

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 10 (1953)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Nüsse, einst und jetzt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968997>

### **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>**

a) *Millefolium*

Zu den einfachen, aber vorzüglich wirkenden Mitteln zählt auch das *Millefolium*, die bekannte *Schafgarbe*. Der Rohextrakt dieser Pflanze wirkt ausgezeichnet gegen Appetitlosigkeit, gegen Magen- und Darmkatarrh, sowie bei Leber- und Milzschwellung. Auch gegen Venenentzündung, Hämorrhoiden, Krampfadern und venöse Stauungen, so auch gegen Pfortaderstauungen wirkt dieses Mittel hervorragend. Sogar bei leichteren Gebärmutter-Blutungen kann *Millefolium* stillend und regenerierend angewandt werden. Ebenso können auftretende, leichtere Herzkrämpfe damit hilfreich und zuverlässig beeinflusst werden. Diese Pflanze besitzt einen sehr hohen Gehalt an Kalium, Kalk, Magnesium und Kieselsäure. Bei den erwähnten Leiden wirken nun diese Mineralbestandteile sehr vorteilhaft. Ein weiterer Gehalt an Inulin vermag vor allem auch die Bauchspeicheldrüse vorzüglich zu beeinflussen.

b) *Hypericum perforatum*

Als hervorragendes Blutmittel wirkt eine zweite Pflanze, nämlich *Hypericum perforatum*, das bekannte *Johanniskraut*, dessen Extrakt aus den Blüten, Knospen und Blättchen dem Arnica-Saft zur Seite zu stellen ist. Es hilft auch bei Leber- und Pfortaderstauungen, sowie bei Magen- und Darmkatarrh ganz ausgezeichnet. Auch gegen Blähungen hat es sich sehr gut bewährt. Ganz hervorragend wirkt es auch gegen Blasenschwäche, bei Blutarmut, Bleichsucht und Periodenstörungen. *Hypericum perforatum* wird ferner als das Arnika der Nerven bezeichnet. Mit gutem Erfolg setzt man es auch ein, wenn bei Gefäss-Störungen das bekannte Ameisenlaufen auftritt, wenn die Kapillaren das Blut nicht mehr durchlassen, und wenn erweiterte oder erschlaffte Kapillaren vorhanden sind. Ein massgebender Arzt und Pharmakologe Dr. Schiers behauptet sogar, dass *Hypericum perforatum* äusserlich auf frische Wunden gebracht, Tetanus, also Starrkrampf verhüten könne.

c) *Arnica*

*Arnica* ist die dritte im Bunde und dient als Blut- und Herzmittel, ist also ein Gefässmittel ersten Ranges. Der Extrakt der *Arnica montana*, bekannt auch als Bergwohlverleih oder einfach Wolferlei, wird vorwiegend aus den Wurzeln gewonnen. Er hat sich bei Herzstichen, bei Herzkrämpfen, wie auch bei Herzschwäche und schwachem Puls hervorragend bewährt. Gegen anaemische, rheumatische, nervöse und venöse Konstitutionen ist *Arnica* das gegebene Mittel. Vorzüglich wirkt es auch bei allen Folgen von Verletzungen, bei Stauchungen und Blutergüssen. Bekannt ist ferner seine gute Wirkung auf Venen und Arterien, so bei Apoplexie (Schlaganfall), Arteriosklerose und bei Angina Pectoris hat es sich besonders gut bewährt. Nicht nur für Schwangere, auch für Wöchnerinnen ist es wirklich das geeignete Mittel, um vorzubeugen und Linderung zu schaffen.

d) *Pulsatilla*

Als vierte Pflanze ist *Pulsatilla* zu erwähnen, diese hervorragende, schöne und liebliche Frühlingsblume unserer Kalkberge. Schon Hippokrates hat sie besungen und mit Vorliebe verwendet und zwar als Regler der Menstruationsbeschwerden und als Frauenmittel. Gegen alle venösen Stauungen, gegen blaue blutunterlaufene Stellen am Körper, gegen Wallungen, gegen Blutstauungen, die von Schwindel und Sehstörungen begleitet sind, ist *Pulsatilla* das gegebene Mittel. Wenn durch Blutstauungen sogar seelisches Gedrücktsein oder Melancholie in Erscheinung tritt, ist *Pulsatilla* das passende, homöopathische Heilmittel. Auch bei Frostbeulen, die ebenfalls auf venöse Stauungen zurückzuführen sind, ist *Pulsatilla* eine rasche Hilfe. Sehr zuverlässig wirkt es auch bei Blasenmuskelschwäche und Fluor albus, dem bekannten Weissfluss, der besonders nach Erkältungen milchig und gelblichweiss in Erscheinung tritt. Günstig

