

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 12 (1955)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Gelb  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551835>

#### **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:** 23.02.2026

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahressubskription:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie. Villmergen	Vertriebsstelle für Deutschland: VITAM "Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 554 56	Insertionspreis: Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
---------------------	--	---	--

## AUS DEM INHALT:

1. Goldgelber Glanz. / 2. Gelb. / 3. Die notwendige Einnahme natürlicher Antibiotica. / 4. Wesentliches über Durchfälle. / 5. Der Wert von Vitamin-F-haltiger Nahrung. / 6. Der Landbriefträger und die Leber. / 7. Wölfe im Schafspelz. / 8. Einige Richtlinien zur Pflege und Behandlung von Nervengeschwächten und Nervenkranken. / 9. Von seelischer Not und Rücksichtnahme. / 10. Fragen und Antworten: a) Rascher Erfolg bei Bettnässen; b) Behebung einer Blasenschwäche. / 11. Aus dem Leserkreis: a) Hilfe bei Schlaflosigkeit; b) «Der kleine Doktor» versieht sein Amt. / 12. Wichtige Mitteilungen: a) Achtung; b) Atem ist Leben.

## Gelb

Kaum hatten die Schneeglöckchen den Frühling richtig eingeläutet, als auch schon der Huflattich, der ebenfalls als Tussilago bekannt ist, sein goldgelbes Köpfchen aus dem kaum aufgefrorenen Lehm Boden hervorstreckte. Nach dem langen Winter ist er trotz seiner Schlichtheit eine wahre Augenweide für uns! Er kann uns aber noch ganz besonders dienen, wenn wir 2-3 seiner Blüten in den Mund stecken und kauen. Sie schmecken gar nicht etwa schlecht und helfen die Verschleimung im Hals lösen. Der Husten weicht, wenn wir sie wiederholt geniessen, aber auch auf die Magen- und Darmschleimhäute wirkt der Rohgenuss dieser Blumenkinder günstig, und selbst der Appetit wird dadurch angeregt. Mag uns auch die reiche Fülle der nachfolgenden Blumenwelt den Huflattich wieder vergessen lassen, schon im Vorfrühling erinnern wir uns seiner stets mit erneuter Wertschätzung wieder, und wir freuen uns auf unserer ersten Frühlingswanderung sein goldenes Leuchten anzutreffen. Nicht lange bleibt er allerdings allein, denn wenn sich die Wiesen mit neuem Grün bekleiden, wagt sich auch die Schlüsselblume mit ihrem zarten Gelb wieder ans Licht. Scharenweise schmückt sie das Wiesenland und erfreut und belebt uns damit so sehr, dass wir darob unsere Frühlingsmüdigkeit ganz vergessen! Steigen wir etwas bergwärts, dann finden wir auf einsamen, stillen Waldwiesen auch das kleine Schlüsselblümchen, dem der Volksmund den schönen Namen «Ehrezeicheli» zugeschrieben hat. Es duftet und leuchtet stärker als seine grösse Schwester und verschönert unseren Frühlingsstrauß um vieles. Aber auch als Tee leistet es uns gute Dienste, hilft es doch Husten und Katarre ab.

Kein Frühling geht vorbei, es sei denn, die Dotterblume habe zu unserer Freude am Bach ihr leuchtendes Gold auf dem Wiesengrün verloren!

