

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 10 (1953)

**Heft:** 3

**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:** 29.12.2025

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

Mühe, wenn ihre Mütter nicht mit diesem Schmieren und Salben einverstanden sind. Sie beklagen sich höchst über deren Rückständigkeit und bedenken gar nicht, dass Schminke schon im alten Aegypten üblich war, also einer überaus veralteten Kultur entstammt. Mag sein, auch die gefärbten Fingernägel, die oft wie erschreckende Krallen aussehen, stammen aus jener Zeit. Auf alle Fälle fanden sie ihren Weg über südliche Länder in unser nüchternes Revier und im Grunde genommen passen sie wirklich nicht zu uns. Sollte sich der Schöpfer, der solch unendlichen Schönheitssinn geoffenbart hat, wohl geirrt haben, dass die heutige Schönheitspflege glaubt, ihn korrigieren zu müssen? Das sind so einige kleine Streiflichter, von denen sich jugendliche Geister verleiten lassen, und die sie einführen in ein Gesellschaftsleben, das ihnen den Rest ihres gesunden, natürlichen Empfindens rauben kann. Welche Jugend hat sich daher dem bessern Einfluss hingegeben, jene, die die Schönheit der unverkünstelten Natur liebt, oder jene, die ihr den Rücken kehrt?

## UNSERE HEILKÄRUTER

### Usnea (Lärchenmoos)

Das Eichhörnchen war heute Morgen ganz besonders vergnügt. Es war nun schon Ende Februar; die Sonne gab schon bedeutend warm, und ein grosser Teil des strengen Winters war bereits vorüber. Zum Frühstück hatte es sich ein paar Arvennüsschen geholt, die ihm wirklich gut schmeckten. Aber auch die Lärchensamen, die ja weniger gross sind, mundeten ihm und so machte es sich denn nachträglich eifrig auf der grossen Lärche zu schaffen, die mittler im Arvenwalde steht. «Wie gefällt es dir bei uns Eichhörnchen?» begann das graugrüne Usnea oder Lärchenmoos die Unterhaltung. Es sagte wohlüberlegt bei uns, wusste es doch, dass es bei der Lärche nur zu Gast war, denn streng genommen fristete es gewissmassen als Schmarotzer sein Leben auf ihr. Nun, die Lärche war stark und gutmütig genug, um grossmütig diesem kleinen Bewohner zu dulden, wusste sie doch nur zu gut, dass Usnea die eingeheimsten Säfte gut verwertete, so dass diese manchen lebenden Geschöpfen zur stärkenden Hilfe wurden. «Jetzt geht es bedeutend besser als im tiefen Winter, denn der Schnee ist wieder satt, und man muss nicht nur immer von Ast zu Ast hüpfen, sondern kann auch zwischenhinein wieder einmal auf den Boden hinuntergleiten, denn man sinkt nicht mehr ein wie beim Pulverschnee. Fällt einem gar ein schöner Arvenzapfen herunter, dann kann man nicht einmal mehr die Samen holen.» «Du hast recht, der tiefe Schnee hat uns hier oben schon manches harte Geschick vor Augen geführt. Die Rehe waren verloren darin und konnten kaum mehr laufen. Wenn sie zu sehr ermüdet waren, dann wurden sie eine grausame Beute der Füchse. Ich könnte beklagenswerte Einzelheiten erzählen, doch es ist vorüber, und ich mag deshalb nicht mehr traurig werden.» «Ja, die Füchse sind schlimme Gesellen, denn alles Unglück, das uns Tiere ereilt, machen sie sich zum Vorteil. Nicht einmal die Hirsche sind sicher vor ihnen, wenn sie sich übermüdet daherschleppen müssen. Welch ein Glück für die Gamsen, dass sie stärker und dem Schnee besser gewachsen sind! Auch können sie Schnee fressen, wenn sie Durst haben, nicht so die Rehe, die immer Wasser benötigen für ihren Durst und das ist ihr Unglück hier oben, denn die Wassersuche, die im Winter so sehr erschwert ist, hat ihnen schon viel Unheil eingebbracht. Doch jetzt ist ja bereits wieder alles anders. Schon trägt der Schnee die Tiere wieder und unter den Bäumen kommt bereits schneefreier Boden mit allerlei Futtermöglichkeiten zum Vorschein. Drüben weiden die Gamsen schon und zu uns kommen von Zeit zu Zeit die Hirsche. Diese lieben