wirkt *Pulsatilla* auch bei Milchfieber und bei schmerzhaft angeschwollenen, empfindlichen Brustdrüsen. Zuverlässig erweist es sich vor allem gegen die Schwangerschaftsbeschwerden. Es darf aber nie in der Urtinktur verabreicht werden, sondern immer nur in homöopathischer Verdünnung.

## Hyperosan

Aus den vier beschriebenen Mitteln ist Hyperosan, der bekannte Hyperikum-Komplex zusammengestellt und dieses Viergespann hat sich über alle Erwartungen gut bewährt. Seit Jahren hat es einer grossen Zahl Leidender geholfen, indem es vorbeugend und heilend auf mancherlei Schwierigkeiten und Unannehmlichkeiten einwirkte. Allen Frauen sollte daher dieses Mittel zugänglich gemacht werden.

Man beginnt mit der Einnahme gleich beim Eintritt der Schwangerschaft, nimmt aber nur ein Drittel des normalen Quantums und steigert langsam bis ungefähr zu einem Monat vor der Geburt auf das Normalquantum. Dann nimmt man langsam wieder weniger und eine Woche vor der Geburt werden nur noch 2—5 Tropfen im Tage eingenommen, wogegen man nach der Geburt wieder mit dem ganzen Einnahmequantum einsetzen soll.

Wer mit dem Mittel gute Erfahrungen erzielt, sollte dies auch andern Frauen mitteilen, denn wer unter ihnen schätzt sich nicht glücklich, wenn die Beschwerden der Schwangerschaft beseitigt oder doch wenigstens vermindert, wenn die Schwierigkeiten der Geburt auf ein Minimum herabgesetzt und die Nachwehen vermieden werden können? Verdoppelt wird dadurch die Freude an einem gesunden, kräftigen Kindchen. Wie angenehm, dass diese Vorteile durch ein ganz harmloses, ungiftiges Mittel erwirkt werden können! Hebammen und Aerzten, vor allem den Geburtshelfern, sollte dies bekannt werden, denn es ist auch für sie von nicht geringem Nutzen, dadurch berufliche Erleichterung zu erhalten.

## Calcium-Komplex

Oft leiden Frauen während der Schwangerschaft an Kalkmangel, so dass ihre Zähne schlecht werden und sie öfters den Zahnarzt aufsuchen müssen. Besonders dann, aber auch sonst in allgemein unterstützendem Sinne ist es angebracht, zusätzlich noch das biologische Kalkpräparat Urticalcin, bekannt auch als Calcium-Komplex, einzunehmen. Diese Vorsichtsmassnahme wirkt sich auch bei Krampfadern und Hämorrhoiden, ja selbst vor und nach Operationen günstig aus, da dieses Mittel den Kalkspiegel hebt und den Allgemeinzustand stärkt und somit die günstige Wirkung von Hyperosan noch wesentlich vergrössert. werdende Mütter müssen sich immer nach den besondern Einnahmевorschriften richten, während die übrigen Patienten das übliche Quantum einnehmen.

Beide Mittel zusammen erfahren noch eine wesentliche Unterstützung durch *Aesculus hippocastanum*, ein Kastanienpräparat, das sich in seiner Wirkung zusätzlich ebenfalls bewährt hat.

Es ist bestimmt erfreulich, in unserer Pflanzenwelt so reiche Hilfe vorzufinden, wir müssen sie nur kennen und anwenden.

