

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 10 (1953)

**Heft:** 10

**Rubrik:** Fragen und Antworten

#### **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>**

---

## UNSERE HEILKÄRTER

---

### Geranium Robertianum (Storchenschnabel)

«Herrlich ist es hier oben bei der Felswand mit dem weiten Blick ins Tal! Auch sind wir hier vor kalten Nordwinden geschützt, was ich sehr zu schätzen weiß, denn im Grunde genommen, würde ich gerade so gerne in einer Waldlichtung stehen. Aber man kann seinen Standort eben nicht nach Belieben wählen. Da, wo der Wind die Samenkinder unserer Mutter eben gerade hinträgt, da wächst und gedeiht man! Viele meiner Geschwister stehen auch bei Hecken, in Aeckern oder Geröllhalden.» So erzählte in der Morgenfrühe eines schönen Sommertages der Storchenschnabel der zwar wohlbekannten, aber immerhin missachteten Brennessel. An jeder Blattspitze hatte diese Tautropfen hängen, welche wie glitzernde Kristallperlen aussahen. Da war ihr ganzer, geborger Schmuck. Da hatte ihr denn der Storchenschnabel mit seinen kleinen, aber immerhin niedlichen Blüten viel voraus, schimmerten diese doch mit ihren fünf Blättchen in lieblichem Rosa. «Mich nimmt nur wunder, worüber du so vertieft nachdenkst?» Mit dieser Frage weckte die Brennessel den versponnenen Storchenschnabel aus seinem Träumen auf. «Ich glaube, du freust dich an deinen hübschen Blüten und bist froh, dass du nicht so schmucklos und zudem noch höchst unangenehm bist wie ich! Ich mag mir noch so viel Mühe geben, den Menschen mit meinen Säften hilfreich zu dienen, sie scheuen mich, weil ich sie brenne und verachten mich, weil ich schmucklos bin. Da hast du es besser mit deinen gelinden, weichen Blättern, die zudem noch recht hübsch aussehen!» Tief seufzte die bedrangte Brennessel, die es doch im Grunde genommen mit den Menschen so gut meinte! «Lass es gut sein,» tröstete die Erle, «Undank ist eben der Welt Lohn! Gut, dass wir dich hier oben wenigstens zu schätzen wissen, hast du mit deiner zahlreichen Familie doch geholfen, unsern tiefgründigen Boden möglichst fein zubereiten! Wisst ihr überhaupt, wieso wir hier auf unserem einsamen Plätzchen solch gute Erde haben? Ich glaube kaum, denn ich selbst war noch sehr klein, als oben auf der Hochebene, die sich über unserm Feld ausbreitet, ein kleiner Bauernhof stand. Damals pflegten die Bewohner alle Abfälle, von Haus und Feld einfach hier herunter zu werfen. Die Bakterien arbeiteten daran und heute wundern wir uns darüber, welch reichhaltige Nahrung wir aus unserm guten Erdreich ziehen können. Auch unsere arbeitsame Brennesselfamilie hat, wie ich bereits schon angegedeutet habe, zu unserm Nutzen daran teilgenommen. Lass also keinen Kummer in dir aufsteigen und beneide auch den kleinen Storchenschnabel um seiner Vorteile wegen nicht. Auch er ist eigentlich sehr bescheiden ausgestattet. Nur wer gewohnt ist, das Werk der Schöpferhände genau zu betrachten, der wundert sich über die liebende Sorgfalt, mit der seine gefiederten Blätter gegliedert sind. An jedem Ende seiner reichlich verzweigten Stengel sitzt eines von ihnen. Besonders die größeren, die nicht nur drei, sondern fünf nochmals dreiteilig getrennte Blättchen aufweisen, sind allerliebst und erinnern mich immer an die symmetrisch genau geformten Kristallsternen der Schneeflocken. Auch im Kleinen und Kleinsten können wir den schöpferischen Reichtum, die Schönheit und das unerschöpfliche Können gewahr werden und bewundern.» «Bestimmt wirst du recht haben», erwiderte die getrostete Brennessel, «obwohl ich zwar die Schönheit der Schneeflocken nur vom Hörensagen kenne. Auch ich freue mich an allem Schönen, aber auch unseres Storchenschnabels köstlicher Humor sagt mir zu. Er hat ihm den richtigen Namen eingebracht, denn schau' dir doch nur einmal seine schnabelförmig zugespitzten Samenträger an! Auch dich werden sie an den Schnabel eines Storches erinnern!» Herzlich lachte über diese Bemerkung nun auch die Schafgarbe, die schon lange still und verschlossen zu-

