

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 10 (1953)  
**Heft:** 7

**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>**



den und verlorengehen. Trotzdem muss das Brot aber gut durchgebacken sein, damit verhältnismässig wenig lebendige Hefe im Brot zurückbleibt. Die Beachtung all dieser wichtigen Punkte bei der Zubereitung des Flokkenbrottes verleihen ihm den beachtenswerten, aromatischen Geschmack. Darüber sind sich alle einig, die das Brot im Reformgeschäft, beim Reformwarenlieferant oder in der Bäckerei beziehen. Vollgetreide ist geschmacklich sehr gut, wenn es richtig zubereitet wird. Wie ansprechend und appetitanregend riecht es oft in der Nähe von Bäckereien, holt man sich aber das vielverheissende Brot, dann ist man enttäuscht, wie fad und strohig es oft im Geschmacke ist. Woher mag das kommen? Nun ganz einfach daher, dass die wichtigsten, aromatischen Stoffe, die zugleich auch Nähr- und Heilstoffe sind, das Kamin hinaufsteigen und sich in der Umgebung verbreiten, statt im Brote zu verbleiben. Auf diese Weise können wir die Duftstoffe nur riechen, nicht aber ihre vollen Werte auskosten und geniessen. Es ist nicht so leicht, ein gutes Vollkornbrot herzustellen, das wissen alle Reformbäckereien, und je mehr diese Erkenntnisfaktoren durchdringen, umdesto mehr wird sich jeder ernste Fachmann bemühen, sie zu berücksichtigen. Es ist eine alte Erkenntnistatsache, dass gerade Duft- und Aromastoffe mit den wichtigsten Heilfaktoren verbunden sind. Jeder gute Bauer weiss dies, denn er bewertet sein Heu und Emd nach Duft und Farbe. Wenn es noch schön grün ist, dann kann er auch erwarten, dass es gut riecht. Stellt er das Heu oder Emd nun auf die Probe, indem er davon in den Händen zerreibt, um seinen Duft festzustellen, ob es gut aromatisch riecht, dann wird er auch, wenn dies der Fall ist, sein Heu als gutes Heu, sein Emd als vorzügliches Emd beurteilen. Ein gut duftendes Heu nun besitzt viel Nährstoffe und ermöglicht es den Tieren, ebenfalls viel Nährstoffe zu produzieren. Genau so verhält es sich auch bei den andern Nahrungsmitteln. Wer diese Erkenntnis und Erfahrungsfaktoren berücksichtigt, wird auch bei richtiger Auswertung weniger Nahrung bedürfen, um daraus die notwendige Kraft zu schöpfen. Wer sich mit vollwertiger Nahrung gut ernährt, braucht quantitativ bedeutend weniger aufzunehmen. Dadurch belastet er den Körper nicht, und seine Organe werden wesentlich geschont, denn sie können mit weniger Arbeit mehr Werte schaffen. Dies ist eigentlich die rationelle, richtige Ernährungsform, wie man sie da und dort noch bei Naturvölkern antrifft. Die sogenannte zivilisierte Ernährung hat uns Kulturmenschen indes weitgehend geschädigt und krank gemacht, weshalb es auch für uns bestimmt angebracht ist, Wert auf alle erwähnten Ratschläge und Hinweise zu legen. Wir sollten sie bei der notwendigen Umstellung und Rückkehr zur gesunden, wertvollen Ernährungsweise unbedingt beachten, damit wir nicht weiterhin Schaden leiden, sondern uns in einer Zeit grosser Beanspruchung möglichst leistungsfähig erhalten können.

### Alfavena

Was ist dies für ein rätselhaftes Wort, was birgt es in sich, und was will es uns besagen? Nun, es ist nicht so geheimnisvoll, wie es aussieht, wohl aber im Geheimen wirkten seine Grundstoffe bis jetzt, denn es ist ganz einfach nur eine Zusammenstellung dreier schlichter Pflanzen, die aber für unsere Gesundheit von wesentlicher Bedeutung sein können.

Alfalfa, auch Luzerne, heisst die eine der Pflanzen. Sie ist eine Kleeart, die reich an Vitamine, an Eisen, Chlorophyll und vielen andern wertvollen Stoffen ist. Schon vor Jahren hat mich diese Tatsache veranlasst, dem Alfalfa-Klee etwas nähere Beachtung zu schenken, und ich pflanzte auf meinem Boden Alfalfa an und bereitete daraus einen Extrakt. Dieser bewährte sich bei Zuckerkrankheit zur Anregung der Bauchspeicheldrüsentätigkeit ausgezeichnet.