Verschwinden aber diese ersten Frühlingszierden im Tal und im Hügelland allmählich wieder, dann steigen wir höher hinauf, wo uns unter den buntesten Farben lieb-

## GOLDGELBER GLANZ

*Huflattich grüsst aus dem letzten Schnee.  
Er wuchs hervor trotz Winters Gram und Weh!  
Mit gold'nem Krönchen blickt er rings umher,  
Als wollt er sagen, was ist denn noch schwer,  
Wenn gold'ner Sonnenschein den Tod verdrängt,  
Die Fesseln bricht, die hart uns eingeengt?  
Ein Weilchen und schon dringt ans Lebenslicht,  
Was unterm Boden harrte, still und schlicht.  
Die Dotterblumen wie von ems'ger Hand  
Sind hingestreut wohl an des Bächleins Rand,  
Ein gold'ner Teppich auf dem grünen Grund,  
Des Schönheit dankbar preiset jeder Mund!  
Und auch der Schlüsselblumen feiner Duft  
Durchströmt voll Innigkeit die Frühlingsluft.  
In zartem Gelb sie kleiden zierlich sich  
Und blüh'n von Herzen still für dich und mich!  
Doch nicht nur Blumen zeigen sich in Gold,  
Noch manches andre ist dem gleichen Leuchten hold.  
Es funkelt in der Nacht der Sterne Schein,  
Der Tag könnt ohne Sonne nie so schön wohl sein;  
So, was uns schenkt das güt'ge Himmelszelt  
Durchströmet golden unsre kleine Welt!  
Auch gold'ne Ringe, gold'ne Kettelein,  
Sie wollen gerne uns Begleiter sein,  
Doch hängt an ihnen oft nur unnütz' Leid,  
Der Duft, er fehlt, es fehlt die tiefre Freud.  
Hingegen jedes gold'ne Blumenkind  
Streut aus sein Glück umsonst im Frühlingswind!*

licher Alpenflora das Schwefelgelb der Anemone entgegenleuchtet. Ihre Blumenblättchen sind wie eine kleine Lichtschale und die Staubgefässe wie feine, gelbe Strahlen, die auf uns zuströmen. Nicht vergebens lieben es unsere Augen, den goldenen Überfluss der Natur zu trinken, denn dessen beruhigende, heilwirkende Strahlungskraft vermag besonders unsern Nerven wohl zu tun. Sobald sich die ersten Frühlingsboten ihres kurzen Daseins erfreut haben, ruft die nimmermüde Sonne auch die goldgelbe Blüte der heilwirkenden Arnika ans Licht. Ihr würziger Duft verrät, wieviel Güte sie aus dem Boden zieht und mit welch' stärkender Kraft sie der goldne Sonnenstrahl beschenkt! Auch das Schöllkraut, das seine bescheidenen, gelben Blütensternchen mit Vorliebe an alten Mauern zur Schau stellt, weiss davon zu erzählen. Wenn wir seinen gelben Saft auf die Warzen tupfen, dann mögen wir uns überlegen, ob es nur eine Laune der Natur oder eine Gesetzmässigkeit sei, dass das Schöllkraut mit seinem reinen, gelben Saft im Blattwerk und den Wurzeln ausgerechnet auf Galle und Leber heilwirkende Verwendung findet!

Auch als Lichtstrahl wirkt die gelbe Farbe heilend auf die Leber. Schon längst hat sich die Gelblichtbestrahlung auf Leber und Galle günstig ausgewirkt, ja, sich sogar bei Magen- und Darmstörungen, wie auch bei Fettsucht nicht schlecht bewährt. Selbst auf die Drüsen wirkt sie günstig ein. Gas gelbe Licht beeinträchtigt das Wachstum der Bakterien nicht, vermag aber den pflanzlichen Stoffwechsel sehr stark anzuregen.

Vor vielen Jahren war die Farblichtbestrahlung weit mehr im Gebrauch als heute. Damals war bekannt, dass Wasser oder Kräutertee, mit Gelblicht bestrahlt und morgens nüchtern getrunken, die stärkste Verstopfung allmählich zu beheben vermag.

Auf die Nerven wirkt die gelbe Farbe wohltuend und gelblichte Kleidung trägt besonders der Jugendliche als Symbol des Frühlingshaften gern. Darum lehnt so mancher den Gedanken an das entgegengesetzte Symbol ab, nach welchem die gelbe Farbe als Ausdruck von Neid, Hass oder Falschheit angewandt wird. Vielleicht mag dieser Umstand damit zusammen hängen, dass gerade diese unerspriesslichen Eigenschaften unserer Leber schaden und die Galle in unser Blut zu treiben vermögen, oder aber auch, weil man der gelben Rasse aus Missachtung all diese unliebsamen Charaktereigenschaften zuspricht.

