

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 10 (1953)  
**Heft:** 4

**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:** 06.04.2026

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

verabfolgen. Da erhält man Rohgemüseteller mit reichlich vielerlei Frischsalaten, die nur sehr wenig zerkleinert werden. Darüber kommen noch allerhand Früchte und über diese seltsame Mischung wird sogar noch eine Mayonaisesauce gegossen. Wer solche Ueppigkeit nicht gewohnt ist, kann fast nicht zusehen, wenn sie vertilgt wird, ohne dass sich ihm beinahe der Magen umdreht, denn solch geschmackliche Anforderungen sind nicht jedem Gaumen, aber auch nicht jedem Magen zuträglich.

Früchtekuchen, die mit der Sorgfalt zubereitet werden, wie wir sie kennen, findet man wohl kaum, und das Brot muss weisser als weiss sein, wiewohl man in den Reformgeschäften natürlich auch vollwertige Brote finden kann. Beliebte sind in den Städten auch die Nusshäuser, die alle Arten von Nüssen verkaufen, aber o Schreck für einen natürlichen Gaumen, sie sind sowohl geröstet als auch gesalzen. Wie froh ist man, wenn man einen solch unliebsamen Einkauf wieder gegen ganz unbearbeitete Ware umtauschen kann, denn das andere ist für unsern Geschmack naturwidrig und widersteht uns daher.

### Auf den Schiffen

So, wie es in den einzelnen Ländern mit der Ernährungsfrage bestellt ist, so ist es auch auf den entsprechenden Schiffen. Wer eine Seereise unternimmt, ist ganz davon abhängig, wem das Schiff, auf dem er fährt, gehört. Ein deutsches Schiff wird ihm eine gesundheitliche Kost ermöglichen, da Schwarzbrot und Frischgemüse, die eigentliche Grundlage einer neuzeitlichen Ernährung, zur Verfügung stehen werden. Auch auf holländischen Schiffen wird man sich mit dem Personal verständigen können, um eine zweckentsprechende Ernährung zu erhalten. Etwas schwieriger ist es auf englischen Schiffen, wo die eiweissreiche Kost vorherrscht und Frischgemüse nicht ohne weiteres üblich sind. Aehnlich ist es auch in den Kolonien. In Afrika kommt es darauf an, ob die französische, die spanische oder portugiesische Küche zu Hause ist. Je nachdem wird man bedient werden. Mit der französischen Küche fährt man meist gut, da dort sorgfältig zubereitete Rohsalate nicht fehlen. Auf italienischen Schiffen macht man in der Regel die gleichen Erfahrungen wie in den Hotels. Wer vertrauensvoll das Dargebotene genießt, ohne dabei die verschiedenen Leckerbissen und die Eiweissnahrung zu beachten, der wird innert kurzem bei sich einen recht unangenehmen Mangel feststellen können. Der Körper beginnt nach Vitamine und Nährsalzen zu hungern, denn Gemüse, das nur aus dem Wasser gezogen wurde, ist ausgesprochene Mangelnahrung. Leider fehlt in der Regel das Verständnis für eine natürliche, gesunde Kost, und es nützt gar nichts, diesbezüglich irgendwo vorstellig zu werden. Sträubt man sich gegen scharfes Würzen, dann wird das nächste Mal gerade gar nicht gewürzt. Salate kommen ebenfalls nicht so auf den Tisch, wie sie ein natürlicher Gaumen wünscht und benötigt. Kartoffelgerichte sind nicht sehr beliebt, ermangeln der Sorgfalt und werden meist versalzen aufgetischt. Auch die Suppen sind nicht so, dass man als Ersatz zu ihnen greifen könnte. Was nützen Leckerbissen? Sie sind keineswegs geeignet, ein gesund zubereitetes Gemüse zu ersetzen, das zu einer naturgemässen Nahrung gehört. Das Schiffahren stellt ohnedies gewisse Anforderungen an uns, besonders bei hohem Wellengang, so dass die Ernährung wirklich einwandfrei sein sollte. Die Frage, was und wie man essen soll, um die Seekrankheit umgehen zu können, ist sehr umstritten. Einige behaupten, man sollte viel essen, wieder andere verlegen sich mehr auf's Fasten. Am besten wäre es wohl, man würde so leben, wie man es sich gewohnt ist. Mässige, aber vollwertige Nahrungsaufnahme ist sicherlich allem andern vorzuziehen. Auch das Fasten ist nicht das Zweckdienliche, denn die Seeluft zehrt, und man verliert leicht seine Kraft ohne eine vollwertige Ernährung. Neigt man ohnedies zur Seekrankheit, dann ist ein Erbrechen bei leerem Magen wohl noch unangenehmer und schmerzhafter, als umgekehrt.