gehört hatte und sich nunmehr nicht damit zufrieden geben wollte, dass man ihren Freund nur um der äußeren Vorteile willen rühmte. «Vergesst ob der Gestalt das Wichtigere nicht, denn unser Storchenschnabel ist auch bemüht, vielen zu helfen. Ich erinnere mich da noch lebhaft an die Erzählung einer Bauernfrau, die mit ihrer erwachsenen Tochter bei uns vorbeikam und, als sie den Storchenschnabel erblickte, sich erfreut bei uns nieder setzte und ihrer Tochter zu erklären begann: «Schau hier ein kleiner Storchenschnabel, dem du viel zu verdanken hast! Als kleines Kind littest du oft unsäglich unter Hautausschlägen, bis mich eine alte, kräuterkundige Bauernfrau auf den Storchenschnabel aufmerksam machte und mir riet, dich einfach regelmäßig im Storchenschnabeltee zu baden. Schon nach einigen Wochen war die Haut so schön wie bei andern Kindern, und auch das Jucken und Beissen hatte völlig aufgehört. Solltest du einmal selbst Kinder bekommen, deren Haut ebenso empfindlich ist, wie es die deine war, dann vergiss den hilfreichen Storchenschnabel nicht. Es gibt kein besseres Mittel, eine kräftige, gesunde und gut arbeitende Haut zu erhalten, als es das zeitweilige Baden in Storchenschnabeltee ist. Kindern mit Rufen und schlecht heilenden Wunden sollte man unbedingt die Wohltat solcher Bäder zukommen lassen. Aber auch für alle andern Kinder, die keine Ausschläge haben, wird ein Bad aus Storchenschnabeltee gut sein, denn die Haut ist ein solch wichtiges Organ, für das sich eine gute Pflege reichlich lohnt! Im Winter kann man die getrockneten Blätter verwenden, während es im Sommer vorteilhaft ist, frische Pflanzen zu gebrauchen, da die ätherischen Öle alsdann ungeschmälert wirken können, weil nichts davon verloren geht! Auch bei Entzündungen der Mundschleimhäute und des Halses sind frische Blätter, roh gekaut, ein praktisches und gut wirkendes Heilmittel, wo hingegen die innere Anwendung mittelst Tee nicht so sehr empfehlenswert ist. Nur bei äußerem Gebrauch weist der Absud seine einzigartigen Vorzüge auf.» So berichtete die eifrige Mutter, und ich freute mich um deinewillen, mein lieber Storchenschnabel, denn es ist immer schön, das Lob unserer Freunde anzuhören, «meinte vollauf befriedigt die Schafgarbe.» Ja, es ist schön, wenn man sich neidlos an den Vorteilen anderer erfreuen kann. Dabei sollte man aber nicht vergessen, dass sich keines von uns seine Vorzüge selbst errungen hat. Jeder kann sie daher nur in sich heben und zum Segen an andere weitergeben. Der Dank dafür aber gebührt der Macht, die in Weisheit alles erschaffen hat. So schloss die Erle das eifrige Gespräch und alle freuten sich darüber, dass sie den schönen Sommertag so inhaltsreich eröffnet hatten.

---

## 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.

### Günstige Behebung arthritischer Störungen

Frau S. aus B., die uns im Laufe der letzten drei Jahre verschiedentlich um gesundheitlichen Rat anfragte und fortlaufend befriedigenden Erfolg zu verzeichnen hatte, erteilte uns im Laufe des Sommers folgenden Gesamtbericht:

«Da ich durch die fortlaufenden Ratschläge in den „Gesundheits-Nachrichten“ zu begreifen begann, wieviel es bei Störungen aller Art darauf ankommt, sich unbedingt naturgemäß zu behandeln und zu ernähren, bin ich allmählich ganz zur Rohkost übergegangen. Sie können sich vielleicht noch daran erinnern, dass ich Sie vor 3 Jahren angefragt habe, was ich gegen meine zunehmende Arthritis unternehmen könnte? Sie schrieben mir die entsprechende Diät nebst Naturmitteln vor und empfahlen mir Fangopackungen und Natursaunabäder in der Nähe von Abano zu nehmen. Die Kur hat ihren Zweck nicht verfehlt, nur entsprach die Diät leider nicht den

