

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

**Artikel:** Die notwendige Einnahme natürlicher Antibiotica  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551874>

### **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 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, die 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 ätherische Öle 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 Sojaernte bekommen, wenn man bei der Aussaat der Soyabohnen 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 Darmes 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, Auromicin, 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 neu eindringende 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-



gen bewiesen mir, dass die Kapuzinerkresse einen besonders stark wirkenden Stoff enthält, der nun heute auch durch die wissenschaftlichen Forschungsergebnisse bestätigt wird. Allerdings drängt sich mir noch ein weiterer Gedanke auf, dass nämlich sowohl die Kapuziner- sowie die Brunnenkresse womöglich doch auch noch andere Stoffe enthalten, die vielleicht noch wirksamer sind als die soeben erwähnten antibiotischen. Vielleicht beruht die Wirkung auf die tierischen Parasiten auf noch stärkeren Wirkstoffen, die von der Wissenschaft noch nicht erforscht worden sind. Ähnliche Wirkungen wie die Kapuzinerkresse zeitigt auch die Brunnenkresse. Dies bestätigten mir jahrelange Versuche an der Bergbrunnenkresse, die besonders im Engadin an den Bergbächen wächst. Geniesst man diese Brunnenkresse roh, dann spürt man förmlich, wie man gegen Katarrhe und überhaupt gegen Infektionskrankheiten immun wird.

Noch bessere Erfahrungen machte ich mit einer andern bis jetzt gänzlich unerforschten Pflanze. Es handelt sich hierbei um eine Moos- oder Flechtenart, die sich *Usnea* nennt. Beim Skifahren ass ich regelmässig von dieser Pflanze und konnte dabei beobachten, dass sich auch Hirsche, Rehe und Gemsen daran gütlich taten. Lag hoher Schnee, dann war immer alles *Usnea* bis zur Reichweite dieser Tiere weggefressen. Nähere Untersuchungen haben nun gezeigt, dass *Usnea* wie noch andere Moosarten einen hohen Gehalt an Kohlehydraten, also an Stärke aufweist und somit einen nicht geringen Nährwert darstellt. Diesen Vorzug scheint sich also auch das Wild zu Nutze zu machen. Aber zugleich wird auch die antibiotische Wirkung seine Abwehrkräfte vermehren. Immer wieder konnte ich beobachten, dass *Usnea* Katarrhe rasch beseitigt. Ist ein solcher im Anzug, meldet er sich durch Halsweh und Auswurf, dann hilft ein stetes Kauen von *Usnea* so erfolgreich, dass nach beendeter Tour auch die Empfindlichkeit bereits wieder behoben ist. Diese wertvollen Erfahrungen zeigten mir, dass dieses einfache Lärchenmoos einer nähern Prüfung unterzogen werden sollte, und ich benütze nunmehr den Extrakt für das vorbeugende Präparat *Usneasan*. Erfahrungen haben bestätigt, dass durch dessen regelmässige Einnahme die Anfälligkeit für Schnupfen und Katarrhe wesentlich gemindert wird. Warum sollen wir also das Risiko eingehen und stark wirkende Stoffe einnehmen, die neben dem einen Vorteil womöglich zwei Nachteile mit sich bringen? Wenn uns die Natur sowohl Nahrungspflanzen als auch Gebirgspflanzen schenkt, aus denen wir hilfreiche Wirkstoffe ziehen können, die stets im richtigen Verhältnis geordnet und gesetzmässig geregelt sind, so dass sie uns nie benachteiligen, warum sollen wir sie dann nicht benützen? Warum sollen wir uns überhaupt irgendwelchen Gefahren aussetzen? Solche natürlichen Antibiotica schädigen die Darmflora keineswegs und lassen selbst bei regelmässiger Einnahme den Körper nicht resistent werden. Es ist daher für Gesunde und Kranke, vor allem auch für Krebskranke, sehr empfehlenswert, regelmässig Salate zu geniessen, die aus Brunnenkresse, Gartenkresse und Kapuzinerkresse hergestellt sind. Auch belegte Brötchen lassen sich damit vorteilhaft zubereiten. Der Rüebli Salat sollte immer etwas fein geraffelten Meerrettich enthalten, wodurch er nicht nur aromatischer schmeckt, sondern auch noch wertvoller wird. Führen wir uns regelmässig die erwähnten Stoffe zu, dann werden wir widerstandsfähiger und sind somit weniger anfällig für Infektionen. Die Einnahme dieser heilwirkenden Nahrungsstoffe wird jedoch selbst eine erfolgte Infektion rasch wieder zu beheben vermögen. Steigt man nach wieder erlangter Gesundheit in die Berge hinauf, wo man in über 1500 m Höhe das Lärchenmoos immer antreffen kann, dann sollte man nie vergessen, auch diese heilwirkende Pflanze auf seinen Touren stets zu kauen.

