

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

**Rubrik:** Aus dem Leserkreis

### **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:** 12.01.2026

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



Nutzen ziehen. Dies gilt nicht nur für die Tropen, sondern auch für uns, was ein kürzlich eingegangener Bericht bestätigt. Nach diesem hat eine Frau ihre schwere Gelbsucht durch Gerstenkörner folgendermassen kuriert. Sie nahm auf 3—4 Liter Wasser eine Tasse Gerstenkörner und liess diese langsam bis zum Weichwerden kochen. Das hiedurch gewonnene Gerstenwasser trank sie alsdann tagsüber. Der Urin wurde ganz klar dadurch und die Gelbsucht verschwand. Wiewohl mich dieser Bericht sehr erfreute, hat er mich doch nicht allzusehr in Erstauen versetzt, da ich weiss, dass man bei Leberleiden und Gelbsucht auch in den Tropen gute Erfolge erzielt hat. Denkt man daher neben all den guten Naturmitteln, die uns die Kräuterkunde und Homöopathie darreicht, auch noch an das erwähnte Gerstenwasser, dann kann man sich hiedurch bestimmt zusätzlich noch einen weiteren guten Dienst leisten. Nicht nur für die Tropen, sondern auch für uns liegt in diesem bescheidenen Mittel eine beachtens- und dankenswerte Hilfe.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Ist Aronenkraut schädlich oder giftig?

Vor einiger Zeit stellte Frau M. aus B. obige Frage, indem Sie schrieb:

«Ich erlaube mir, mit einer Bitte an Sie zu gelangen. Könnten Sie mir sagen, ob das Aronenkraut wirklich schädlich, oder wie so viele Menschen behaupten, gar giftig ist? Ich suche jeden Frühling, und wenn ich Bärlauch pflücke, dann finde ich zu gleicher Zeit auch Aronenkraut, das ich ebenfalls sammle, es in Butter dämpfe und dann esse, d. h. ich schlucke es ganz. Nun haben mir viele Leute einen Schrecken eingejagt, dass es sehr gefährlich sei, Erwähntes zu essen. Aber ich kann mich sehr gut erinnern, dass wir es als Kinder gegessen haben, da mein Vater viele Sorten Heilkräutlein suchte. Aber wenn es wirklich so giftig gewesen wäre, hätte ich doch schon längst etwas davon gespürt? Würden Sie mir bitte darüber Auskunft geben?»

Die Antwort lautet wie folgt: «Es ist schon so, wie man sagt, dass das Aronenkraut nicht so ganz harmlos ist, also leicht giftig wirken kann, wenn man zuviel davon einnimmt. Wenn es Ihnen aber nichts anhaben konnte, und Sie nichts davon verspürt haben, dann dürfen Sie mit dessen Einnahme weiterfahren. Ich habe ebenfalls eine Erinnerung an meine Kindheit in Verbindung mit diesem Kräutlein, und auch ich vergesse diese nie. Als mein Vater mit mir im Walde Kräuter sammelte, sagte er mir, dass das Aronenkraut wundervoll gegen Brustverschleimung wirke. Wenn man das Kraut einnehme, so sagte er mir damals, dann könne man nie lungenkrank werden. Er berichtete mir, dass es auch gegen Magenverschleimung ganz hervorragend wirke und forderte mich auf, einmal davon zu essen, was ich auch tat, natürlich ohne zu wissen, wie scharf dieses Kräutlein ist. Es hat mir dann alle Muskeln im Munde zusammengezogen, und ich habe wirklich ein sauer-süßes Gesicht gemacht, denn es ist überaus scharf und bissig. Bestimmt hat man es damals mit gutem Erfolg gegen alte, böse Schäden angewandt, sogar gegen Fisteln, indem man die frischen Blätter gequetscht und darüber gelegt hat. Man hat damit vorzügliche Erfahrungen gemacht. Trotzdem würde ich Ihnen indes raten, nicht zuviel auf einmal von dem Kraut zu Essen und nur die jungen Blätter zu verwenden. Wenn Sie indes keine Nachteile verspüren, werden Sie sich wohl kaum damit schädigen können.

Aronenkraut ist zwar ein gutes Heilmittel, aber noch zu wenig bekannt und verwendet, wohl wegen der scharfen, bissenden Wirkung, wenn man es roh geniesst.