das Moos, das sie jetzt finden können. Nicht nur das isländische Moos, das Renntiermoos, sondern auch dich, Usnea, lieben sie, denn du bist nicht nur nahrhaft, sondern auch heilwirkend.» So erzählte das Eichhörnchen, das viel zu wissen schien. «Auch die Steinböcke dort drüben vom Albris waren schon hier. Das ist zwar eine bequeme, manchmal faule Gesellschaft. Aber wenn sie einmal losziehen, dann ist es erstaunlich, wie geschickt diese Kerle sind mit ihren grossen, schweren Hörnern.» «Ja, ja,» sagte Usnea, indem es den Faden des vorherigen Gespräches wieder aufnahm, «ich weiss es, ich bin bei den Tieren sehr begehrte. Wer sich von uns seinen Standort nicht weit genug in der Höhe sicherte, der ist bereits schon verschwunden, denn wenn wir auf den unteren Aesten wohnen, dann erreichen uns die Rehe und Gemsen und weiter oben sogar noch die Hirsche, denn unsere Bärte reichen gar weit herunter, da sie bereits 10—20 cm lang sind! Kein Wunder, dass die unteren Aeste schon kahl sind und dort nichts mehr von meinen Geschwistern zu sehen ist. Nun ja, was soll ich darüber trauern, könnten sie doch den Hunger anderer stillen und dazu sind wir schliesslich bestimmt, zum Helfen und sogar zum Heilen. Gleichwohl bin ich allerdings froh, so weit oben zu sein, dass mich niemand erreichen kann. Nur der Adler kommt dann und wann zu mir.» «Schweig doch, ich mag von dem schlimmen Gesellen nichts hören,» gebot zitternd das Eichhörnchen. «Wenn er kommt, fliehe ich, so rasch als irgend möglich, denn ich kann ihn nicht leiden. Er hat es auf uns abgesenen, wenn er uns erwischen kann. Erinnere mich nicht an ihn!» «Aber schön ist er,» erklärte nun auch die Lärche. «Majestätisch kommt er dahergeflogen, und wenn er sich auf meine Aeste setzt, dann gibt es ein mächtiges Rauschen. Wie im Sturzflug kommt er herunter, dass man darob ganz überrascht ist. Plötzlich ist er da. Er ist einfach ein schöner Vogel. Majestätisches hat er an sich, und ich sehe ihn gerne, denn er passt zu gut in unsere erhabene Bergwelt!» «Reden wir doch lieber wieder etwas anderes als vom Adler,» meinte das Eichhörnchen, «sonst bekomme ich Herzschläfen!» «Ja, so reden wir eben von etwas andrem! Weisst du vielleicht, warum die Tiere all die Moose so gerne haben? Nicht nur, weil diese den Hunger stillen, sondern weil darin ganz besondere Heilwerte verborgen sind. Vom isländisch Moos weiss man es schon lange. Früher hat man es verwendet für Husten und Katarrhe, denn alle Flechtensäuren sind heilwirkend. Leider beachtet man dies heute viel zu wenig. Die Tiere wissen es, instinktiv greifen sie dazu. Bestimmt hat ihnen der Schöpfer dies eingegeben. Sie kennen die Pflanzen besser als die Menschen, die meist achtlos an ihnen vorübergehen,» so erzählte die Lärche, und Usnea ergänzte noch: «Nur gut, dass sie mich so wenig kennen, denn wenn sie wüssten, was ich ihnen zu bieten vermag, ich wäre eines Tages bestimmt verschwunden!» «Nein, nein,» beschwichtigte das Eichhörnchen, «du bist ja so reichlich vorhanden! Nicht nur auf den Lärchen, auch auf den Arven und weiter unten sogar auf den Tannen, überall bist du zu finden.» «Ja, aber die grössten Heilwerte findet Usnea bei mir,» versicherte nun die Lärche und sie möchte nicht unrecht haben, besitzt sie doch einen speziellen Stoff, den die andern Nadelbäume, die auch heilwirkend sind, nicht so reichlich enthalten. «Ach, darum nennt man mich im Volksmund Lärchenmoos? Ich habe immer gedacht, das könne doch nicht stimmen, da ich noch auf andern Bäumen zu Hause bin, nicht nur auf dir, liebe Lärche, wie ja soeben auch das Eichhörnchen bestätigt hat. Auch die Hirsche kennen die Werte, die in den feinen graugrünen Strähnen meines langen Bartes zu finden sind, sonst würden sie nicht regelmässig zu mir kommen. Ihre Lungen erstarken durch mich, so dass sie trotz dem Hunger, der schwächt und anfälliger macht, gesund bleiben können. Nie plagt sie Husten oder Katarrhe, denn sie erhalten durch mich eine gesunde Widerstandskraft. Gerade wenn der Föhn