Halten wir es also lieber mit der freudigen Bejahung, dass alles Frühlingshafte in leuchtendes Gelb kleidet, dem so manches Gute entspringt.

## Die notwendige Einnahme natürlicher Antibiotica

### DIE SCHAFFUNG VON ABWEHRKRÄFTEN

Bekanntlich hat der Körper besonders bei Leberstörungen weniger Abwehrkräfte, weniger Immunitätsstoffe als sonst. Es ist deshalb dringend notwendig, dass wir natürliche Antibiotica zuziehen, um dem Körper die Möglichkeit zu geben, Infektionen zu begegnen und zwar trotz der Schwächung, die er infolge mangelhafter Leberfunktion erlitten hat. Wir können nicht allen Infektionsmöglichkeiten aus dem Wege gehen. So sind wir solchen durch die Nahrungseinnahme ausgesetzt, wie auch durch die Krankheitskeime, die sich in der Luft befinden, denn die Luft ist besonders in den Städten keineswegs keimfrei. Schon allein in einem Kubikzentimeter Luft gibt es Tausende von Keimen und Bakterien. Auch Insekten können uns Krankheitskeime übermitteln. Die bekanntesten Träger sind besonders die Fliegen und Moskitos. Selbst mit der grössten Aengstlichkeit und Vorsicht ist es nicht möglich, uns all dieser Einflüsse zu erwehren. Wir können indes dafür besorgt sein, dass unser Körper genügend Immunitätsstoffe, genügend Abwehrkräfte als eine Gegenwehr besitzt, um durch die Bakterien nicht empfindlich geschädigt zu werden. In verschiedenen Pflanzen, vor allem in Kräutern, die aetherische Oele enthalten, wie auch in verschiedenen Gewürzkräutern finden sich Abwehrkräfte gegen eine ganze Menge von Bakterien.

### DIE WIRKSAMKEIT VERSCHIEDENER ANTIBIOTICA

Durch die Entdeckung der Antibiotica, des Penicillins, Streptomycins, Auromicins und ähnlicher Präparate, die auf den Markt gekommen sind, hat man im Kampf gegen Bakterieninfektionen bestimmt stark wirksame Stoffe gefunden. Gegen gewisse Infektionen, vor allem gegen verschiedene Tropenkrankheiten, haben sich diese Mittel in zahlreichen Fällen als lebensrettend erwiesen. Bei uns werden jedoch diese Produkte schon bei irgendwelcher Kleinigkeit, die leicht mit andern Stoffen beseitigt werden könnten, angewandt, so bei Halsentzündung oder einer harmlosen Infektion. Dadurch bilden sie eine gewisse Gefahr für uns. Erstens gewöhnt sich der Körper daran und wird bei öfterer Einnahme dieser Mittel resistent, so dass sie nicht mehr wirken, wenn eine schwerwiegende Gefahr

droht. Zweitens wird die Darmflora mit der Zeit geschädigt und zugrunde gerichtet, denn diese stark wirkenden Antibiotica werden nur zum Teil aufgenommen, also nicht vollständig resorbiert. Ein Teil geht daher durch den ganzen Darm hindurch und schädigt jene Bakterien, die wir zu unserer Gesunderhaltung notwendig haben.