Des Rätsels Lösung liegt aber auch noch im zweiten Teil unseres Wortes, in Avena. Wer sprachlich bewandert ist, weiss sehr rasch, dass es sich hiebei um Hafer handelt. Schon viel ist in der homöopathischen Literatur veröffentlicht worden über den Wert des Hafers. Ganz besonders wird der gesamten Haferpflanze im blühenden Zustand Beachtung geschenkt, da sie in der Homöopathie zur Avena sativa-Tinktur verarbeitet wird. Dieses Avena sativa wirkt bekanntlich als nutritives Nervenmittel ausgezeichnet auf die Nerven.

Als dritte im Bunde wirkt bei der Vereinigung von Alfavena völlig ungenannt noch die verachtete Brennessel mit. Auch mit ihr habe ich die besten Erfahrungen gemacht, da sie einen grossen Chlorophyllgehalt besitzt, ebenso Vitamin-D und einen wertvollen Kalk. Seinerzeit hat Professor Bürki über die Bedeutung des Chlorophylls viele Arbeiten veröffentlicht, und in der letzten Zeit sind diese wieder mehr in den Vordergrund gerückt worden, sodass man heute die Wirkung des Chlorophylls wieder viel höher einschätzt. Namhafte Forscher und Ernährungstherapeuten äussern sich vermehrt über den Wert der chlorophyllhaltigen Pflanzen.

Es ist demnach kein Wunder, dass die Zusammenstellung der drei erwähnten Pflanzenarten als wertvolle Nahrungsergänzung dienen können. Alfalfa-Klee, Brennesseln und Hafer haben sich in ihrer Kombination glänzend bewährt.

Alfavena besteht vorwiegend aus Alfalfa, aus getrocknetem Avena sativa, also aus Hafer, der zur Blütezeit geerntet und verarbeitet wird und einem kleineren Prozentsatz Brennesseln, die ebenfalls luftgetrocknet und wie die beiden andern Komponenten pulverisiert werden. Dieses Produkt ist für Blutarme, Bleichsüchtige und Nervöse als Kräuter-Nährtablette ausgezeichnet.

---

### UNSERE HEILKRAUTER

---

#### Anemone hepatica (Leberblümchen)

«Es ist doch überaus angenehm, dass es bei uns am Sonnenhang unter unserem vorspringenden Felsen schon lange schneefrei ist, während auf dem Wald-Weidweg und in der Lichtung noch viel körniger Sulzschnee liegt. Satt beim Schnee stehen unsere zierlichen Soldanellen und lassen ihre gefransten Blütenglöckchen vom Winde zerzausen. Sie haben sich nicht das beste Plätzchen ausgesucht. Da war Familie Krokus klüger. Die setzte sich mitten in die schneefreie Wiese und ihre zarten Blüten bilden zusammen ein liebliches Feld. Aber auch die Pelzanemonen haben sich bei den Lärchen einen geschützten Wohnort erwählt. Schau, wie sie mit ihren wollig behaarten Kinderköpfchen zu uns herüber nicken. Ich glaube gar, der Helleborus niger dort beim grossen Felsblock zürnt ihnen, weil sie ihm nun den Rang streitig machen, und er mit seiner blühenden Schönheit nicht mehr alleine dasteht. Ich aber freue mich herzlich an euch allen, besonders an dir, kleines Leberblümchen, denn mit deinen violettblauen Sternengleichen schaust du mich immer so glücklich und zufrieden an, dass ich darob ganz vergesse, wenn der Wind etwas heftig über uns dahinfegt. Eigentlich könnte zwar gerade ich über euch alle neidisch sein,» meinte mit besonderem Nachdruck der eifrige Erzähler, nämlich der struppige Zwergwacholderstrauch, «aber ich bin weit davon entfernt, solch eine Torheit zu begehen, bin ich auch stachlig und unnahbar, so ist mein Herz doch voll Freude über euern lieblichen Anblick und über die Mannigfaltigkeit mit der ihr alle aus dem gleichen Erdreich hervorquillt. Es ist für mich jedes Frühjahr ein neues Erlebnis, und ich kann es kaum erwarten bis der Schnee weg ist und ihr Blumenkinder nacheinander erwacht und zum Lichte hervordrängt. Wieso ihr so