### Ein guter Vorschlag

Wer vom Reisen also auch gesundheitlich nutzen ziehen will, der sehe sich gut vor. Er verlasse sich nicht auf das, was er bekommen oder nicht bekommen kann. Statt vieler Kleider zum Wechseln, verschaffe er sich viel lieber einen grossen Segeltuchbeutel, in den er vollwertige Brote, Pumpernickel und Knäckebrötchen verstauen kann. Ja, er kann sich sogar, wenn es sein muss, ein Emailkesselchen mit Reformsauerkraut mitnehmen, da dieses ja bekanntlich hervorragend wirkt gegen die gewissen, gefürchteten Mangelerscheinungen. Auch der Reinkulturhefeextrakt Vitam-R wird sein Bestes tun, nicht zuletzt auch Knoblauch, Nussa, Hagebutten- und Berberitzenmark. Mag man diesen Ausweg auch belächeln, mag man aufbegehren, weil man doch die Auslagen nicht vergrössern will, gescheiter wird es dennoch sein, wenn man sich dadurch gesundheitlich schützen und seine Kräfte beisammenhalten kann.

## UNSERE HEILKRÄUTER

### Hyssopus officinalis (Ysop)

«Unser Tal ist sicher eines der schönsten auf der ganzen Erde!» Dies stellte der wilde Wermut an einem schönen Julitage fest, während er sich mit Hyssopus officinalis, auch Ysop genannt, unterhielt. «Ja, du hast recht, mir scheint es auch so. Sieh nur, wie die ersten Sonnenstrahlen zwischen den golden beleuchteten Berggipfeln der Walliserberge hervorbrechen und all' die vielen Tautropfen in ein glitzerndes Diamantenfeld verwandeln. Es ist feierlich schön in dieser Morgenfrühe bei uns an der Bergstrasse. Siehst du dort unten im Tal das silberne Band der Rhone, das sich gegen St. Maurice in die Weite verliert? Ich erkenne durch den Schleier des Morgendunstes auch deutlich die Häuser von Brig. Ob sie wohl dort unten so tiefen Frieden und Ruhe haben, wie wir hier oben? Ich glaube es wohl kaum. Zwar freuen auch sie sich an dem Kranz der Walliserberge mit ihren Gletschern und Firnschneefeldern und dem eigenartigen Symbol des Tales, dem Matterhorn.» Immer gesprächiger wurde Ysop, denn plötzlich tauchte vor dem Blick der blaublühenden, bescheidenen Pflanze ein fernes Land auf, das weit im Südosten liegt und sich am untern Teil des Nils befindet. Dort grünten und blühten nämlich Ysops Artgenossen und Geschwister schon Jahrhunderte bevor sie hier oben im Wallis heimisch waren, wie nirgends sonst in der Schweiz, denn man trifft sie sonst hierzulande meist nur verwildert, oder aber auch vereinzelt in den Gärten an, dort aber, im Lande Gosen, im einstigen Reiche mächtiger Pharaonen dienten sie schon vor langer Zeit einem semitischen Volk, das dort in Knechtschaft gehalten wurde. Es war bereit, auf die Fleischstöpfe Aegyptens zu verzichten, um nach den Gesetzen seines Gottes leben und ihm ungeteilten Herzens dienen zu können. Das Lamm, das damals in jedem Hause vor der denkwürdigen Abreise mit ungesäuertem Brote gegessen wurde, war nebst andern bitteren Kräutern auch noch mit Ysop gewürzt worden. Schon damals kannte man also die hervorragende Würzkraft dieses Kräutleins. Dies alles berichtete Ysop dem erstaunten Wermut. «Wer hat dir denn solche Geschichten erzählt?» meinte dieser verlegen, «ob die wohl wahr sind?» «Jetzt kommst auch du mit solchen Zweifeln, als hätten auch dich die ungläubigen Menschen hier oben anstecken können! Diese wollen ja auch nichts mehr von dem wissen, was einst geschah, von den denkwürdigen, historischen Ereignissen, die sich dort in fernen Landen abspielten, sonst würden sie wohl auch ihre symbolische Bedeutung verstehen können. Aber nichts von all' dem können sie heute noch erfassen, und doch ist es so überaus interessant, dass die Befreiung jenes Volkes vom Druck der Knechtschaft auf eine weit grössere, weltumfassende Befreiung hinweisen will, die heute gerade nahe bevorsteht. Aber wir hier oben im Frieden und der Stille der Berge, wir sollten nicht daran zweifeln, dass die verheissene Befreiung aller Kreatur von der Last und