Anforderungen einer reinen Naturkost, wiewohl ich mich möglichst nur an das hielt, was ich für meinen Zustand einigermassen noch verantworten konnte. Heimgekehrt, habe ich mir dann noch durch wöchentliche Schlenzbäder und später durch Schwitzbäder zu Hause weiter geholfen. Als mir die Zeit zu diesen Behandlungen fehlte, befolgte ich Ihre Weisung und nahm täglich morgens früh eine ansteigend heisse Dauerdusche. Meiner tragen Verdauung und meiner Leberstörung kam ich bei, indem ich zuguterletzt, wie bereits schon erwähnt, ganz auf Rohkost überging. Ausser den Aepfeln, liess ich zur besondern Schonung der Leber auch die andern Früchte weg. Diese Diät befolgte ich ein halbes Jahr, ebense den guten Rat, der in den «Gesundheits-Nachrichten» erschien, den rohen Kartoffelsaft mit Carottensaft zusammen zu mischen. Seither kostet es mich weniger Ueberwindung dieses notwendigen Mittel bei arthritischen Erscheinungen regelmässig wenigstens täglich einmal einzunehmen. Mit Beginn der Erdbeerzeit ging ich auch wieder auf Beeren- und Früchtegenuss über ohne dadurch Schaden zu leiden. — Die gesamte Kur hatte zur Folge, dass ich meine Arthritis, die sich beim Gehen und Bücken und beim Bewegen der Arme sehr hindernd auswirkten, wieder los wurde. Ich beabsichtigte nur einigermassen schmerfrei und leistungsfähig zu werden und bin nun sehr erfreut über den unerwarteten Erfolg. Ich werde natürlich in meinen Bemühungen weiter fahren, wenn ich nun hie und da auch wieder etwas gekochte Gemüse und Kartoffeln essen werde, da sich auch meine Verdauung wieder wesentlich gebessert hat. — Erfreulicherweise habe ich durch diese Kur auch mein Uebergewicht wieder verloren und bin nun froh, um vieles erleichtert zu sein, denn ich besitze nun wieder mein Normalgewicht, mit dem ich vordem gut gefahren bin.»

Es ist sehr erfreulich zu sehen, wie die guten Ratschläge befolgt werden und sich auch als wirksam erweisen. Dabei ist allerdings die Ausdauer immer etwas, was unbedingt in Betracht fällt, wie auch das Durchhalten in Diätfragen.

## AUS DEM LESERKREIS

### Feuchtheisse Kompressen gegen Migränekopfweh

Anfangs September teilte uns Frau B. aus P. in Californien mit:

«Noch nie konnte ich mein Migränekopfweh anders als nur mit Hilfe von Aspirintabletten beheben. Nun aber las ich im «Kleinen Doktor», dass feuchtheisse Kompressen im Nacken aufgelegt, gut dagegen wirken sollen. Ich versuchte daher bei der nächsten Gelegenheit diese Anwendung und bin nun sehr erfreut, für die Zukunft ein natürliches Mittel zu kennen, denn mein Migränekopfweh verliess mich unmittelbar während der äusserst einfachen Behandlung.»

Man kann auch Zwiebelwickel im Nacken auflegen. Sie wirken noch stärker, nur sind sie wegen dem Geruch nicht von jedem bevorzugt.

### Roher Kartoffelsaft bei Herzbeschwerden

Gleichzeitig mit dem ersten Bericht erzählte Frau B. noch eine weitere hilfreiche Erfahrung:

«Meine siebenjährige Kleine sollte wegen Asthma und Herzstörung auf ärztlichen Rat hin wieder wie so oft schon ins Bett liegen. Das Jahr hindurch muss infolgedessen die Arme gemeinschaftlich etwa 7 Monate das Bett hüten. Da diese Störungen durch einen gewissen Rheumatismus verursacht werden, der die Herzmuskeln angreift, liess ich mir den Rat, den ich im «Kleinen Doktor» gegen Rheumatismus las, nicht zweimal sagen, sondern wandte morgens nüchtern rohen Kartoffelsaft bei dem Kinde an. Ich war sonst gewohnt, dass die Kleine morgens das Frühstück verweigerte und sich unlustig und müde auf den Fussboden legte als Ausdruck gänzlicher Ermattung und Erschöpfung. Seit ich ihr nun aber den rohen Kartoffelsaft gebe, ist ihr Aberwillie gegen das Essen verschwunden und sie frühstückt ganz befriedigend mit uns zusammen.»