verschiedenfarbig seid, wundert mich immer wieder, denn ihr kommt ja aus demselben Boden hervor. Aber eben so mannigfach wie ihr seid, so mannigfach sind auch die Wunder der Natur! Nur die Menschen sind heute blind dafür. Sie haben zuviel Ablenkung, zu vieles, womit sie sich mühen und plagen müssen. Nur hier und da kommt einer mit offenen Augen zu uns, einer, der nicht spottet über unsern guten Helferwillen, einer, der volles Verständnis dafür aufbringt und der noch weiss, wie es früher anders war als heute.» «Ach, ist das etwa der Wanderer, der kürzlich mit seinem kleinen Jungen hier vorbeikam und sich dort beim Felsen niederliess, um zu rasten?» fragte erfreut das Leberblümchen. «Ja, gerade den meine ich,» erwiderte der Wacholder. «Ich hörte ihm aufmerksam zu, als er eifrig erzählte. Er erklärte dem aufgeweckten Knaben, den er bei sich hatte, dass du auch noch einen lateinischen Namen besitzt und in den Kräuterbüchern als *Anemone hepatica* bekannt bist. Der Knabe wollte nun natürlich auch noch wissen, warum du in seiner Muttersprache Leberblümchen genannt wirst, und ich war gespannt auf die Antwort, denn nun endlich sollte uns des Rätsels Lösung bekannt werden. Wie oft haben wir Bewohner der Waldlichtung uns doch schon zusammen gefragt, warum ausgerechnet du ein Leberblümchen sein sollst? Aber wir sind zu keinem Ziel gekommen. Nun erzählte der Vater dem Jungen, dass deine Blätter, die erst nach dem Blütenstengel aus dem Waldboden hervorschlüpfen, in der Form einer Leber gleichen, daher dein Name. Er wusste aber auch, dass dich schon Kenner im Altertum sehr geschätzt haben, weil in deinen Blättern und Blüten ein Stoff bereitet wird, der auf die Tätigkeit der Leber überaus günstig einzuwirken vermag. Warum sollen sie nicht richtig geraten haben, diese Alten, waren sie doch keineswegs abgeneigt, ihre Hilfe aus dem Reichtum der Natur zu schöpfen! Der Vater erzählte nun dem Knaben, wie er jeweils auf seinen Frühlingsskizzen darauf bedacht sei, dich zu finden, wenn er durch den Bergwald fahre, um dich als Heilmittel für seine mitgenommene Leber zu geniessen. Der Knabe war erfreut, dich kennen zu lernen, denn er wusste nur zu gut, wie oft du dem Vater schon hast helfen können. Tief schaute dir der Junge in die Bläue deines fein gegliederten Blütengesichtchens und plötzlich kam ihm der Einfall eines deiner Schwesterpflänzchen auszugraben, um es zu Hause in sein Alpium zu setzen. «Weisst du,» sagte er zu seinem Vater, «ich setze es neben den Arven beim Fels, so merkt es gar nicht, dass es seine Waldlichtung mit unserm Garten vertauschen musste!» «Das ist gut,» meinte der Vater, und ich werde mich seiner immer wieder erinnern, wenn ich Schmerzen und Störungen auf der Leber verspüre. Auf alle Fälle werde ich mich stets über deinen guten Einfall freuen, denn wenn ich das Leberblümchen recht betrachte, mahnt es mich immer an jemanden, der sein Herz und Auge nur der Sonne öffnet. Freudig weitet es nämlich morgens beim ersten Sonnenstrahl seine 6—7 Blumenblättchen, um in tiefer Dankbarkeit das Sonnenlicht und das Blau des Himmels, von dem es ein Abglanz zu sein scheint, in sich aufzunehmen. Beim Scheiden der Sonne schliesst sich seine Blüte wieder, denn Licht und Wärme sind seine liebsten Freunde.» «Da hat es doch auch wirklich recht,» solche Freunde sind die Richtigen,» bestätigte fröhlich der Junge, der inzwischen sein Pflänzchen ausgegraben und in ein feuchtes Tüchlein gebettet hatte. Darauf liefen beide zufrieden Hand in Hand davon, und wir hier oben beim Bergwald waren wieder um etwas klüger geworden, denn beim Scheiden sagte der Vater zu seinem Knaben noch: «Schau dir das Blümchen nochmals an, denn wer in seine blauen Sternenaugen hineinsieht, dem muss es Freude bereiten, und so wirkt es nicht allein nur durch seine Heilstoffe günstig auf unsere Leber ein, sondern auch durch die Freude, die es in uns wachruft, denn bekanntlich ist diese ja schon ein Heilmittel für unsere Leber.» So erzählte der Vater,

und ich habe alles in mich aufgenommen, um es dir wieder in Erinnerung zu rufen, denn es ist schön, wenn man Hilfe spenden und Freude bereiten kann.»

