

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

**Artikel:** Wesentliches über Durchfälle  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551895>

### **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>**



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 verachtete, 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 unserem 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



Lehm. Das Hauptmittel aber ist Tormentavena. Davon gibt man täglich 2-3mal 2-5 Tropfen und zwar je nach dem Alter des Kindes und auch je nach der Sensibilität des Kleinpapienten. Das Einnahmequantum kann so stark gesteigert werden, bis die gewünschte Wirkung eintritt und der Stuhl wieder Normal-Konsistenz aufweist. Wichtig ist ferner, dass öfters warme Sitzbäder gemacht werden oder auch warme Kräuterwickel auf den Bauch mit Kamillen- oder Zinnkrauttee. Die Diät soll in erster Linie eine Naturreis-Diät sein, indem viel Naturreisschleim gegeben wird. Diesem Reisschleim kann etwas roher Rüebliisafit beigemengt werden. Man kann hiezu aber auch den eingedickten Rüebliisafit, also Biocarottin verwenden, wofür  $\frac{1}{2}$  oder  $\frac{1}{4}$  Teelöffelchen voll genügt. Nach und nach kann von der Naturreis-Diät auch auf Gerstenschleim übergegangen werden. Man beachte indes, dass dieser aus der ganzen Gerste hergestellt werden muss. Ebenso verhält es sich mit Hafer- und Weizenschleim, die nachträglich eingesetzt werden dürfen, und die man ebenfalls aus ganzen Körnern herstellt. Auch Brei aus Hirse und Buchweizen ist sehr empfehlenswert. Weissmehlprodukte aber, so auch weisser Gries sind völlig zu meiden. Mit der Schale gedämpfte Kartoffeln kann man durchpassieren und ebenfalls als Brei geben. Auch dazu wird etwas Carottensaft verabfolgt. Langsam kann man auch mit etwas Lauchgemüse beginnen, während die andern Gemüse nicht empfehlenswert sind, bis die Krankheit gänzlich ausgeheilt ist.

Von den Früchten kommen roh geraffelte Aepfel in Frage. Unter Umständen kann man diese auch noch mit Bananen vermengen. Auch Heidelbeeren sind zu empfehlen und sobald die akutesten Erscheinungen vorüber sind, darf auch etwas Crapefruitsaft genommen werden. Als weiteres Getränk kann in kleinen Mengen auch noch Eichelkakao gegeben werden. In vielen Fällen ist selbst die Verabreichung von Mandelmilch angebracht und wird sozusagen immer gut ertragen.

Das Nahrungsmittelquantum soll sehr niedrig gehalten werden. Erst, wenn die Verdauung wieder einigermassen normal ist, so dass der Stuhl wieder die richtige Farbe und die notwendige Konsistenz aufweist, darf auch das Quantum langsam wieder etwas erhöht werden. Auf jeden Fall wirkt ein zu grosses Quantum viel schlimmer als ein fast zu mässiges. Sollte irgend eines der erwähnten Nahrungsmittel nicht gut ertragen werden, dann muss man solches je nach der persönlichen Sensibilität des kleinen Patienten einfach weglassen. Auch die Zusammensetzung der Nahrung muss sich individuell gestalten. Ist der Stuhl wieder, wie erwähnt, in Ordnung, dann kann man die Mitteleinnahme langsam vermindern. Auch der Eichelkakao kann allmählich weggelassen werden, und vorsichtig geht man zur Normalnahrung über. Sollten sich kleine Rückfälle einstellen, dann muss auch die Diät wieder etwas strenger eingehalten werden. Auf diese Weise gelangt man vorwärts bis zur völligen Heilung.

### Der Wert von Vitamin-F-haltiger Nahrung

Die Bedeutung der ungesättigten, essentiellen Fettsäuren kann für die Leber nicht genug hervorgehoben werden. Es handelt sich hiebei um Linol- und Linolensäuren, also um so genanntes Vitamin-F. Bei Leber- und Gallenerkrankungen wird die Krankheitsdauer verkürzt durch Einnahme von Vitamin-F-haltiger Nahrung. Auch die Beschwerden der Leberkranken werden dadurch rasch gemildert. Warum ist dies so? Weil die essentiellen Fettsäuren vom Linol- und Linolensäuretypus für den Fettumsatz unentbehrlich sind und zudem notwendige Aufbaustoffe darstellen. Wissenschaftliche Forschungen haben ferner gezeigt, dass diese ungesättigten, essentiellen Fettsäuren auch für den Glykogenaufbau in der Leber unentbehrlich sind.