## Nüsse, einst und jetzt

## Einst

In meiner Kindheit war die Zeit der Nussernte immer eine freudige und bewegte Zeit. Wir hatten grosse schöne Nussbäume, und ich erinnere mich immer mit besonderer Vorliebe an die Tage, an denen ich meinen Vater begleiten durfte, um ihm zu helfen, wenn er mit einer langen Stange die Nüsse von den grossen Bäumen herunterholte. Riesig erschienen mir diese Bäume in meiner eigenen Kleinheit und der eigenartige Duft ihrer Blätter trug dazu bei, noch lieber bei ihnen zu verweilen. In der Nähe floss ein Bach vorbei und nun war es

unsere Aufgabe, darauf zu achten, dass die kostbare Ernte gesichert wurde, bevor die Nüsse durch das Wasser weggeschwemmt wurden, denn es fielen immer sehr viele davon in den Bach. Einen ganz besonderen Eindruck hinterliess bei mir auch das Ausschalen der Nüsse. Nur ein Städter, der womöglich nicht einmal weiss, wie vorsorglich die Nüsse in grüner, fleischiger Schale stecken, kann sich keine Vorstellung davon machen, wie mühsam und beschwerlich es ist, diese schützende Hülle zu entfernen. Wer sich im Herbst beim Wandern über Land so ein, zwei Nüsse, die noch in grüner Schale stecken, schält, ist oft nicht wenig darüber verärgert, dass er den süssen Kern mit gelbgefärbten Fingern bezahlen muss. Wir aber hatten eine ganze Ernte zu schälen, und dass wir da bis zuletzt nicht nur gelbe, sondern sogar braune Hände davon erhielten, die tage-ja oft wochenlang von der tiefedringenden Farbe nicht mehr befreit werden konnten, leuchtet wohl ohne weiteres ein. Aber dies verdross uns in unserer unbekümmerten Knabenart keineswegs.

### Geschälte Nüsse

Herrlich schmeckten die frischen Nüsse und entschädigten uns voll und ganz für die Mühe, die sie uns bereiteten, bis wir sie aus der grünen und der holzigen Schale befreit und ihnen schliesslich noch buchstäblich die Haut abgezogen hatten. Wer auf dem Lande aufgewachsen ist, erinnert sich nur zu gut an den unvergesslichen Genuss, den solch geschälte Nusskernen, zusammen mit einem guten Schwarzbrot bereiteten. Jährlich war es ein Fest, wenn diese Zeit herannahte, besonders, wenn auch die Traubenernte noch gut geraten war und eine Zugabe frischer Trauben das würzige Mahl noch bereicherten, oder auch, wenn wir ganz einfach frischen Trauben- oder Apfelsaft dazu erhielten. Aber auch die Städter kannten und schätzten diesen Brauch und kamen oft zu uns aufs Land zum Imbiss oder gingen auf den Markt, um sich diese frischen Nüsse einzuheimen. Noch heute tragen die Bauernfrauen diese ungetrockneten Nüsse zum Verkaufe mit und manche natürlich eingestellte Städter finden daran immer noch den gleichen Genuss, wie in den frühern Zeiten, in denen der Gaumen noch nicht durch allerhand künstliche Schleckereien verdorben worden war.

### Die Nussverwertung

Die weitem Nüsse, die für den Winter aufbewahrt werden sollten, wurden getrocknet. Man legte sie auf kleine Hurden und stellte sie zum Trocknen an die Sonne oder brachte sie in die warme, luftige Tenne (Scheune), so dass der volle Gehalt der wertvollen Oelfrüchte erhalten blieb.

Ein Teil dieser gut getrockneten Nüsse wanderte ferner jedes Jahr in die Oelerei. Noch gut erinnere ich mich an die alte Oelmühle im Laufental, die mit ihrer primitiven Einrichtung ein gutes, naturreines Nussöl zustande brachte. Selbstverständlich war die Ausbeute noch nicht so gross, wie dies heute mit den modernen Oelpressen der Fall ist. Es wurde auch nicht warm geölt, sondern ganz kalt, so dass das Oel bestimmt den vollen Wert besass und geschmacklich einen wunder-vollen Genuss geboten hat. Oft habe ich dieses frische Oel direkt von der Presse gekostet, es hat mir herrlich gemundet, so dass ich es bis heute nicht vergessen habe. Aber auch der Oelkuchen, den wir jeweils nach Hause mitbekamen, war für uns Kinder ein äusserst begehrt Leckerbissen, den wir mit wahrer Gier assen, denn er war noch mit Oel durchtränkt, folglich noch nicht ganz entölt. Solch ein Genuss barg einen nicht geringen gesundheitlichen Wert in sich. Wir freuten uns immer wieder darauf und schätzten ihn sehr, vermissten also keineswegs die übersüssigen Konditoreiwaren, die wir Kinder auf dem Lande damals wenig oder gar nicht kannten, was natürlich zu unserm Nutzen gereichte.

