

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 11 (1954)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Milch als Getränk  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552584>

### **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:** 20.02.2026

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



auch dem Mineralwasser beifügen. Diese kalten Getränke werden alsdann bei grosser Hitze nicht schädlich wirken und die Magenschleimhäute durch die starke Abkühlung nicht reizen können.

### 3. SCHUTZ VOR ERKÄLTUNGEN

Es klingt sonderbar, dass man sich selbst im August noch vor Erkältungen schützen soll. Sind wir bei schönem Wetter im Gebirge leicht angezogen, müssen wir unbedingt darauf achten, bei Sonnenuntergang oder bei Bewölkung für wärmere Bekleidung zu sorgen, sonst ist die Abkühlung schädigend.

Schwitzt man beim Wandern, dann muss man seine Wäsche wechseln, denn zurückgeschlagener Schweiß ist sehr schädlich. Wird man bei einem Gewitter von kaltem Regen durchnässt, dann darf man nicht schlotternd unterstehen, sondern muss sich durch strammen Lauf warm halten. Hört der Regen auf, bevor wir wieder zu Hause sind, dann können wir uns oft förmlich trocken laufen. Gelangen wir aber durchnässt zu Hause an, dann nehmen wir bei Gelegenheit am besten eine warme Dusche, frottieren, bürsten und ölen uns gut, ziehen uns warm an, und verhindern auf diese Weise, dass die unerwünschte Traufe einen Schaden hinterlassen kann.

### 4. DAS ESSEN

Auch in den Ferien sollten wir nicht mehr essen, als vernünftig ist, obschon man die Pension bezahlt. Es ist besser, wenn man dem Wirt etwas schenkt, als wenn man den Arzt haben muss, um dann das Doppelte zu bezahlen. Schon in der Julinummer haben wir auf diesen Umstand hingewiesen.

### 5. DAS ENTSPANNEN

Ferien machen, heisst entspannen. Wer im Beruf viel Bewegung hat, wie der Briefträger, geniesst seine Ferien gerne auf gemütlich ruhige Art. Für ihn liegt die Entspannung in der Gemächlichkeit. Für andere wieder ist strammes Laufen und tüchtiges Atmen dringende Notwendigkeit. Jedes Naturell muss sich daher seine Entspannung selbst wählen. Oft liegt in der Abwechslung der Beschäftigung eine grössere Erholungsmöglichkeit als im Herumliegen und Nichtstun. Aktiven Menschen ist der Müssigang ohnedies eine Qual, weshalb irgend eine angenehme Betätigung für sie mehr Entspannung bedeutet. Einen Medizinprofessor aus Basel traf ich in den Ferien öfters vergnügt und höchst beglückt bei der Pflege seiner Reben an. Ich selbst fühle mich nach angespannter geistiger Arbeit und Uebermüdung wohlher zwischen Alpenrosen, Iva und andern Pflanzen als etwa müssig im Liegestuhl. Selbst Herzkrankte, die nicht viel und starke Bewegung ertragen, erholen sich besser, wenn sie auf ebenen Waldwegen mit gutem Zwerchfellatmen ruhig spazieren gehen, als wenn sie bloss herumliegen. Wir alle brauchen auch in der Ferienzeit ein gewisses Mass von Bewegung, es muss nur individuell abgestimmt werden. Uebergewichtige können zur Ferienzeit durch mässige Anstrengung, richtiges Atmen, regelmässiges Laufen, wie auch durch zweckmässige Ernährung mit wenig Eiweiss, aber viel Rohsalaten trotz genügender Nahrungsaufnahme abnehmen.

### 6. BADEN UND BARFUSSLAUFEN

Nochmals sei auf die Juliregeln hingewiesen, denn auch im August müssen sich Badende nach den innern Körperverhältnissen richten. Sie sollten nie in kalten Gewässern mit blauen Lippen und schlotternden Knien verweilen und dabei denken, sie könnten sich dadurch abhärten, denn das wäre grundfalsch. Wer sich richtig abhärten möchte, kann an heissen Tagen damit beginnen, indem er kalte Abwaschungen vornimmt. Führt er diese regelmässig durch, kann er bis im Winter so weit sein, dass er sie auch dann noch in vernünftigem Rahmen erträgt. Gleichermassen sollte mit den Saunabädern auch jetzt schon begonnen werden, wenn man im Winter daran

gewohnt sein will, um alsdann Nutzen daraus zu ziehen. Auch das Barfusslaufen, vor allem das Taulaufen sollte als wunderbare Heilmethode weiter gepflegt werden. Dabei sollten wir jedoch nicht auf gepflasterten Strassen barfuss laufen, sondern auf der weichen Erde und im Gras.