Schwere unserer Zeit näher und näher heranrückt.» «Ob du wohl recht hast?» meinte immer noch zweifelnd der bittere Wermut.» Ich bin ganz davon überzeugt,» bestätigte Ysop, «und noch eines ist mir voll bewusst, dass nämlich immer noch die gleiche Kraft der Säfte in unsern Kräuterzellen zu finden ist, wenn sich sonst auch noch so vieles geändert hat, seit den idealen Uranfängen des Lebens.» «Wenn du nun aber glaubst, dass bald alles vom Drucke der Verhältnisse befreit wird, dann sind wohl auch wir mit unsern heilsamen Bitterstoffen bald nicht mehr nötig?» «Vielleicht, wer soll dies heute schon wissen? Ich weiss nur, dass ich all' die vielen Jahre hindurch beliebt war, so beliebt sogar, dass mich früher sonntags für sonntags die Mädchen in ihren kleinen Blumensträussen mit zur Kirche trugen.» «Was für alte Geschichten dir doch heute nur immer einfallen!» Fast unwillig wurde der Wermut, dem seine eigene Bitterkeit zu schaffen machte. «Warum soll ich mich denn nicht an das erinnern, was mir Freude bereitet? Meine Säfte sind ja nicht sonderlich bedeutungsvoll, auch mein Kleid ist nicht auffallend. Wer anders kümmert sich um meine blauen Lippenblüten als eben die Bienen und kleinen Insekten, die gerne an meinen schmalen, behaarten Blättern herumklettern. Hätte ich nicht eine solch angenehme Würzkraft, ich würde wohl kaum sonderlich beachtet werden.» «Du darfst nicht so geringschätzig von dir reden,» wehrte sich nun der kleine Kostens für Ysop. Schon lange hatte er dem Gespräch stillschweigend zugehört. «Glaubst du denn, du könntest nichts als nur würzen? Deine Stoffe sind für die Verdauung von grosser Bedeutung. Sie sind appetitanregend und helfen die Nahrung besser auswerten. Sie erhalten auch die Schleimhäute gesund. Selbst die Leber und die Bauchspeicheldrüse werden angenehm angeregt durch dich, und es ist daher gar nicht von ungefahr, dass man dich auch bei der Zubereitung vieler Liquors verwendet. Wer unter Bronchialkatarrh leidet, der erfährt, dass du auch mithilfst, ihn zu heilen. Ebenso wirkst du leicht harntreibend. Ich meine denn doch, du verstehst zu helfen, wenn du auch mehr zum Würzen zugezogen wirst. Wer seit dem Altertum den Menschen treue Dienste leisten durfte, kann bestimmt damit zufrieden sein.» «Ja, ich finde dies auch,» bestätigte der Wermut, «aber interessant ist es schon, wieso du dich aus jenen Fernen zu uns hergefunden hast!» «Frag du das Geheimnis des Windes an, der unsere Samenkinder oft in alle Weiten trägt, wie er ja auch schon Wüstensand zu uns hingetragen hat! Nein, so rasch werden wir nicht aussterben, selbst wenn uns die Menschen nicht mehr kennen, wenn sie uns nicht mehr in ihren Gärten anpflanzen mögen. Irgendwohin trägt der Wind unsern Samen, irgendwo im Erdreich betten wir uns, wachsen und gedeihen aufs Neue und auf alle Fälle werde ich helfen, wo immer ich mich befinde. Kann ich auch nicht mehr in jedem Garten stehen, werde ich auch nicht mehr in jede Küche geholt, da wo gesunde Ansichten herrschen, bin ich heute noch als treuer Helfer und Segenspende zu Hause.»

Immer höher war inzwischen die Sonne gestiegen. Dabei spendete sie wie immer für Zellen und Säfte Wärme und antreibende Kräfte. Kein Wunder, dass sich ihr jedes Pflänzchen an der Bergstrasse dankbar zuwendete. Ysop duftete angenehm und wäre jederzeit bereit gewesen, die gesammelten Kräfte den Menschen im Tal zur Verfügung zu stellen. Vom Juli bis Oktober war ohnedies Erntezeit, mochten sie kommen und ernten, wo sie nicht gesät hatten! Ysop würde hier oben nicht aussterben, denn wessen Triebe winterhart sind, der überdauert.» Wie gut, dass die Natur so reichlich vorgesorgt hat und uns auf so verschiedene Art und Weise am Leben erhält! Bewunderungswürdig ist die Schöpferkraft, ihre Mannigfaltigkeit und Weisheit! Wie arm ist doch derjenige, der sie vor lauter Anmassung nicht sieht und anerkennt! Gut, dass wenigstens wir dankbar sind für das, was wir empfangen haben und weitergeben dürfen! «So ist es,» bestätigten auch die andern Bergstrassbewohner, indem sie die Schönheit und Güte, die sie umgab, zufrieden auf sich einwirken liessen.