Gegen die falschen Blättern wandte man es früher mit gutem Erfolg an. Es wäre also nicht unangebracht, dieses wertvolle Kräutchen auch heute wieder etwas mehr zu berücksichtigen. Seine Wurzeln verwendete man früher ebenfalls mit guter Wirkung gegen Entzündungen der Atemwege und alte, chronische Katarrhe und zwar in Verbindung mit Efeu (*Hedera helix*). Sehr wahrscheinlich ist der Saponingehalt der Wurzeln an dieser Wirkung mitbeteiligt.»

### Ueber die Konservierung von Süssmost und Traubensaft

Bezugnehmend auf unsern Artikel über die Konservierung des Süssmostes mit Benzoesäure in der Januar-Nummer dieses Jahres berichtete Frau E. aus Z., dass auch sie nach dem Genuss von Süssmost oft schon ähnliche Störungen empfunden habe, wie sie in der erwähnten Abhandlung beschrieben sind. Sie befürchtet nunmehr,

dass der Traubensaft auf gleiche Weise zubereitet werde. Leider gibt es noch da und dort Betriebe, die den Süssmost mit Zusätzen zubereiten, wie mit Benzoesäure und andern Stoffen. Normalerweise sollte dies auf den Flaschen vermerkt werden. Wenn auf der Etikette geschrieben steht «Naturrein», dann sollte angenommen werden, dass man sich darauf verlassen kann, dass kein Konservierungsmittel beigegeben wurde. Man muss nun aber beachten, dass nach dem Genuss von Süssmost auch Störungen auftreten können, ohne dass Konservierungsmittel in dem Getränk enthalten sind. Solche Leute reagieren eben ganz einfach auf gewisse Säuren.

Bei der Herstellung von Traubensaft ist mir ein Arbeiten mit Benzoesäure nicht bekannt. Viele Firmen verwenden zu dessen Herstellung Filtrieranlagen und machen den Saft durch Filtrieren keimfrei. Leider geht dadurch zwar etwas von den feinen Aromastoffen verloren, ein Zusatz von Benzoesäure ist bei einwandfreier Einrichtung jedoch nicht nötig. Ein anderer nachteiliger Umstand ist beim Traubensaft aber noch erwähnenswert, und das ist das Kupfervitriol, mit dem man die Trauben spritzt und das im Traubensaft und im Wein in homöopathischen Spuren feststellbar ist. Da Kupfer, lateinisch «Kuprum», noch in den höchsten Potenzen wirkt, ist seine gesundheitliche Beeinflussung besonders bei sensiblen Menschen auf diese Art und Weise gut möglich. Es ist daher ratsam, den Saft da einzukaufen, wo er nicht mit gespritzten Trauben zubereitet wird, sondern mit ungespritzten, die den erwähnten Nachteil nicht aufweisen und dies ist in kleineren Betrieben oft eher möglich als in grossen.

### Gegen Mehltau in den Stachelbeeren

Ein Fragesteller möchte wissen, ob er richtig getan hat mit einer Winterspritzung gegen den amerikanischen Mehltau. Unsere Antwort lautet:

«Wenn Sie im Winter die Winterspritzung mit 4 oder 6 % igem Karbolineum vorgenommen haben, dann haben Sie schon ein wenig Vorbeugungsarbeit geleistet. Karbolineum ist nicht ganz harmlos, aber auch nicht so schlimm wie Kupfer, Arsenik und andere Spritzmittel. Es ist aber auf alle Fälle gut, dass Sie nur da gespritzt haben, wo keine Unterkulturen waren. Für das nächste Jahr rate ich Ihnen eine Spritzung mit 3 % iger Schmierseifenlösung durchzuführen und zwar sofort nach der Blüte. Diese Schmierseifenlösung ist nicht giftig und wirkt sehr gut gegen den amerikanischen Mehltau. Die Spritzung ist harmlos und einfach.»

Wie froh ist man, wenn die Stachelbeeren, die so herrlich munden, nicht mehr mit dem Mehltau behaftet sind, der sie unansehnlich, ja zum Teil sogar ungeniessbar macht!