### 7. GARTENPFLEGE

Eine wunderbare Erholungszeit kann man auch bei der Gartenarbeit finden. Hat man das Unkraut blühen lassen, dann muss es jetzt unbedingt vertilgt werden. Man darf es aber nicht nur abhacken und auf den Wegen liegen lassen, sonst kann es nachreifen und sich gleichwohl versamen. Auch auf dem Kompost kann dies geschehen oder irgendwo im nahen Wald oder auf einem Schutthaufen. Ist es dort nachgereift, dann ist es für den Wind ein Leichtes, es in unserm Garten erneut auszusäen. Will man blühendes Unkraut durch Trocknen und nachträgliches Verbrennen vertilgen, besteht dabei ebenfalls die Gefahr, dass der Same nachträglich ausreift und durch das Herumtragen ausgesät wird. Sicherer ist es, wir vergraben es 30—40 cm tief, so wird es uns nichts mehr anhaben können. Unkraut, das sich durch Wurzeln sehr stark vermehrt, rotten wir aus, indem wir die Wurzeln sorgfältig ausgraben und verbrennen. Gleichermassen verfahren wir auch mit Gemüse, an dessen Stengeln oder Wurzelwerk sich krebs- oder kropffartige Gebilde zeigen. Wir werfen sie nicht auf den Kompost, sondern vertilgen sie durch Verbrennen.

Unsere Erdbeerpflanzungen sollten nur drei Jahre ausgewertet werden. Es ist daher zweckdienlich jeden August neue Beete anzulegen, indem man mit der kleinen Handschaufel die einzelnen Pflanzen aussticht und mit einem kleinen Erdballen versetzt. Muss man die Setzlinge vom Gärtner beziehen, dann setzt man sie in gute Humuserde und begiesst sie reichlich, damit sie gut anwachsen können. Kann man die Pflanzen jedoch mit einem Erdballen versetzen, dann werden sie in ihrem Wachstum nicht gestört und können schon das folgende Jahr einen guten Ertrag geben, besonders wenn man sie mit Kompost und etwas Knochenmehl düngt, denn Erdbeeren brauchen Kalk und Knochenmehl ist die beste biologische Kalkdüngung. Lässt man also die Erdbeeren nie mehr als 3 Jahre im gleichen Boden stehen und pflanzt man jedes Jahr neue Beete auf anderm Boden an, dann hat man immer schöne Beeren, einen maximalen Ertrag und keine Degenerationserscheinungen. Als Zwischenpflanzung setzt man im ersten Jahr Kopfsalat. Dies schützt die Erdbeerstöcke vor Engerlingen und Drahtwürmern, da diese den Salat vorziehen. Salatsetzlinge aber sind billiger zum Ersetzen als Erdbeerstöcke.

Das Kräutersammeln geht auch im August weiter vor sich und das Trocknen nehmen wir wie üblich im Schatten, an luftigem, windigem Orte vor, worauf wir die verschiedenen Teesorten in Baumwollsäcklein versorgt, auf dem Estrich oder sonst an einem trockenen Ort aufhängen. Dadurch wird kein Ungeziefer an sie gelangen und die Kräuter bleiben aromatisch und frisch.

## Milch als Getränk

Ueber dieses Thema sprach Herr Prof. Kästli von der Versuchsanstalt in Liebefeld an der Hoespes. Dabei zog er unter anderm auch einen Vergleich zwischen den Verhältnissen der Milchwirtschaft in der Schweiz zu andern Ländern, vor allem zur U.S.A. Trotz dem ziemlich hohen Milchkonsum, den die Schweiz aufweist, verbraucht sie verhältnismässig sehr wenig Trinkmilch. Dies liegt nicht nur an den Konsumenten, sondern in erster Linie an dem Gasthausgewerbe.