Sowohl Fettleibige und zu Magere mögen sich merken, dass die genannten Fettsäuren auch die Fettablagerungen in den Geweben regulieren. Somit ist die Erhaltung der richtigen proportionellen Linie sehr davon abhängig, dass wir genügend Vitamin-F-haltige Nahrung einnehmen.

Wo finden wir nun die Vitamin-F-Lieferanten in der Natur? In erster Linie sind es die Oelfrüchte, wie die Sonnenblumenkerne, der Leinsamen, daher auch das Linosan und Linovitarn, der Mohnsamen, die Sesam- und Pinienkerne, die Oliven und Mandeln. Auch Pasten, Crèmen und Brotaufstriche, die aus den soeben genannten Oelfrüchten hergestellt sind, enthalten Vitamin-F, wenn sie natürlich, ohne künstliche Zusätze und ohne Erhitzung verarbeitet werden. Oele, die keinerlei Raffinade erlitten haben und kalt gepresst sind, enthalten ebenfalls die für unsere Gesundheit so wichtigen Fettsäuren.

Dass diese ungesättigten Fettsäuren auch bei der Entstehung und Heilung von Krebs eine ganz wesentliche Rolle spielen, sei nur nebenbei erwähnt, denn sie helfen einen empfindlichen Mangel, wenn sie fehlen und bilden heilen, wenn sie dem Kranken zugänglich sind.

Wenn wir die erwähnten Faktoren genau überprüfen, dann erkennen wir deutlich, dass eine Diät bei Gallen- und Leberleiden mit naturreinen Fettstoffen richtig ist. Was uns also die Natur seit Jahrzehnten gezeigt hat, wird heute von den neuesten, wissenschaftlichen Forschungen klar und deutlich bestätigt. Auch auf diesem Gebiet geht somit, wie bei vielen andern Gesundheitsfragen, die richtige Beobachtung und das Erfahrungsgut des Praktikers der exakten Forschung voraus.

Nicht nur der Leidende, sondern auch der Gesunde sollte für eine Vitamin-F-reiche Naturnahrung besorgt sein, denn diese erhält unsere Leber gesund, bewahrt uns vor Gallenstörungen und verschafft uns die notwendige Widerstandskraft gegen vielerlei Infektionskrankheiten.

### Der Landbriefträger und die Leber

Der Landbriefträger, was hat denn der besonderes mit der Leber zu schaffen? Was will uns dieses sonderbare Thema wohl zeigen? Nun ganz einfach, dass der Beruf eines Landbriefträgers günstig ist für seine Leber. Er wird dabei nicht leicht leberkrank werden. Warum denn nicht? Die Antwort ist einfach, denn regelmässige, wenn möglich tägliche Bewegung im Freien ist eine gute Methode, um die Leber immer funktionstüchtig zu erhalten. Der Landbriefträger nun muss täglich viel laufen. In gebirgiger Gegend muss er steigen und richtig atmen, was ihm eine gute Blutzirkulation und einen geregelten Stoffwechsel beschafft. Sein Beruf bringt also genügend Bewegung mit sich. Fast ist er deshalb zu beneiden, denn der moderne Mensch hat meist zuviel sitzende Arbeit zu verrichten. Oft hält er sich dabei noch in schlecht gelüfteten und schlecht belichteten Räumen auf. Statt wenigstens auf dem Weg zum Betrieb, wie auch auf dem Heimweg tüchtig zu laufen, benützt er das Tram, die Bahn oder das Auto, wo er natürlich wieder sitzt, so dass er auch bei dieser Gelegenheit des Segens der Bewegung verlustig geht. Statt wenigstens nach dem Nachtesen noch einen tüchtigen Lauf vorzunehmen, setzt man sich in ein Versammlungslokal, in den Klub oder an den Stammtisch und womöglich wird dann nachträglich auch der Heimweg wieder nicht zu Fuss zurückgelegt. Zu Hause aber geht man alsdann ins Bett und ruht sich liegend aus vom vielen Sitzen. Die Beine werden beinahe nur noch benützt, um bei mangelnder Sitzgelegenheit zu stehen; langes Stehen aber ist keineswegs gesund, da es mit der Zeit Krampfader zur Folge haben kann. Da das Laufen nötig ist zur Erhaltung einer guten Pfortader-tätigkeit und somit auch zur Gesunderhaltung der Leber, sollten wir es uns zur Pflicht machen, täglich zu laufen. Wenn unser Wirkungsfeld nicht zu Hause ist, haben wir