## AUS DEM LESERKREIS

### Hoher Blutdruck, Wallungen und Nachtschweiss

Oft verursachen die Wechseljahre unangenehme Störungen, denen man gerne auf natürliche Art und Weise beikommen möchte. Aus diesem Grund erhielt Frau G. aus H. entsprechende Mittel und schrieb nun am 24. Mai 1954 über den Erfolg folgenden Bericht:

«Am 2. April 1954 erhielt ich von Ihnen Mittel gegen zu hohen Blutdruck, gegen Wallungen und Nachtschweiss. — Kann Ihnen mit Freuden mitteilen, dass es mir viel besser geht. Das Schwitzen nachts, das mich übrigens immer sehr müde machte, hat seit 2 Wochen ganz aufgehört. Auch mit dem hohen Blutdruck ist es bedeutend besser. Ich habe nur noch wenig Beschwerden, wenn ich bergauf gehen muss. Hatte auch von Ihren Mitteln nie Magenbeschwerden, wie dies der Fall war, wenn ich vom Arzt welche bekommen habe. Möchte Ihnen für Ihre Hilfe recht herzlich danken.»

Die helfenden Mittel waren Ovasan D 3, Aconitum D 10 und Viscatropfen. Ferner wurde eine eiweissarme, salzarme Naturkost empfohlen mit reichlich Naturreis- und andern Vollkorngerichten, leicht gedämpften Gemüsen, Rohsalaten mit Knoblauch, weil Letzterer gegen hohen Blutdruck wirksam ist, und frischgepressten Gemüsesäften. Es ist erfreulich, dass solch einfache Ratschläge, wenn befolgt, in kurzer Zeit zu guten Ergebnissen führen können.

### Auch Kinder können schon vernünftig sein

Kinder, die man natürlich nährt und pflegt, sind in ihrer Einstellung oft sehr vernünftig, während jene, die man verzärtelt und verwöhnt, meist eigenwillig das Schädliche verlangen. Manch krankes Kind wünscht mit Leckerbissen und übertriebener Sorgewaltung umgeben zu werden, weil es weiss, dass seine weichen Eltern auf seine Forderungen eingehen. Es gibt aber auch Kinder, die von sich



aus eine ganz natürliche Einstellung bekunden, die bei Fieber gerne das durststillende Molkenkonzentrat trinken und im übrigen wünschen, stille zu liegen und zu schlafen. Instinktiv fühlen sie, dass ihnen dies am besten bekommt. Dieser natürliche Instinkt kann so gepflegt werden, dass das Kind schon beim Herannahen eines Uebels das zweckentsprechende Mittel verlangt. Dies geht aus einem Schreiben vom 8. Juli 1954 von Frau H. in W. hervor. Sie berichtete:

«Unsere beiden Kleinen sind mit Ihren Mitteln schon so vertraut, dass sie von selbst Bella donna D 4 verlangen, wenn sie das Gefühl haben, dass irgend eine Unpässlichkeit im Anzuge sein könnte. Wenn Edeli durstig ist, verlangt er nach Molkenkonzentrat. Bethli schmeckt es zu wenig gut. Heute abend jedoch sah es sich veranlasst wegen der momentan besseren, gesundheitlichen Lage des kleinen Bruders von nun an auch Molkenkonzentrat zu trinken. Ich bin überzeugt, dass unser Töchterchen diesen guten Vorsatz konsequent beachten wird. Trotz seinen kaum acht Jahren führt es das, was es als gut erkannt hat, konsequent durch. Auch wenn das Mittel nicht schmeckt, wird es heldenhaft getrunken! — Wir haben schon öfters die Beobachtung machen können, dass unsere Kinder in Krankheitsfällen instinktiv die richtigen Mittel verlangen. Letztes Frühjahr hatte Edi eine scheinbar ziemlich schwere Grippe. Da unser Hausarzt in den Ferien abwesend war, versuchten wir unser Heil selbst. Mit Bella donna D 4, Lachesis D 12 und Zwiebelwickeln war unser Bub innert acht Tagen relativ wieder gut hergestellt. Am zweiten oder dritten Krankheitstag verlangte er von selbst Habebuttente. — Seit ungefähr drei Jahren hatten wir für die Kleinen dank Ihrer Mittel keinen Arzt mehr im Hause.»

Solche Berichte sind erfreulich, zeigen sie doch, dass bei richtiger Wahl von Naturmitteln nicht nur die erwünschte Hilfe eintritt, sondern auch eine weitgehende Schonung erzielt werden kann, da keine schädigenden Nachwirkungen zu befürchten sind, viel eher eine gewisse Regeneration und Kräftigung des Allgemeinzustandes erreicht wird.