### GUTE MILCH

Unumstritten ist gute Milch ein gesundes Getränk. Sie ist nicht nur ein wertvolles Nahrungsmittel, sondern als Getränk auch angenehm und schmackhaft. Weil nun aber



die Milch raschem Verderbnis ausgesetzt ist, muss darauf Wert gelegt werden, dass sie frisch und in der richtigen Form dargeboten wird. In Amerika wird sie ganz einfach pasteurisiert und homogenisiert und immer unter einer gewissen Kühlung gehalten. Ueberall, wo man hinkommt, in jedem «Market», den bekannten Selbstbedienungsgeschäften, aber auch in den meisten Gaststätten bekommt man aus dem Kühlschrank die gute, einwandfreie Milch und zwar aus einer paraffinierten Cardondose oder in Glasflaschen wie unsere Vorzugsmilch. Auch in der Schweiz könnte diese Möglichkeit geschaffen werden. Die Milchverbände müssten nur nach dem Muster jener Länder, in denen viel Trinkmilch verwendet wird, die Voraussetzungen schaffen, worauf die Propaganda in Schule und Presse einsetzen müsste, um die Milch als reguläres Getränk einzuführen. In allen Kreisen, die wirklich auf gesunde Ernährung eingestellt sind, ist das Bedürfnis nach guter Trinkmilch vorhanden. Im Sommer ist es eine Wohltat an Stelle irgend eines künstlich gesüßten, aromatisierten und gefärbten Wassers eine kühle, gesunde Frischmilch erhalten zu können. Die pasteurisierte Milch ist nur gut, wenn sie kühl getrunken werden kann. Noch besser und am gesündesten wäre allerdings eine einwandfreie, gute, rohe Milch, aber wo ist diese erhältlich? In unsern Berggegenden ist am ehesten mit einer solch guten Milch zu rechnen, weil das Vieh auf der Alp sein kann und genügend Bewegung, Atmung und Sonne erhält, so dass es tuberkulosefrei wie auch bangfrei sein kann. Dies ist ja auch der Grund, warum unsere Kinder in den Ferien, die sie in den Bergen verbringen können, so gut gedeihen, denn dort bekommen sie die gute, rohe Bergmilch zu trinken.

Anders ist es dagegen im Tiefland, wo die Kühe vielfach fast ständig im Stall stehen, wenig Bewegung, Luft und Sonne haben und öfters noch mit schlechten Stallverhältnissen auskommen müssen, da ist es nicht ratsam, rohe Milch zu trinken. Leider ist auch Bang noch wesentlich verbreitet, soviel ich in meinem Patientenkreis feststellen kann. Da sich diese Krankheit nicht in kurzer Zeit richtig ausheilen lässt, ist ein schonungsvolles Pasteurisieren der Milch unbedingt angebracht. Die Milch sollte dabei nur kurz auf 65—70 Grad erhitzt und danach sofort abgekühlt werden. Darin liegt gewissermassen ein Teil der Hauptwirkung beim Pasteurisieren. Die sterilisierte Milch aber bezeichnete Prof. Kästli als totgekocht, weil sie zu hoch erhitzt wird, weshalb er sie auch keineswegs befürwortete. Als ein weiterer belastender Punkt gesellt sich noch der Umstand hinzu, dass die sterilisierte Milch oft bis zu einer halben Stunde in der allzugrossen Hitze belassen wird. In Schweden ist eine sterilisierte Schokolademilch gesetzlich verboten worden. Auch in der Schweiz dürfte man darüber wachen, dass in der Milchwirtschaft das gesundheitlich Beste geboten wird. Es ist dies eine gerechte Forderung, denn vor allem empfindliche Kinder und Säuglinge bekommen Störungen durch Verabreichung einer Milch, die nicht einwandfrei ist und zwar selbst dann, wenn weder Tuberkulose noch Bang vorhanden sind, denn es gibt noch viele andere, gesundheitsschädigende Stoffe in einer nicht völlig einwandfreien Milch.

#### VORBEDINGUNGEN

Eine gute, einwandfreie Milch kann, was leicht verständlich ist, nur erhalten werden, wenn man gewisse Vorbedingungen berücksichtigt. Jedem wird es einleuchten, dass nur gesundes Vieh gesunde Milch liefern kann. Ebenso begreiflich ist es, dass das Vieh nur gesund sein und bleiben kann, wenn ihm dazu gesunde Verhältnisse geboten werden. An erster Stelle sollte seine Nahrung einwandfrei sein. Auch Prof. Kästli betonte diesen Gedanken, indem er darauf hinwies, dass, je nach den Gesundheitsverhältnissen, die den Tieren geboten werden, je nach dem Futter, das sie erhalten, die Milch nicht nur gute, sondern auch giftige Stoffe aufweisen kann. Es ist ganz folgerichtig, dass demnach auch die Nahrung ge-

sund und einwandfrei sein sollte, was wiederum von der Bewirtschaftung und Düngung des Bodens abhängt. Als weitere gesundheitliche Forderung für die Tiere steht an zweiter Stelle die Möglichkeit sich in Licht, Luft und Sonne genügend Bewegung beschaffen zu können, und als dritter Punkt sind hygienische Stallverhältnisse unerlässlich. Dies alles ist zu berücksichtigen, wenn wir mit gesunden Tieren und gesunder Milch rechnen wollen.

#### UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN UND EIWISSTOFFE

Bereits werden viel Handelsprodukte angeboten, die ungesättigte Fettsäuren enthalten sollen. Wir wissen, dass diese ungesättigten Fettsäuren bei der Verhütung von Krebs und vielen andern Krankheiten eine wichtige Rolle spielen. Daher sind alle Fett- und Eiweisstoffträger, die diese ungesättigte Fettsäure enthalten, von grosser Bedeutung. Dies trifft bei Oelfrüchten und unraffinierten Ölen, aber auch bei der Milch zu. Auch sie gehört also in diese Kategorie von wertvollen Nahrungsmitteln. Prof. Kästli erwähnte denn auch in seinen Ausführungen, dass die ungesättigten Fettsäuren als Schutzstoffe gegen viele Krankheiten erkannt worden seien, auch kann durch sie das Pflanzeneiweiss aufgewertet werden. Nicht jedes Pflanzeneiweiss genügt für den Aufbau des Körpers, da nicht ein jedes die besondere Gruppe von Aminosäuren enthält, die notwendig ist, um im Körper das arteigene Eiweiss aufzubauen. Es kann daher manches Pflanzeneiweiss durch das Milcheiweiss aufgewertet werden. Dies will nun allerdings nicht sagen, dass der Mensch nicht mit dem Pflanzeneiweiss auskommen könnte, wenn er die richtige und genügende Auswahl trifft. Oft ist aber bei einer Einseitigkeit auch in der vegetarischen Ernährung ein gewisses Manko zu beachten. Auch Kleinkinder gibt es, die pflanzliches Eiweiss nicht so gut aufnehmen, weshalb sie notgedrungen noch ein Milcheiweiss erhalten müssen, damit die Voraussetzung für das normale Wachstum gewährleistet wird. Demnach ist eine lactovegetarische Ernährung, wenn man vegetarisch leben will, bestimmt einfacher und risikofreier als eine ausschliessliche Pflanzennahrung, bei der die Milch und Milchprodukte ganz ausgeschlossen werden. Bestimmt lässt der objektiv eingestellte Vegetarier die Milch als Nahrungsmittel gelten, wenn diese wirklich einwandfrei ist.

#### MINERALSTOFFE

Ein weiterer Punkt, den Prof. Kästli noch hervorhob, ist ebenfalls von wesentlicher Bedeutung, dass nämlich die Milch alle Mineralstoffe enthält, die der Körper gebraucht, so vor allem auch einen leicht assimilierbaren Kalk. Dies ist allerdings je nach der Art der Milch etwas verschieden. So enthält Schafmilch bedeutend mehr Kalk und ist viel fettreicher als Kuhmilch. Letztere weist nur ungefähr 4 % Fett, die Schafmilch dagegen 8—9, in seltenen Fällen sogar 10 % auf. Mit Schafmilch können Asthmaleiden oft schöne Erfolge erzielen. In Friesland, wo die ostfriesischen Milchschafe zu Hause sind, und wo zudem auch die Luft als günstiger Heilfaktor eine Rolle spielt, sind schon viele Astmatiker durch Milchkuren von ihrem Leiden befreit worden.

Dass die Milch wenig Eisen enthält, ist bekannt. Deshalb bekommt ja auch der Säugling einen genügend grossen Vorrat an Eisen von der Mutter mit auf den Lebensweg, der so lange ausreichen wird, bis das Kind entwöhnt und durch die eigene Nahrungsaufnahme dem Körper erneut Eisen zugeführt wird.

