weisse Gerner  
Noch immer im Voralpenland  
Und auch die Blache ist bekannt  
Als Riesenampfer allen,  
Mag sie auch nicht gefallen.  
Gar manchen Schmerz hat sie bekämpft  
Und manches Weh gelind gedämpft.  
Der Sauerampfer ist ihr gleich,  
Gehört er doch in ihr Bereich.

Noch immer steht die Pflanzenschar  
Getreulich, wie es früher war  
Zu unsrer Hilfe stets bereit,  
Der Saft blieb gleich und auch das Kleid!  
Doch wir sind anders heut' gesonnen,  
Das grosse Los scheint uns gewonnen,  
Wir glauben, dass wir klüger sind,  
Nicht nur wir Alten, auch das Kind.  
Und steigert sich auch unser Leid,  
Wir wissen besser stets Bescheid.

Indes wächst immer, jedes Jahr,  
Und bietet seine Hilfe dar  
Das mannigfache Blütenheer,  
Auch Gras und Kraut, ein ganzes Meer!  
Es ändert seinen Segen nicht,  
Es dringt im Sonnenschein ans Licht  
Und sagt beharrlich: «Hol uns nur,  
Noch wachsen wir auf stiller Flur  
Und sind zum Teil wir auch vertrieben,  
Sind da und dort wir doch geblieben.

Es braucht ein wenig mehr Geduld  
Zu finden unsre liebe Huld,  
Doch leben nährlich alle noch  
Und tragen mit der Menschen Joch!»  
Ja, selbst der Ampfer, unscheinbar,  
Zur Hilfe grünt er immerdar.  
Zur Hilfe ist er stets bereit  
In seinem schlichten, grünen Kleid.  
Wer denkt, dass solch' bescheidnes Blatt  
Gar manche gute Säfte hat?

Wie reichlich sind wir doch bedacht,  
Der Schöpfer hat es gut gemacht!  
Wir aber glauben dies mitnichten  
Und wollen Besseres verrichten,  
Wir wollen Gröss'res schaffen können,  
Indes wir uns doch nur verrennen,  
Denn wir sind wahrlich fehl gegangen,  
Am Irrtum blieben wohl wir hängen,  
Drum rasch nun wieder rechtsumkehr,  
Der Segen ist der Mühe wert!