Eine weitere Pflanze, mit gleich starker Wirkung ist *Petasites officinalis*, also die Pestwurz. Sie ist besonders für Krebskranke von grosser Bedeutung. Allerdings kann sie nicht als Gewürzkräut verwendet werden, da sie zu

stark wirkt. Sie ist ziemlich selten, meist in Gebirgstälern anzutreffen, wo sie den Bächen entlang zu finden ist. Will man die Vorzüge dieser Pflanze benützen, dann muss man sie als Präparat einnehmen.

Um auch die andern, erwähnten Frischpflanzen täglich auf einfache Art einnehmen zu können, ist nun aus ihnen ein Frischpflanzenpräparat in Tinkturen- und Tablettenform hergestellt worden. Es nennt sich *Petroconale*, denn es besteht aus *Petasites officinalis* (Pestwurz), *Tropeolum maius* (Kapuzinerkresse), *Cochlearia armoracia* (Meerrettich), *Nasturtium off.* (Brunnenkresse) und *Lepidium sativum* (Gartenkresse). Ähnlich ist auch *Trocomare* zusammengestellt und ist wie ein Würzsalz zu verwenden. Man kann damit belegte Brötchen, Salate, Gemüse und Suppen würzen. Nur darf man es nicht mitkochen, denn durch das Kochen werden vor allem die antibiotischen Wirkstoffe vernichtet.

#### DER WERT DER ROHKOST ERHÖHT

Gar mancher, der bis anhin mitleidsvoll die Rohkost verachte, mag nun verstummen und etwas nachdenklicher werden. Wenn die antibiotischen Wirkstoffe durch das Kochen verloren gehen, dann rechtfertigt dies die Vertreter der Rohkost, wenn sie behaupten, dass viele Wirkstoffe hitzeempfindlich sind, nicht nur die Vitamine, sondern auch noch andere bekannte, ja vielleicht sogar noch unbekannte Stoffe, die wir nötig haben. Um demnach den Bedarf an wichtigen Wirkstoffen zu decken, sollte jeder Mensch eine gewisse Menge Rohkost zu sich nehmen. Es sind in unserm Fall also die Schutzstoffe, die uns vor Infektionskrankheiten bewahren können. Wer einen eigenen Garten besitzt, sollte sich daher unbedingt die erwähnten Kressearten, also Gartenkresse, Brunnenkresse und Kapuzinerkresse wie auch Meerrettich anpflanzen, um diese Würzkräuter täglich in bescheidener Menge verwenden zu können. Man kann sie als Salat zubereiten, kann sie aber auch den Suppen feingehackt, roh beigegeben oder sie gut zerkleinert unter den Quark mengen, auch für belegte Brötchen eignen sie sich. Feingeraffelter Meerrettich schmeckt, wie bereits erwähnt, erfrischend im Carottensalat, ist aber auch als Zugabe anderer Salate zu verwenden. Manchem, dem der Carottensalat bis jetzt zu süß schmeckte, erscheint er jetzt angenehm aromatisch. Er geniesst ihn gern und führt sich dadurch zudem noch den Wert antibiotischer Stoffe zu.

Zur Rechtfertigung all jener, die die Pflanzenheilkunde vertreten, die naturgemässe Ernährung begreifen und vor allem den Wert der Rohkost wertschätzen, gilt besonders in dieser Hinsicht das altbewährte Sprichwort: «Warum denn in die Ferne schweifen, sieh, das Gute liegt so nah!»

### Wesentliches über Durchfälle

Lang andauernde Durchfälle sind keineswegs harmlos. Der Körper wird durch sie sehr geschwächt, weshalb man sie nicht anstehen lassen sollte. Ein ganz hervorragendes Mittel um sie zu heilen, ist eine Kombination von *Tormentilla* und *Avena sativa*, bekannt als *Tormentavena*. Es ist dies ein einfaches, natürliches Präparat, das sich bei Störungen der Bauchspeicheldrüse, wie auch bei der Herterschen Krankheit vorzüglich bewährt hat. Wo sonst viele andere Mittel restlos versagten, wirkte *Tormentavena* selbst auch bei Kindern als Heilmittel vorzüglich. Es ist völlig harmlos und kann daher jedem Kleinkind, ja sogar jedem Säugling gegeben werden. Wenn es in Verbindung mit *Papayasan* verabfolgt wird, dann ist der Erfolg, den man damit erzielen kann, noch rascher gewährleistet.

#### MITTEL UND DIÄT

##### BEI DER HERTERSCHEN KRANKHEIT

Da es nicht leicht ist, der Herterschen Krankheit beizukommen, sind Naturmittel und eine zweckentsprechende Diät sehr geschätzt. Die Gesamtmittel sind: *Papayasan*, *Tormentavena*, *Urticalcin*, *Biocarbosan* und weisser