#### DIE VITAMINFRAGE

Dass natürlich nicht nur Mineralstoffe in der Milch enthalten sind, sondern auch sämtliche Vitamine, ist im Grunde genommen einleuchtend, denn der Körper eines jeden neugeborenen Geschöpfes braucht eben alle Stoffe, die zum normalen, gesunden Aufbau notwendig sind. Es ist deshalb wichtig, dass eine Mutter ihr Kind selbst stillen kann, denn die gute Muttermilch ist mit nichts anderem zu ersetzen. Die Bedingungen, die beim Tiere gelten,



dass nämlich nur gesunde Tiere eine gesunde Milch liefern können, gelten auch beim Menschen. Ist die Mutter gesund, so wird auch die Milch, die sie ihrem Kinde geben kann, gesund sein, vorausgesetzt, sie nimmt selbst auch gesunde natürliche Nahrung ein. Alpenkuhmilch soll nach den Ausführungen von Prof. Kästli erhöhten Vitamin-D-Gehalt besitzen. Dies zeigt uns einwandfrei wie wichtig Sonne, Bewegung, Atmung und Ernährung sind. Bestimmt spielt dabei die ultraviolette Bestrahlung, die den Vitamin-D-Gehalt in der Milch gewährleistet, eine wichtige Rolle. Es ist daher doppelt wichtig, dass unsere Kinder ihre Ferien in entsprechender Höhenlage verbringen können, wo sie ausser der gesunden Luft und Bewegung auch noch eine einwandfreie, vitamin-D-reiche Milch bekommen. Vitamin-D ist bekanntlich nötig, um den Kalk im Körper aufzubauen. Ein solcher Ferienaufenthalt rechtfertigt sich daher doppelt, wenn man erfährt, dass streng genommen, nicht einmal die Vorzugsmilch, die ja als gute Milch zu bezeichnen ist, die maximalen Anforderungen, die man an sie stellen kann, zu erfüllen vermag und zwar in keinem Land der Welt.

#### BAKTERIEINGEFAHR

Da die Milch für Mensch und Tier eine gute Nahrung ist, ist sie es leider auch für die Bakterien. Wir haben daher beim Milchgenuss mit diesem gefährlichen Umstand zu rechnen. Die verschiedensten Bakterien können sich in der Milch ausgezeichnet entwickeln, weshalb es wichtig ist, dass die Milch, besonders die Konsummilch möglichst frisch ist. Auch eine gute Milch kann nachteilig werden, wenn sie nicht richtig gelagert und nicht richtig gepflegt wird und nicht frisch zum Konsumenten kommt. Dadurch, dass wir die Milch kochen oder pasteurisieren, können wir verschiedene Bakterien vernichten, da aber die Sporen hitzebeständig sind, werden sie hiedurch nicht angegriffen. Dieser Umstand macht es ja auch erforderlich, dass wir Ampullen oder irgend eine sterile Flüssigkeit, die wir keimfrei erhalten wollen, zweimal sterilisieren, weil sich die Sporen nach einer gewissen Zeit wieder entwickeln können, wodurch alsdann die scheinbar sterile Flüssigkeit erneut Bakterien enthalten kann. Eine gekochte Milch kann demnach, wenn man sie lange stehen lässt, wiederum Bakterien entwickeln, weil die darin enthaltenen Sporen den Kochprozess überstanden haben. Beim Kochen wird zwar das Milchalbumin etwas benachteiligt und verändert, und das Vitamin-C auf die Hälfte reduziert, also geschädigt. Andere Vitamine und Mineralstoffe aber bleiben glücklicherweise unverändert. Auf alle Fälle sollte der Kochprozess sehr schonend vorgenommen werden, indem man die Milch nur kurz aufkochen oder noch besser nur auf 65—70 Grad erwärmen lässt.

#### AUSKLANG

All diese Hinweise, die Prof. Kästli in seiner Ansprache erwähnte, sind für unsere Mütter und das Gasthausgewerbe bestimmt anspornend. Eine gute, frische Milch an Stelle der vielen künstlichen Wasser und zweifelhaften Getränke, die zum Teil aus Amerika eingeführt werden, würde unserem Gasthausgewerbe mehr Ehre und unserer Gesundheit mehr Nutzen einbringen. Wenn wir schon aus Amerika Trinksitten einführen wollen, dann jene guter Milchbeschaffung. Wenn eine gute, einwandfreie Milch auch in kleineren Dosen erhältlich wäre, würde bestimmt mancher im Laufe des Tages als Zwischennahrung davon Gebrauch machen, denn sie dient nicht nur als Durststiller, sondern auch als gute, gesunde Nahrung, und es besteht bestimmt die Möglichkeit, dass unsere Schweiz uns dies beschaffen kann.

### Convascillan

Wenn wir im Mai durch unsere Buchenwälder gehen und jene schönen, grünen, schwertförmigen Blätter finden, die uns an den Bärlauch erinnern, dann werden wir dabei auch ein Stengelchen voll schöner, weisser Glöck-

chen entdecken. Ob dieser zierlichen Naturschönheit lacht bestimmt unser Herz, wenn schon nur wenige wissen mögen, dass gerade dieses herzerfreuende Blümchen, herzkärkende und herzerquickende Heilstoffe enthält.