So, wie zur Assimilation der Nahrungsstoffe gewisse Bakterien im Darm notwendig sind, ebenso benötigt die Pflanze zur Aufnahme ihrer Nahrung eine bestimmte Bakterienflora, wenn sie richtig gedeihen soll. Man kann beispielsweise keine ertragreiche Sojaerde bekommen, wenn man bei der Aussaat der Sojabohnen den Boden nicht mit besondern Bakterien impft, die das Gedeihen der Pflanzen ermöglichen. Kein Tannenwald könnte ohne die Bodenbakterien gedeihen. Sie sind unbedingt notwendig für ihn. So verhält es sich auch mit unserm Darm; auch er benötigt verschiedene Bakterien. Das ist der Grund, weshalb zur Darmpflege Joghurt ganz besonders empfohlen wird, denn es unterstützt und begünstigt die Bakterienflora des Darms und vernichtet zugleich die schädlichen Bakterien. Die Milchsäurebakterien sind günstig für uns, denn sie arbeiten mit den Darmbakterien brüderlich zusammen. Wenn wir aber die zuvor erwähnten Antibiotica nehmen, also Penicillin, Streptomycin, Auromycin, und wie sie alle heißen, dann müssen wir mit dem Nachteil rechnen, dass nur ein Teil davon im Dünndarm aufgenommen wird, während der grössere Teil den Darm passiert und dabei die nützlichen Darmbakterien schädigt. Durch diese Schädigung der Darmflora können neueindringende Bakteriengifte viel stärker wirksam werden, so dass der Mensch noch weniger geschützt ist als zuvor. Gibt man erneut solch stark wirkende Antibiotica ein, dann reagiert der Körper nicht mehr auf sie, er wird resistent. Dadurch ist man dann eben auch bei schwierigen Krankheiten hilflos, weil selbst die übrigen, konservativen Methoden in solchen Fällen weniger gut ansprechen.

### NATÜRLICHE ANTIBIOTICA

Da beispielsweise der Leberkranke besonders geschützt werden muss, ist es notwendig, dem Körper durch Zufuhr von Stoffen in Form natürlicher Antibiotica behilflich zu sein. Auf diese Weise vermögen wir den ohnedies geschwächten Körper zu schützen. Dies ist zwar nicht nur bei Leberkranken, sondern auch bei Tuberkulosegefährdeten, bei Krebsleiden und noch viel anderen Erkrankungen von lebenswichtiger Bedeutung.

Schon vor 25 Jahren machte ich interessante Versuche sowohl mit Meerrettich als auch mit Brunnenkresse, Gartenkresse, ja sogar noch mit Kapuzinerkresse. Ich beobachtete dabei, dass der Körper durch die regelmässige Einnahme dieser Pflanzen viel widerstandsfähiger wurde, also weniger den Katarrhen und Infektionskrankheiten ausgesetzt war. Wohl wurde man damals nicht wenig ausgelacht, wenn man verlauten liess, dass auch die Kapuzinerkresse zu unserer Ernährung von Nutzen sei. Zu jener Zeit war uns allerdings noch nicht bekannt, aus welchem Grund diese Pflanzen so günstig zu wirken vermögen. Dies ist zwar auch bei verschiedenen andern Naturheilverfahren so. Man beobachtet die gute Wirkung auf den Patienten und wendet deshalb die Methode zu seinem Wohle an, wenn auch die wissenschaftliche Erklärung der Ursache noch fehlen mag. Zu meiner nicht geringen Freude habe ich nun in der modernen Fachliteratur eine Bestätigung gefunden, dass die damaligen Beobachtungen richtig waren. Der einst geerntete Spott, der dem Salat mit beigemischter Kapuzinerkresse galt, fällt nun dahin, nachdem der Wert dieser Pflanze auch durch wissenschaftliche Forschung besonders durch die Arbeiten von Prof. Dr. Winter in Köln klargestellt worden ist.

Damals beobachtete ich unter anderem, dass die Kapuzinerkresse auch tierische Parasiten vernichtet. Versuche mit einem Rohextrakt aus Kapuzinerkresse als Spritzmittel gegen Blattläuse und andere tierische Parasiten zeigten vorzügliche Ergebnisse. Sämtliche Beobachtun-