### Naturöle

Naturöle, die wir aus Baumnusskernen oder andern Oelfrüchten gewinnen können, besitzen hoch ungesättigte Fettsäure, die für unsere Gesundheit eine grosse Rolle spielen. Durch hohe Erhitzung werden diese wertvollen Fettsäuren nun aber bereits schon benachteiligt, und ihr Wert wird durch den Raffinadeprozess noch einmal geschmälert, so dass wir unser Augenmerk wenn immer möglich auf Naturöle legen sollten. Die alkalischen Stoffe, die beim Raffinieren Verwendung finden, früher war es Asche oder auch Ochsenblut, welch' Letzteres heute noch da und dort im Süden gebraucht wird, diese basischen Stoffe haben vor allem einen Teil der ungesättigten Fettsäuren gebunden und neben dem Binden der Geschmackstoffe auch wertvolle andere Oelbestandteile weggeschleppt. Neuere Forschungen haben nun das Zusammenwirken der essentiellen Aminosäuren und der essentiellen, ungesättigten Fettsäuren besonders in den Vordergrund gerückt. Der grosse Wert der natürlichen Kombination von Fett- und Eiweisstoffen, wie sich diese besonders in den Nüssen wunderbar vereint vorfindet, ist dadurch auch wissenschaftlich erwiesen und bestätigt worden. Es ist daher vor allem wertvoll und von grosser Bedeutung, bei unserer Ernährung die Nüsse etwas mehr zu beachten, seien es nun Wallnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Pinienkerne, kurz, alle guten Oelfrüchte. Auch Sonnenblumenkerne können als Oelfruchtspeise angesprochen werden. Besonders der Vegetarier sollte diesen guten Rat beachten, denn gerade er neigt dazu, sich vorwiegend von Früchten und auch von rohen oder gedämpften Gemüsen zu ernähren und dabei die gute Fett- und Eiweissnahrung zu vernachlässigen. Dies nun kann zu einem empfindlichen Mangel führen, wenn schon anderseits zu reichlicher Eiweissgenuss bekanntlich grosse Nachteile mit sich bringen kann, was vor allem bei minderwertigem Eiweiss zutrifft, das wir leider in unserer Nahrung oft vorfinden, ganz besonders, wenn es sich dabei noch um gekochtes Eiweiss handelt. Durch das Kochen wird die Eiweissnahrung, sowohl Eier, wie auch andere eiweisshaltige Nahrungsmittel, wesentlich in ihren wichtigsten Werten vermindert. Wir sollten daher möglichst viel Roheiweiss einnehmen. Auch das Milcheiweiss ist gut, wenn es sich um eine einwandfreie rohe Milch handelt. Wir können dieses Eiweiss auch in Form von Joghurt oder Quark einnehmen und zwar, um den Wert der Oelfrüchte nachzuahmen, mit einem Naturöl vermengt.

### Nussprodukte

Da das Nuss-Eiweiss sehr wertvoll und gerade in Verbindung mit dem Nussfett von besonderer Bedeutung ist, sind auch die Nussprodukte, die ohne Erhitzung hergestellt werden, für unsere Ernährung vorteilhaft. Nusscremen, nusshaltige Brotaufstriche, Nusspasten und dergleichen mehr, sollten, wenn rein natürlich hergestellt, mithelfen, unsere Ernährung zu bereichern. Sie sind besonders bei den Kindern sehr beliebt und sind ein vollwertiger Ersatz für Schleckereien.

### Zur Krebsfrage

Auch die erwähnten, neuen Forschungen bestätigen, dass gerade auch in der Krebsfrage die Kombination von Roh-Eiweiss und Roh-Fett eine nicht geringe Rolle spielt. Wie unsere Betrachtung gezeigt hat, sind in der Natur die Verbindungen von Fetten und Eiweiss so enthalten, wie sie unser Körper benötigt. Durch Erhitzung und anderweitige Veränderungen werden jedoch Voraussetzungen geschaffen, die im tieferen Sinne eine Stoffwechselstörung auslösen, was der Krebsentwicklung förderlich ist, weshalb all die erwähnten Eingriffe, die die natürliche Beschaffenheit unserer Nahrung verändern, auch mitverantwortlich sind im Auftreten verschiedenster moderner Krankheiten.