#### CONVALLARIA ODER MAIGLÖCKCHEN

Schon vor vierzig Jahren, als ich noch ein kleiner Junge war, hat mich mein Vater auf dieses Blümchen aufmerksam gemacht. Regelmässig sammelte er die Maiglöckchen, pulverisierte sie und verwendete sie als Schnupftabak gegen sein zeitweiliges Migränepfweh, da ihn dies davon befreite. Daran musste ich wieder denken, als ich mit meiner Frau zusammen damit beschäftigt war, in unsern Laubholzwäldern Blätter und Blüten des Maiglöckchens zu suchen, um daraus ein hervorragendes Herzmittel zu entwickeln. Convallaria enthält nämlich ein auf das Herz wirkendes Glycosid, das, verbunden mit noch anderen Bestandteilen, die diese Pflanze besitzt, eine der Digitalis ähnliche Herzwirkung hervorruft. Bei verschiedenen Störungen, die vom Herzen aus kommen, wirkt Convallaria ganz hervorragend, so bei schwacher Herztätigkeit, bei niedrigem Puls, bei Stauungen, die unter Umständen mit der Leber im Zusammenhange stehen, bei unregelmässigem oder beschleunigtem Herzklopfen, bei Herzwassersucht, Oedemen und ähnlichen Störungen.

#### SCILLA MARITIMA ODER MEERZWIEBEL

Spaziert man an den Gestaden des Mittelmeeres, vielleicht am Ufer des tiefblauen Meeres von Griechenland unten im Pelopones, dann findet man eine eigenartige Pflanze, die aus dem trockenen Boden einen langen Stengel treibt, der über 1 Meter hoch wird und mit einer schönen, weissen Blütenkerze endet. Er ist ohne Blätter, und wenn man im Boden nach seinem Ursprung gräbt, dann findet man eine grosse Zwiebel, die im Durchmesser bis zu 15 cm misst und bis über 1 kg schwer sein kann. Es ist dies die echte Meerzwiebel, die gerade in diesem trockenen Boden in würziger Meerluft wohl gedeiht. Als Scilla maritima ist sie in der Botanik bekannt. Sie enthält nebst aetherischem Oel noch Scillidin, Scillain und andere, interessante Stoffe. Aeusserlich und innerlich ist sie schon von den alten Mittelmeerbewohnern gebraucht worden. Sie rühmten ihre Wirkung bei Stauungsödemen, bei kleinem und hartem Puls, bei verschiedenen Herzstörungen, so bei jenen, die mit Atembeschwerden, eiskalten Händen und Füssen, wässrig hellem Urin und katarrhhaften Erscheinungen, besonders in den oberen Atemwegen auftreten. Aber auch bei jenen Herzbeschwerden, bei denen das Wasser nicht weggehen will und vielleicht noch Katarrh mit schwer löslichem Auswurf, ja womöglich sogar noch Hautjucken vorhanden ist, wurde Scilla maritima erfolgreich angewandt. Auch neuere Beobachtungen, die auf die Erfahrungen der alten aufgebaut sind, haben herausgefunden, dass der frische Extrakt der Meerzwiebel oder Scilla maritima ein hervorragendes Heilmittel für die soeben erwähnten Symptom-Komplexe darstellt. Wo also solche schwierige Störungen vorliegen, kann dieses pflanzliche Naturmittel beachtenswerte Hilfe leisten. Schon ganz kleine Mengen, nämlich 5 Tropfen von der tausendfach verdünnten Urtinktur, können bereits eine hervorragende Wirkung auslösen.

#### CONVASCILLAN, EINE IDEALE KOMBINATION

Es entsteht nun eine ideale Kombination, wenn wir den Maiglöckchen-Extrakt mit dem Extrakt der Meerzwiebel mischen. Daraus ergibt sich das neue Mittel Convascillan. Herzkranke, die bis jetzt zu Strophanthin greifen mussten, haben in Convascillan ein Heilmittel, das dem gleichen Zweck dienen kann wie jenes, ohne dabei die massiven Wirkungen und Nachteile des Strophanthins gewärtigen zu müssen. Eine tägliche Einnahme von 3mal 5—10 Tropfen kann eine hervorragende Wirkung auslösen. In drastischen Fällen kann man bis auf 40, ja sogar auf 50 Tropfen steigern, ohne dadurch irgend eine Gefahr einzugehen.