## 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.

### Rasche Behebung einer Schwangerschafts-Diabetes

Am 7. Januar 1953 schrieb Frau L. aus W.:

*«Seien Sie so gut und geben Sie mir bald Bericht. Ich habe so manche schwere Stunde, dass ich mir manchmal fast nicht zu helfen weiss.»*

Dies infolge der plötzlichen Erkrankung ihrer Tochter. Diese hatte nach kurzer Schwangerschaft eine Verschüttung. Schon drei Wochen vorher begann sie aber unter schwerem Durst zu leiden. Der Arzt stellte nun am 3. Januar 1953 Zucker im Urin fest. Die Tochter war vordem immer gesund gewesen, auch war bis anhin nie Zuckerkrankheit in der Familie vorgekommen.

*«Kann alles wieder gut werden, oder muss die Tochter nun immer Diät halten?»*

So lautete die Frage der Mutter, die zugleich noch um anderweitigen Rat bat.

Die Störung, die sich erst im Anfangsstadium befand, wurde günstig beeinflusst, indem die Funktion der Bauchspeicheldrüse durch Molkenkonzentrat, ein Milchsäureprodukt, unterstützt wurde. Auch Diabetes-Komplex wurde als vorzügliches Zuckerkrankheitsmittel eingesetzt. Im weiteren wurde auch Reformsauerkraut empfohlen, da auch dieses vorzüglich auf die Funktion der Bauchspeicheldrüse einzuwirken vermag. Langsames Essen mit gutem Einspeicheln und gründlichem Kauen gehört zudem zu einer erfolgreichen Kur. Ferner dürfen auch die physikalischen Anwendungen nicht fehlen wie Sitzbäder mit 37° Celsius, Bauchwickel und warme Duschen auf den Bauch. Auch musste die entsprechende Diät durchgeführt werden. Die nähern Anweisungen konnte die Kranke aus dem Artikel: «Naturgemässe Behandlung bei Zuckerkrankheit», der in den «Gesundheits-Nachrichten» vom Juni 1952 erschienen war, entnehmen.

Auch über mangelnde Sehkraft der Augen hatte die Kranke zu klagen. Der Arzt wollte allerdings diese Störung nicht in Zusammenhang mit der Zuckerkrankheit bringen, wiewohl dies erwiesenermassen der Fall ist.

Bereits am 12. Februar 1953 konnte Frau L. folgenden erfreulichen Bericht erstatten:

*«Mit vielem Dank haben wir die Mittel vom 13. Januar erhalten. Die haben Wunder gewirkt. Die Tochter ist schon seit 2 Wochen zuckerfrei. Der Arzt war selber erstaunt. Wir haben sehr Freude und können Ihnen nicht genug danken. Im Urin hatte sie 1,8 % Zucker und der Blutzucker war auf 180 gestiegen. Mit den Augen hat es auch gebessert. Sie liess sich eine Brille anmassen und jetzt kann sie solche nicht mehr tragen. Sie sieht wieder wie vorher. Die Mittel nimmt sie immer noch. Sitzbäder und Bauchwickel werden auch noch gemacht. Möchte Sie anfragen, ob sie mit der Kost so weiterfahren soll oder ob sie wieder langsam mit Früchten beginnen kann? Kann das dem Körper oder Blut nicht schaden, wenn weiterhin kein Zucker zugeführt wird in Form von Obst oder in den Speisen?»*

Ein solch' rascher Erfolg ist natürlich sehr erfreulich. Er bedingt aber gleichwohl in der Behandlung, wie auch in der Diät noch grösste Vorsicht, um jeglichen Rückfall vermeiden zu können. Auch das Molkenkonzentrat muss fernerhin bei der Zubereitung der Salate verwendet werden, wie auch verdünnt als Getränk zur fortwährenden Unterstützung der Bauchspeicheldrüsentätigkeit. Bekanntlich sind Carotten sehr zuckerreich und so wird Carottensalat, wie auch Carottensaft den Zuckerbedarf reichlich decken. Es ist günstig, die Früchte als Schonung möglichst noch zu meiden. Weisser Zucker darf auf keinen Fall verwendet werden, höchstens Rohrzucker, noch besser sind naturreine Trockenfrüchte, aber all' dies vorderhand noch sehr mässig. Dagegen werden die Frühlingssalate, besonders die bitteren, wie Löwenzahn, Chicorée und andere mehr die Funktion der Bauchspeicheldrüse sehr günstig beeinflussen.

Es ist überaus erfreulich, dass auch die Störung der Augen mit der Behebung der Krankheit erfolgreich beseitigt werden konnte. Daraus ist wiederum deutlich ersichtlich, wie sehr die einzelnen Körperfunktionen zusammenhängen können. Es ist dies eine Feststellung, die uns zeigt, dass unbedingt jeweils eine ursächliche, statt nur eine symptomatische Behandlung am Platze ist.