## 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.

### Schwere Darmstörung

Im April wandte sich Frau B. aus B. in schwerer Bedrängnis an uns, denn der Zustand ihres Mannes machte ihr grosse Sorgen, da er schon seit Mitte Dezember vorigen Jahres bettlägerig und keine Besserung in Aussicht war. Das Resultat der Urinanalyse war so, dass Leber und Niere unterstützt werden mussten. Sehr schlimm stand es auch mit der Darmtätigkeit. Die Verstopfung war so hartnäckig, dass der Darm ohne Einlauf überhaupt nicht mehr arbeitete. Auch eingeweichte Feigen und Psyllium halfen nicht. Dass dies natürlich schwere Folgen zeitigte, ist begreiflich. Der Magen streikte und der Appetit war gänzlich verschwunden. Zudem stellte sich zeitweise ein furchtbarer Nervenschmerz ein, der sich im Gaumen und ganzen Mund bemerkbar machte und sich über den Nacken bis zum linken Auge ausbreitete. Nach der Schilderung des Patienten musste dieser Schmerz unbeschreiblich sein. Auch an den Beinen und Armen schmerzte das Fleisch, und diese Schmerzen weckten den Patienten selbst aus dem besten Schlaf auf. Dass bei einem solchen Zustand natürlich auch das Gemüt sehr mitgenommen war, ist begreiflich.

Es war nun erfreulich, wie vernünftig, sorgfältig und aufopfernd die Frau des Patienten die Ratschläge befolgte. Die Nahrungsumstellung war ihr eine Selbstverständlichkeit. Der frisch-gemahlene Leinsamen brachte eine rasche Regelung der Darmtätigkeit zustande, so dass der Darm täglich regelmässig zur gleichen Zeit ohne anderweitige Hilfe zu arbeiten begann und dies bereits schon vom 2. Mai an. Gleichwohl wurde nun noch zur Blutreinigung die bekannte Rasayanakur, eingesetzt und gegen die furchtbaren Nervenschmerzen vier raschwirkende homöopathische Injektionen verordnet, so Rufebran D 1, Rhus tox D 12, Formisoton D 12 und Naya D 12. Ein Monat später, also am 2. Juni schrieb Frau B. die freudige Mitteilung:

*«Kann Ihnen nun mit grösster Freude mitteilen, dass es meinem Manne schon viel besser geht. Er macht wirklich Fortschritte zum Verwundern. Nächsten Montag bekommt er die zweite Ampulle. Auch mit der Rasayana-Kur geht es ganz ordentlich. Dieselbe greift ihn zwar ein wenig an, aber es geht, ich passe schon auf. Den Leinsamen gebe ich jeden Tag frisch gemahlen.»*

Auch für sich bestellte Frau B. nun gegen ihre eigene Verstopfung eine Säftereinigungskur. Bereits schon hatte sie mit gutem Erfolg die Lebertropfen und auch das Hypericum angewandt, und schrieb nun darüber:

*«Hat mir, wie ich verspüre, gut getan in den Beinen, weil ich viel Krampfadern habe. Ebenfalls leide ich an Leberfunktionsstörungen. Musste vor drei Jahren die Gallenblase herausnehmen lassen.»*

Es ist erfreulich, immer wieder feststellen zu können, dass die Naturmittel und die entsprechenden physikalischen Anwendungen zusammen mit der richtigen Schondiät verhältnismässig rasch und sicher wirken. Nebst den Injektionen wurden auch noch zur Bekämpfung des Nervenschmerzes Lehmwickel und Zwiebelwickel empfohlen, wie auch Wallwurzinktur zum Einreiben schmerzender Stellen. Wichtig ist in solchen Fällen immer das Entgiften des Körpers. Darm, Niere, Leber und Haut sollten zur Tätigkeit angeregt werden und die Ernährung darf keine neuen Giftstoffe zuführen. Es ist natürlich auch für Frau B. von grossem Nutzen, dass sie sich, angeregt durch den sichtbaren Erfolg bei ihrem Mann, ebenfalls der gleichen Mittel bedient, um Linderung und Heilung zu bezwecken. Gleichzeitig wurde auch gegen mangelnde Drüsentätigkeit, die eine starke Fettsucht zur Folge hatte, anregende und regenerierende Mittel eingesetzt und zwar für die darniederliegende innersekretorische Tätigkeit der Eierstöcke das Eierstockspräparat Ovasan D 3 und gegen die unliebsamen Wallungen, von denen die Patientin trotz ihren 64 Jahren noch immer bedrängt wurde, das bekannte Aconitum D 10.

Das Erfassen der Zusammenhänge und die zweckmässigen Mittel helfen mit, selbst gegen veraltete Leiden erfolgreich anzukämpfen.