Wer sich daher vorwiegend von unveränderten Naturprodukten ernährt und auch eine möglichst naturgemässe Lebensweise beachten kann, wird sich wesentlich gegen das Ueberhandnehmen moderner Krankheiten schützen können. Viele von ihnen, wie arthritische Leiden, die Multiple Sklerose, Krebs und andere mehr, sind zum grossen Teil auf das Konto naturwidriger Ernährung zu buchen. Man findet daher ja auch bei Naturvölkern, die als Nahrung das verwenden, was und wie es ihnen die Natur bietet, und die zudem noch eine weitgehend natürliche Lebensweise beachten können, die erwähnten Krankheiten nicht vertreten. Es lohnt sich also bestimmt, diesen scheinbar kleinen Dingen, nachdem wir sie gesehen und erkannt haben, Beachtung zu schenken und sie in unserer Ernährungsfrage zu berücksichtigen.

## Interessante Methoden

### Taulaufen

Wenn die Kräfte durch eine geistige Ueberbeanspruchung erschöpft sind, dann hilft zeitiges zu Bette gehen und frühes Aufstehen und je nach der Jahreszeit Schneestampfen oder Taulaufen mit Atemgymnastik.

Wer einmal nach völliger Erschöpfung die Methode des Taulaufens benützt hat, der weiss, welch hilfreiche Anwendung dies bedeutet, um alles Unangenehme vom Kopf herunter zu ziehen. Das Band der Ermüdung, das wie ein eiserner Ring sich um die Stirne festgelegt hat, fällt zusehends weg und es ist, als ob ein lästiger Schleier vom Gesicht fortgezogen würde. Auch die Atmung in der herrlichen Luft hilft mit, die bleierne Müdigkeit zu beheben und nicht zuletzt ist auch die seelische Beeinflussung sehr von Nutzen. Wie könnte es auch ohne Wirkung sein, durch das herrliche Frühlingsgrün zu gehen, und dabei den zwitschernden, jubelnden Vögeln und den unermüdlich summenden Insekten zu lauschen! Wie entzückend, wenn die über Nacht schön geschlossenen Blumen sich von dem warmen, belebenden Strahl der Sonne öffnen lassen und froh den neuen Tag begrüssen! All diese Eindrücke vermögen unser Herz, unsere Seele zu erfreuen und uns wieder aufzufrischen, wenn wir verbraucht und übermüdet sind. Oft pflege ich diese Methode und sie hilft mir immer wieder. Natürlich ist es auch mit einer gewissen Befriedigung verbunden, durch die Kulturen zu gehen, die man zum Teil selbst angelegt hat, Bäume und Sträucher betrachtend, Veredelungen pflegend, wilde Schosse entfernend, all die vielen Hilfeleistungen tätigend, die man eben vornimmt, wenn man Hunderte von kleineren und grossen Pflanzenzöglingen aus Samen und Veredelungen gezogen hat.

### Unliebsame Verletzungen

Man denkt bei dieser befriedigenden Beschäftigung nicht daran, dass einem irgend ein Ungemach zustossen könnte und doch ist es mir schon oft widerfahren, dass ich infolge einer Unachtsamkeit meine Füsse beim Barfusslaufen empfindlich verletzt habe. Erst kürzlich liess ein Arbeiter ein Brett mit einem rostigen Nagel von ungefähr 12 Centimeter Länge im Grase liegen, statt es wegzunehmen, und es an Ort und Stelle zu versorgen. Bis zum Knochen drang der Nagel durch die sonst zähe Haut des Fusses. Natürlich war ich nicht sehr erfreut über diese Unvorsichtigkeit, schon weil ich aus Erfahrung wusste, was ich nun zu erwarten hatte. In erster Linie drückte ich die Wunde gut aus, dass sie richtig blutete. Schon als Knabe habe ich bei Verletzungen jeweils keinen Verband angezogen, sondern bin einfach barfuss durchs Gras gelaufen, indem ich die Wunde richtig ausbluten liess. Das nasse Gras sorgte dann dafür, dass die Wunde schön blieb. Läuft man aber beim Gärt-