#### Dr. A. Vogels Flockenbrot und «Der kleine Doktor»

Immer wieder gehen aus dem Leserkreis begeisterte Zuschriften von den Verbrauchern unseres Flockenbrot ein, und der steigende Umsatz beweist, dass es guten Anklang gefunden hat. Aber auch «Der kleine Doktor» kommt nicht zu kurz.

Zur Freude aller, die das Flockenbrot bevorzugen, möchte ich nun mitteilen, dass es an der Hospen mit der goldenen Medaille ausgezeichnet worden ist, was es sicher verdient, gehört es doch zu den besten und leichtverdaulichsten Broten, die hergestellt werden. Wer daher Dr. A. Vogels Flockenbrot weiterempfiehlt, erweist seinen Bekannten einen guten Dienst damit.

Nachfolgend noch ein kleines Zeugnis, das von Frau G. aus B. bei uns eingegangen ist. Sie schrieb:

«Das Brot nach Ihrem Rezept schmeckt uns besser als jedes andere. Herzlichen Dank dafür, wie auch für das Buch «Der kleine Doktor». Es ist ausserordentlich gut geschrieben und gewiss für viele Menschen von grossem Nutzen!»

Den letzteren Gedanken bestätigt auch Frau M. aus W., wenn sie schreibt:

«Der kleine Doktor» mit seinem reichen Inhalt füllt wirklich eine grosse Lücke aus! Wie übersichtlich ist doch alles angeordnet! Es ist eine Freude, darin zu lesen. Nun bin ich noch besser im Stande, meinen Bekannten gute Ratschläge zu geben, wenn sie mir ihre Leiden klagen. Wie froh bin ich dann, sie auf den «kleinen Doktor» hinweisen zu können.»

## WICHTIGE MITTEILUNGEN

### Veraltete Gesetzgebung

Zwei Fläschchen Johannisöl, die wir im Dezember des letzten Jahres einem Reformhaus im Aargau auf dessen Verlangen hin sandten, trugen uns eine Busse von 50 Fr. nebst Spesen und Umrtriebskosten von weiteren 45 Fr., gesamthaft also 95 Fr. Schaden ein, der bei Nichtbezahlung in 5 Tage Haft umgewandelt werden sollte. Man fragt sich unwillkürlich, wie es möglich sein kann, dass in unserm freien Schweizerland zwei Fläschchen harmloses Johannisöl, das sich jede Hausfrau ohnedies selbst herstellen kann, solch aufsehererregende Strafe nachziehen soll? Johannisöl wird zudem in massgebenden Kreisen als wertlos angesehen, sonst wäre im pharmazeutischen Handbuch von Dietrich nicht erlaubt, solches mit Speiseöl und Alkanin, einem roten Farbstoff, zuzubereiten. Johannisöl scheint also in seinem Werte wesentlich zu steigen, wenn sein Versand an Reformhäuser solche Folgen mit sich bringt, obwohl

wohl auf der Etikette keinerlei Heilanspruch stand. Zum Glück steht aber dem Schweizerbürger gleichwohl noch die Möglichkeit offen, dieses seit Jahrhunderten bewährte und bekannte, einfache, aus frischen Blüten und Knospen hergestellte Hausmittel direkt von uns zu beziehen!

Wir begreifen es vollauf, wenn durch die sanitätspolizeilichen Vorschriften irgendwelche Schädigungen durch falsche Anpreisungen oder durch andere Ungehörigkeiten verhindert werden sollen. Wenn aber harmlose Naturmittel wie Johannisöl, Leinsamen, Psyllium und andere mehr, die dem Bezüger nur Nutzen erbringen und keinerlei Schaden oder Gefahr bedeuten, so geahndet werden, dann handelt es sich bestimmt nicht um die sinngemässe Auslegung des Paragraphen, der auf den Handel mit Heilmitteln und Giften Bezug nimmt, denn Johannisöl hat im eigentlichen Sinne weder mit einem Heilmittel noch einem Gifte etwas zu tun.