kommt und schlechtes Wetter eintrifft, dann sind besonders die Menschen für mancherlei Krankheiten anfällig. Wenn sie wüssten, dass ich für die Atmungsorgane wertvolle Abwehrkräfte, sogenannte Immunitätsstoffe entwickle, wenn sie wüssten, dass diese auch gegen alle bekannten fieberhaften Infektionskrankheiten wirksam sind, dann liessen sie mich vielleicht nicht so ausser acht! Wievielen könnte ich die Bronchien befreien von mancherlei Bakterien, die im Kampfe stehen mit der Gesundheit! Die Vorübergehenden müssten nur ein wenig von meinen Flechten regelmässig kauen. Ich bin zwar nicht sonderlich gut, sondern etwas bitter, aber umdesto besser ist meine Wirksamkeit, denn meine Stoffe fördern die gesunden Abwehrkräfte und dies ist meine Stärke. Der Bergler, der regelmässig morgens bei mir vorbeikommt, nimmt nur ein wenig von meinem Moos und kaut es gründlich, während er weiter bergan steigt. Auch abends, wenn er auf seinen Skiern wieder von den Bergen herunterkommt, macht er einen kleinen Halt bei mir, um nochmals von meinem Moos zu kosten. Er ist schon über 70 Jahre alt, hat aber noch eine Atmung und einen Gang, wie ein Junger. Usnea hat so starke Heilkräfte, dass es viele Bakterien zerstören kann. Man dürfte es ruhig als Antibiotika unserer Bergwelt bezeichnen.» Eifrig hatte das Eichhörnchen zugehört und äusserte sich nun überzeugt: «Wie gut wäre es für die kranke Menschheit im Tale, wenn sie diese wunderbaren Heilkräfte benützen könnte! Aber es ist halt überall so in der Welt, man sucht das Gute meistens am verkehrten Ort. Ich habe zwar schon gesehen, wie der alte Bergler von Zeit zu Zeit ein Säcklein mit seinem Moose füllte, um es mit ins Tal zu nehmen, und einmal habe ich ihn belauscht, als er seinem Freund erzählte, dass er es für jene sammle, die nicht hier hinaufsteigen können, um es roh zu geniessen. Man kann deine Flechten eben auch als Tee verwenden, kann sie trocknen und pulvrisieren und sie als Pulver einnehmen oder Extrakt von ihnen bereiten und sie in Tropfenform auswerten. Das alles habe ich vom alten Bergler gehört. Wenn nur alle so klug wären, wie er!» So beendete das Eichhörnchen seine Erzählung. Dankbar holte es an einem Lärchenzäpfchen die Samen heraus, sonnte sein prächtiges Fell, und atmete dabei froh die herrliche Bergluft ein, indem es mit sich und allen zufrieden war.

## 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, Teufsa (Appenzell) zu richten.

### Morgengymnastik

Seitdem uns die hastende Zeit einen andern Lebensrhythmus auferlegt hat, hat sich die Gymnastik zum entspannenden Ausgleich manchen Platz erobert, auch bei der jungen Mädchenwelt. Eines aus ihren Reihen, Fräulein S. aus M., stellte nun anfangs Februar darüber folgende Frage:

«Ich möchte Sie noch etwas fragen. Ich treibe seit einiger Zeit jeden Morgen Atemgymnastik mit ethlichen Turnübungen, wie Kniewippen, allerlei Armbewegungen, hüpfen, den Oberkörper nach allen Seiten beugen, auch Übungen auf dem Bauch liegend, wie Oberkörper oder Beine heben. Ofters liege ich auch auf dem Rücken und strecke die Beine über den Kopf hinweg oder biege den Oberkörper auf die Knie. Kürzlich brachte mich meine Mutter in Verlegenheit, denn sie sagte, das viele Turnen könnte später einmal zu Unterleibbeschwerden führen. Jetzt bin ich ganz unsicher und möchte Sie um Auskunft bitten.»

Bestimmt ist es nicht unangebracht in der Morgenfrühe seinen Körper durch Atemgymnastik und entsprechende Turnübungen gründlich aus dem Schlaf aufzuwecken. Die morgendliche Bewegung bekommt ihm gut, besonders wenn nachher vielleicht ein Tag mit sitzender Beschäftigung folgt. Beachten aber muss man die Zeit der Periode, in der man die turnerischen Uebungen ein-

stellen, und in der man sich auch vor schwerem Heben und Lastenträgen schonend schützen sollte. Wenn man in der übrigen Zeit das Turnen nicht übertreibt, dann werden dadurch die Muskeln gestärkt und die Gelenke elastisch gehalten. Die erwähnten Befürchtungen der Mutter treffen nur bei übertriebenem Sport zu, bei dem die Muskeln zu hart werden können, so dass dadurch oft die Geburten sehr erschwert oder sogar eine Mutterschaft unmöglich werden kann. Die Frau sollte sich eben immerhin im Hinblick auf die konstitutionelle, Veranlagung in dem Rahmen der ihr beschiedenen Aufgaben und Pflichten bewegen, denn in dem ihr ureigenen Beruf liegt eine grössere Befriedigung als im Wettkampf sportlicher Leistungen.

