

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

## Inhaltsverzeichnis

### 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:** 25.04.2026

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b> Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . . Fr. 5.70	<b>Redaktion/Verlag:</b> Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	<b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b> VITAM-„Verlag“ Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	<b>Insertionspreis:</b> 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 Bettmässen; b) Behebung einer Blasen-schwäche. / 11. Aus dem Leserkreis: a) Hilfe bei Schlaflosigkeit; b) «Der kleine Doktor» versieht sein Amt. / 12. Wichtige Mittel-lungen: a) Achtung; b) Atem ist Leben.

## Gelb

Kaum hatten die Schneeglöckchen den Frühling richtig eingeläutet, als auch schon der Hufattich, der ebenfalls als Tussilago bekannt ist, sein goldgelbes Köpfcchen aus dem kaum aufgetauten Lehmboden 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 Hufattich 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» zugebracht hat. Es duftet und leuchtet stärker als seine grössere Schwester und verschönt unseren Frühlingsstraus um vieles. Aber auch als Tee leistet es uns gute Dienste, hilft es doch Husten und Katarrhe vertreiben.

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

Hufattich grüsset aus dem letzten Schnee.  
Er wuchs hervor trotz Winters Gram und Weh!  
Mit gold'ner 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 harrete, 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 gut'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 unmiüt' Leid,  
Der Duft, er fehlt, es fehlt die tiefe 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 Ueberfluss 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!