

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

## Inhaltsverzeichnis

### 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:** 05.04.2026

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

# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b> Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . . Fr. 5.70	<b>Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen</b> Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	<b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b> VITAM-Verlag Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	<b>Insertionspreis:</b> Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
---	---	---	---

## AUS DEM INHALT

1. Lein . . . . .	41
2. Wichtige Mitteilung für werdende Mütter (Schluss) . . . . .	41
3. Nüsse einst und jetzt . . . . .	42
4. Interessante Methoden . . . . .	44
5. Sonntagsriede . . . . .	45
6. Unsere Heilpflanzen: Lini usitatissimum (Lein, Flachs) . . . . .	45
7. Fragen und Antworten: Milchbildende Mittel . . . . .	46
Rasche Hilfe trotz Alterserscheinung . . . . .	47
8. Aus dem Leserkreis: Gute Venenmittel, leichte Geburten Regelung von Periodenstörungen . . . . .	47

## Wichtige Mitteilung für werdende Mütter

(Schluss)

### Die Pflege des Darmes und der Nieren

Die Pflege einer guten Darmtätigkeit ist Grundbedingung. *Psyllium*, bekannt als Flohsamen, wie auch frisch gemahlener *Leinsamen* helfen den Darm schön einschleimen und sind daher zur Anregung einer guten Darmtätigkeit als natürliche Mittel sehr zu empfehlen. Scharfe Abführmittel aber sollten überhaupt nie in Frage kommen, denn sie schädigen nur und beheben den Uebelstand keineswegs grundlegend. Auch eingeweichte *Zwetschgen* oder *Feigen* wirken anregend und sind allen künstlichen Mitteln vorzuziehen.

So, wie die Darmpflege eine Notwendigkeit ist, so auch die Pflege der Nieren. Sie müssen unbedingt gut geschont werden, ganz besonders dann, wenn sie früher schon bereits krank waren, oder wenn sie zur Erkrankung neigen. Diese Schonung ist von vorbeugendem Nutzen. *Salzarme Diät* ist daher Gebot und *mildes Würzen* Grundbedingung. Unsere einheimischen Gewürzkräuter sind sehr schmackhaft und appetitanregend, was auch vom Hefeextrakt, besonders von der *Reinkulturhefe Vitam-R*, die zugleich noch aufbauend wirkt, gesagt werden kann.

Was ferner noch zur Schonung der Nieren dient, das sind *warme Füsse*. Wer indes für genügend Bewegung und gute Blutzirkulation sorgt, wird kaum darunter leiden.

### Brechreiz und Schwangerschaftserbrechen

Sehr lästig und oft förmlich unerträglich sind Brechreiz und Erbrechen während der Schwangerschaft. Sie erschweren den Zustand sehr und beeinträchtigen die frohe Erwartung, der man gerne freudig entgegenblicken möchte. Zum Glück gibt es auch gegen diese Beschwerden einfache, natürliche Mittel, so *Nux vomica D 4*, *Ipacacuanha D 6* und *Apomorphinum D 4*. Diese Mittel helfen zuverlässig und bringen keine Nachteile mit sich, da sie homöopathisch sind. Beachtenswert für uns ist, dass *Nux vomica* in unverdünntem Zustand Erbrechen erzeugt, während in der 4. Potenz das Gegenteil bewirkt wird, also eine Bestätigung homöopathischer Gesetzmässigkeit.

### Vorbeugende Pflanzenmittel

Die venösen Stauungen können mit Hilfe von einfachen Pflanzenmitteln behoben werden, wodurch die Voraussetzung für eine gute Geburt gewährleistet wird.



*Ich bin ein Pflänzchen besonderer Art,  
Denn in mir sich Nahrung und Kleidung paart.  
Je nach der Züchtung gedeih' ich zu dem,  
Was man mir aufträgt, bestimmt doch bequem!  
Wer sähe mir an, dass ich Linnen bereite?  
Wer sähe mir an, dass ich Oel noch bestreite?  
Mein Same hat eine besondere Kraft,  
Die für den Menschen manch' Gutes beschafft!  
Die Blüten zieren mich kurze Zeit,  
In freundlichem Blau sind hin sie gestreut,  
Und sind sie verblüht, erscheint die Frucht,  
Die man in kug'iger Kapsel sucht.  
Gelbbraun glänzt mein Same, der in sich birgt,  
Was günstig auf mancherlei Leiden wirkt!  
So helfe ich viel, auch als Oel ich gedeih',  
Und doch denkt ein jeder, dass ärmlich ich sei.  
Ja, wirklich, es ist schon sonderbar,  
Nicht äussere Grösse das Grosse gebar,  
Sehr oft sind wir Kleinen die Schaffer im Land;  
Aus uns kommt die Leinwand in deine Hand,  
Aus uns kommt noch Oel und anderes mehr;  
Wohl freut man am Duft schöner Blumen sich sehr,  
Sie blüh'n und vergehen, vergessen sind sie,  
Ich aber geb' mir auch dann noch die Müh',  
Zu helfen, zu spenden mit ganzer Kraft,  
Damit mein Leben das Gute beschafft.  
Drum schau nicht auf's Aeuss're, auf's Prächtige nur,  
Schau' auf die Wirkung in der Natur!*