### Buttergelb

Die gleiche Fragestellerin hatte noch eine weitere Frage, die lautet:

«Es handelt sich nämlich um die Tafelbutter, die man auf das Brot streicht. Diese ist das eine Mal schon gelb, während sie ein anderes Mal eher weisslich aussieht. Nun wurde mir kürzlich erklärt, dass der Butter öfters Farbstoff beigegeben sei, um dadurch eine gelbe Farbe zu erzielen. Wenn das der Fall wäre, würden wir uns mit den Butterbrotschnitten in Acht nehmen; denn in dem prächtigen Buch: «Der kleine Doktor» steht deutlich geschrieben, dass der künstliche Farbstoff den Krebs befördert. Ich wäre froh, Klarheit darüber zu erhalten.»

Schon öfters haben wir über diese Frage Bescheid gegeben. Wenn wir aber die Ansicht äusserten, dass schön gelbe Butter sehr oft eine Farbmischung von dem sogenannten Buttergelb enthalte, dann haben sich nachträglich Fachleute um die Ehre unserer schweizerischen Butterfabrikation sehr gewehrt und uns erklärt, dass eine solche Beimischung heute nicht mehr vorkomme, sondern die gelbe Farbe der Butter zur Winterszeit werde durch Beifügung von Carottensaft erzielt, was ja im Grunde genommen gar nicht übel wäre. Wenn das Vieh wieder frisches Gras erhält, ist die Butter ja bekanntlich von Natur aus gelb, also ohne Hinzutun menschlicher Hilfleistung. Bekanntlich weist ja vor allem die sogenannte Maibutter ein schönes, natürliches Gelb auf. Gezwitschne Forschungen haben ergeben, dass das künstliche Buttergelb tatsächlich krebsfördernd ist. Es ist daher besser, man hält sich zur Winterszeit an die weissliche Butter oder aber erkundigt sich eingehend, woher die gelbe Färbung kommt, vom beigefügten Carottensaft oder von chemischer Farbe.

### Wallwurz oder Wallnuss?

Hie und da beweist eine Frage, dass unsere Leser eine Abhandlung nicht immer ganz richtig verstehen. So schrieb Herr M. aus G. am 11. Februar am Schluss seines Briefes:

«Wieviel Wallwurztinktur und wieviel Wasser für's Gesicht? Ist es möglich, die Wallnusschalen zu bekommen, oder muss man dafür den Sommer abwarten?»

Um die Wallwurztinktur im Gesicht anzuwenden, braucht man sie nicht mit Wasser zu verdünnen. Im Gegenteil, es ist besser, sie einzureiben, wie man beispielsweise Salböl oder Einreiböl verwendet oder wie man die Tinktur auch für andere kranke Körperteile zum Einreiben verwertet. — Die zweite Frage zeigt eine Verwechslung zwischen Wallwurz und Wallnuss an. Die Wallwurz hat mit den Schalen der Wallnuss nichts zu tun, sondern ist eine Wurzel, die in der Nähe der Bauernhöfe gedeiht, und die man ausgraben muss. Die grünen Wallnusschalen aber verfügen nicht über die Wirksamkeit der erwähnten Wurzeln.

### Heilung eines Schweißdrüsen-Abzesses

Frau S. aus Z. berichtete am 10. Februar über den Verlauf eines Schweißdrüsen-Abzesses folgenden interessanten Erfolg:

«Nun möchte ich Ihnen noch berichten, wie es mir letzten Sommer ging. Unterm Arm bekam ich eine Geschwulst, die zeitweise schmerzte. Zur Kontrolle zeigte ich es dem Arzt, der feststellte, es sei ein Schweißdrüsen-Abzess, was eine langweilige Sache sei, ich solle mich darauf gefasst machen. In dieser Zeit kamen Ihre Mittel zur Stärkung der Lunge, welche ich regelmässig einnahm: Galeopsis, Vitaforce, Petasites, Usnea, Nierentropfen und Nierentee. Der Abzess wurde nicht, wie der Arzt glaubte, grösser, und trotz Salben und Wärme ging er nicht auf, sondern wurde kleiner und verschwand. Der Arzt sagte zu mir, er stehe vor einem Rätsel. Ich habe nachher der Sache nachstudiert und kam zum Schluss, dass wahrscheinlich eines der Mittel von Ihnen des Rätsels Lösung ist. Was meinen Sie dazu? Ist es wohl Petasites?»