Dass Frau B. auch über diese Erfahrung sehr erfreut ist, ist begreiflich. Sie wird den Zustand des Kindes noch wesentlich heben durch Eingabe von biologischem Kalk und Lärchenmoos, also Usnea.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

## Toggenburger Reform-Biber

hergestellt aus reinem Bienenhonig und Roh-Rohrzucker.  
Versuchen auch Sie diese vortreffliche Spezialität, die sich vor allem zu Geschenzkzwecken besonders gut eignet.

Zu beziehen in

Basel:	Reformhaus Fleischmann, Feldbergstr. 89
Bern:	Reformhaus Ruprecht, Christoffelgasse 7
Biel:	Reformhaus C. Bucher, Rosiusstr. 8
Kreuzlingen:	Reformhaus H. Eberle-Müller, Marktgasse 5
Lausanne:	VITA NOVA, Th. Veyre, Rue du Midi 15
Oltens:	Reformhaus Gerber, Hübelistr. 3
Thun:	Reformhaus A. Bucher, Berntorgasse 12
Wetzikon:	Reformhaus Hasler-Auer, Bahnhofstrasse
Zürich:	Oerlikon: Reformhaus Naeff, Salerstr. 12 und Filiale in Schwamendingen, Dübendorfstr. 7 oder direkt beim Hersteller: Konditorei Ott, Degersheim.

Weihnachtsbestellungen bitte für das Ausland (Uebersee) frühzeitig aufgeben. In- und Auslandspakete werden prompt und sorgfältig ausgeführt.

## Chiropraktik

GIBT DEM LEBEN JAHRE  
UND DEN JAHREN LEBEN

### Dr. EMIL SIEGRIST - ZÜRICH

Chiropraktor U.S.A.-Staatsdiplom - Anerkannt im Kt. Zürich  
Staffacherquai 58 — Telephon (051) 25.72.44  
Röntgeneinrichtung

## „Der kleine Doktor“

ist trotz seiner Bescheidenheit in der Nachfrage und im Absatzgebiet über Erwartungen gross geworden.

Begeisterte Zuschriften aus der Schweiz und dem Ausland beweisen, dass die Ratschläge, die «Der kleine Doktor» erteilt, bereits dazu beigetragen haben, dieses Buch beliebt zu machen und es zum unentbehrlichen Helfer werden zu lassen. Für jeden, der einige seiner Ratschläge nutzbar gebrauchen konnte, hat sich das Buch bereits bezahlt gemacht.

Wenn Sie das Buch schon besitzen, und es Ihnen dient, dann denken Sie auch an Ihre Freunde, besonders an die Auslandschweizer, denen es unschätzbare Hilfe sein kann.

Für Fr. 9.50 können Sie Ihren Freunden in Nah und Fern kein besseres Geschenk auswählen.

Die neue Auflage ist in Reinleinen und zudem noch etwas erweitert. Wer schon die erste, broschierte Auflage besitzt, der schenke sie einer armen Familie und beschaffe sich das neue, gebundene Buch. Trotzdem sich ein höherer Preis der neuen Auflage gerechtfertigt hätte, haben wir ihn nicht erhöht, um jedem die Anschaffung zu ermöglichen.

Die grosse Arbeit, die «Der kleine Doktor» erforderte, hat sich gelohnt, denn er bereitet vielen Freude, Hilfe und Beruhigung und zwar auf eine äusserst einfache und billige Weise.

Herausgeber und Verlag: A. Vogel, Teufen

### Bestellschein

Wir wünschen per Nachnahme zu Fr. 9.50 ein Exemplar des «KLEINEN DOKTOR» zu erhalten.

Genaue Adresse: \_\_\_\_\_

N.B. Bitte, deutlich ausgefüllter Bestellschein ausschneiden und in unverschlossenem Briefumschlag als Drucksache mit 5 Rp. frankiert an die Administration der «Gesundheits-Nachrichten» in Villmergen zu senden.