nern mit einer Wunde auch durch die Erde, die bekanntlich Bakterien enthält, dann muss man schon eine gute Widerstandskraft und Immunität besitzen, wenn man allfällig schlimme Folgen glimpflich überwinden will. Es ist also nicht angebracht und empfehlenswert, ausser dem Taulaufen mit Wunden auch noch zu gärtnern. Ich habe nun aber diese Torheit begangen und habe denn auch abends die ersten Erscheinungen einer leichtern Blutvergiftung wahrnehmen können, nämlich zuckende, pulsierende Schmerzen und empfindlich geschwollene Lymphdrüsen in den Lenden rechts, denn der rechte Fuss war betroffen.

### Bewährte Heiltherapie

Nach einer schlechten Nacht konnte ich morgens kaum mehr auf dem Fuss stehen, aber nun setzte ich die übliche, seit meiner Jugend durchgeführte Therapie ein. Ich hinkte also ins Freie, indem ich mit dem rechten Fuss nur auf der Ferse auftreten konnte, holte meine Sense und ging mähen und zwar mit baren Füssen im Morgentau, mit kurzen Hosen und ohne Hemd. Unter normalen Voraussetzungen ist dies natürlich ein förmliches Vergnügen, in meinem Fall aber sollte es Heiltherapie bedeuten. Immer weiter und weiter schritt ich während dem Mähen mit meinem kranken Fuss durch das niederfallende Gras. Schon nach einer halben Stunde wurde mir wohler, denn die Entzündung wich allmählich aus meinem Fuss, da der Milchsaft, der aus den Pflanzen rinnt, wenn sie beim Mähen verletzt werden, meine Wunde reinigte. Sie war vom gestockten Blut etwas schwarz geworden, die angewandte Methode brachte sie indes wieder schön in Ordnung. Ich mähte mit einer gewissen Genugtuung weiter, denn ich spürte, wie wohl-tuend sich die Anwendung auswirkte. Nach 2½ Stunden hatte ich beinahe keine Schmerzen mehr, auch die Empfindlichkeit in den Lymphen war etwas zurückgegangen. Nach dem Mähen zog ich die Kneipp-Sandalen an und legte als Sohle zwei Blätter von dem Riesenampfer hinein, so dass ich nachgerade den ganzen Tag auf diesen zwei Ampferblättern herumliief. Man kann aber gerade so gut auch Käslikraut, Sanikel oder eine ähnliche Pflanze verwenden. In der Regel machte sich nachts das Uebel wieder geltend, weshalb mir jeweils bange war vor dem Zubettegehen. Ich holte mir jedoch im Garten die jungen Blätter der Echinaceapflanze, band sie mit einer elastischen Binde direkt auf die Wunde und anderntags war ich beinahe völlig schmerzfrei. Beim Auftreten war allerdings noch eine leichte Empfindlichkeit bemerkbar. Innerlich spürte ich noch einen leisen Schmerz, der indes so unbedeutend war, dass ich ohne Behinderung beherzt gehen konnte.

### So heilt die Natur

So heilt die Natur, wenn gewisse Voraussetzungen vorhanden sind, und ich habe mir während der ganzen Jugendzeit ihre Hilfeleistung zunutze gemacht und bin dieser Methode auch nachgerade mit gutem Erfolg treu geblieben. Mein grosses Vertrauen in die Regenerationskraft der Natur hat aus solch erfolgreichen Erfahrungen immer wieder neue Bestärkung geschöpft. Die erprobte Methode, die ich für Wunden an den Füssen immer wieder anwende, kann ich natürlich nicht auch für solche an den Händen verwerten. Aber auch dort kenne ich eine empfehlenswerte Behandlung. Ich lasse wie üblich immer in erster Linie gut bluten und entferne die sich ergebende Blutkruste nicht sofort, sondern lasse sie einfach einige Tage aufliegen. Ist die Wunde unrein, dann wasche ich sie aus und zwar in der Regel mit Molkenkonzentrat. Nachher bestreue ich sie noch mit Urticalcin-Pulver, dem bekannten Calcium-Komplex-Pulver und meist genügt diese Anwendung, um die Verletzung wieder völlig auszuheilen.