Noch immer wollen die Behörden mit der Zeit nicht Schritt halten, wiewohl das Reformhaus für das Volk zu einem wesentlichen Begriff geworden ist. Ja, selbst der Apothekerstand schenkt ihm heute auffallende Beachtung, denn an einer Apothekertagung stellte ein bekannter Redner die Wirksamkeit des Reformhauses, vor allem in der Kräuterbranche, auch für das Streben der Apotheke als nachahmenswert dar. Warum soll also der Bürger unseres Landes seinem Bedürfnis nach gesunder Nahrung und einfachen Hilfsmitteln zur Hebung von kleinen Körperstörungen nicht entsprechen können? Warum will man ihm das Reformhaus als Bezugsquelle natürlich einwandfreier Hilfsmittel zur körperlichen Gesunderhaltung versagen? Wir belassen der Apotheke ruhig ihre Gifte und chemischen Heilmittel, warum will sie uns nicht die der Natur entnommene harmlose Hilfeleistung zuerkennen, die den Vertretern moderner Heilkunde ja ohnedies als unwesentlich erscheint? Seit wann können denn Schädigungen durch ganzen oder frisch gemahlene Leinsamen entstehen? Seit wann stellen Psyllium (Flohsemen), Johannisöl, Tannenknospensirup, eine einfache Kräutertinktur oder ein Frischpflanzenpräparat aus ungiftig harmlosen Pflanzen, wie Brennesseln, Kamillen, Tausendguldenkraut, Goldrute und andere mehr, eine Gefahr für die Volksgesundheit dar? Jede Hausfrau kann sich den vorzüglichen Tannenknospensirup selbst zubereiten, warum soll also sein Versand an ein Reformhaus mit einer Busse oder 5 Tage Haft belegt werden? Verletzt dies alles nicht das gesunde, ehrliche Empfinden eines jeden aufrichtigen Bürgers?

Unter einem leichten Deckmäntlein gibt es so manch anderes, das von uns aus mit vollem Recht zu beanstanden wäre, man müsste sich nur die Zeit nehmen, um es zu sammeln und an den Tag zu fördern. Es wäre bestimmt richtig, wenn die unangebrachte Strenge gegen Naturprodukte und Reformhäuser auch gegen jene unbegreiflichen Machenschaften gewendet würden, die jeden Denkenden an der grundlegenden Aufrichtigkeit zweifeln lassen! Wenn beispielsweise stark wirkende Medikamente in einer zwanziger Packung in den Drogerien und Apotheken frei verkäuflich sind, während sie jedoch in einer hunderter Packung nicht frei verkauft werden dürfen, fragt man sich unwillkürlich, wo da die Logik und der Schutz vor Schädigungen liegt? Es kann sich schliesslich doch jeder statt nur eine Packung 5 zwanziger Packungen beschaffen und dadurch alsdann gesundheitlichen Schaden nehmen oder sich gar zugrunde richten.

Eine gewissenhafte Ueberwachung von allen stark wirkenden Stoffen und Giften würde die Behörde bestimmt genügend fest in Anspruch nehmen, denn an einer Apothekerversammlung wurde erwähnt, dass heute viele Menschen medikamentsüchtig seien, weil stark wirkende Medikamente, die im freien Verkauf abgegeben werden können, immer und immer wieder in Quantitäten bezogen werden, was direkt eine Sucht danach zu Tage gefördert hat, welches Ergebnis gar die Apotheker stutzig macht. Diese Auswüchse der heutigen Zeit, die tausenden von Menschen gesundheitlich schaden können und schaden werden, verdienen bestimmt die Aufmerksamkeit der Behörde, während veraltete Gesetze, die keinen Nutzen, sondern nur Aergernis erregen, ruhig ausgemerzt werden dürften, statt ihnen starr buchstäbliche Bedeutung beizumessen. Wenn auf dem vordem erwähnten Gebiet jedoch eine Neuregelung mit verschärften Vorschriften vorgenommen würde, wäre dies zum gesundheitlichen Wohl des Volkes nur recht und billig. Es hat keinen Zweck, den Kleinen aufzuhängen, während man die Grossen laufen lässt!

### Obacht, man schmückt sich mit fremden Federn

Das will sagen, dass einem die eigenen Federn nicht genügen, dass man also fremde braucht, um sich vorwärts zu bringen. Es kommt nämlich vor, dass sich Reisende, die bei Privaten oder unsern Patienten vorsprechen, als unsere Vertreter ausgeben. Kürzlich hat sogar eine Frau telephonierte, es habe sich einer von diesen, er trägt zufällig den gleichen Geschlechtsnamen, als meinen Sohn ausgegeben. Ich liess den vermeintlichen Stammhalter polizeilich auf-