

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 5

## 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:** 15.04.2026

**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. 4.80 Ausland Fr. 6.—	<b>Redaktion/Verlag:</b> Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 60 23 Postfach IX 10 775 Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	<b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b> Verlagsanstalt Mark & Co., Konstanz Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	<b>Insertionspreis:</b> Die 1spaltige mm-Zelle 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
--	--	---	---

AUS DEM INHALT: 1. Maienzeit. / 2. Kräuterkunde im Mai. / 3. Beobachtung über Krebs. / 4. Strenge oder Verzärtelung. / 5. Quark. / 6. Schlanksein, eine Wohltat. / 7. Das Reisen, ein Genuss oder eine Qual? / 8. Fragen und Antworten: a) Folgen schwerer Thrombose; b) Behebung von Nervenstörungen, Depressionen und Schlaflosigkeit. / 9. Aus dem Leserkreis: a) Arthritische Symptome verschwinden; b) Zwei beschwerdefreie Schwangerschaften. / 6. Wichtige Mitteilung: Vorträge.

## MAIENZEIT

Alles feiert Maienzeit,  
Blumen und Insekten,  
Junge Menschen weit und breit,  
Freude sie entdeckten.  
Wunder allenthalben steh'n  
Auf den Wiesenwegen,  
Jedes Auge kann sie seh'n,  
Jedem blüht der Segen.  
Ist da jemand traurig, matt  
Oder krank, betrübet,  
Ist er gar des Lebens satt,  
Weil ihn niemand liebet,

Muß er sicher sagen sich:  
«Blind bin ich gewesen,  
Überall freut Güte mich,  
Sollt ich nicht genesen?»  
Sicher, und noch mehr als dies  
Will der Mai erzählen,  
Erdenweit ein Paradies  
Wird er sich erwählen.  
Wer es mutig glauben kann,  
Wird es auch erleben,  
Ew'ge Maienzeit wird dann  
Stets ihn froh umgeben.

## Kräuterkunde im Mai

Aus der Fülle der Kräuter, die im Mai ihre Erntezeit haben, möchte hier nur eine kleine Auslese folgen.

### Das Maiglöckchen (*Convallaria majalis*)

In meiner Jugendzeit herrschte auf dem Lande ein schöner Brauch, denn man zog jeweils am Sonntag in aller Frühe zu einem Maienbummel aus. Junge Leute in kleineren und größeren Gruppen, Burschen und Mädchen wanderten singend und jauchzend durch Wiesen und Wälder. Wie oft wurden da fürs ganze Leben Freundschaften geschlossen. Hungrig vom Laufen und Atmen in der guten Landluft kehrte man befriedigt mit einem schönen Maiglöckchenstrauß in der Hand ins Dorf zurück. Mein Vater begrüßte es, wenn ich jeweils eine ansehnliche Menge von diesen lieblichen, wohlriechenden Blüten mit nach Hause brachte. Er bereitete nämlich aus den schönen, weißen Blumenglöcklein eine hilfreiche Medizin für sich, indem er sie vorsichtig trocknete, bis sie klingeldürr waren, worauf sie sich leicht zu einem Pulver zerreiben ließen. Dieses gebrauchte mein Vater dann als Schnupfmittel gegen seine Migräne. Es half ihm, wie er immer wieder versicherte, besser als alle andern Medikamente hätten helfen können. Gleichzeitig vermied er auch gewissenhaft etwas anderes als seine eigenen Kräuter einzunehmen.

Die Maiglöckchen, die bei uns als Maieriesli bekannt sind, können trotz ihrer verborgenen Bescheidenheit den Anspruch erheben, ein großes Heilmittel zu sein. Wer

ein müdes Herz hat, das nicht mehr recht will, wer Schwächeanfalle, sogar Ohnmachten bekommt, dem kann der Saft aus den Maiglöckchen als eine wahre Wundermedizin helfen. Seine Wirkung entspricht ungefähr derjenigen von Digitalis, ohne jedoch deren Nachteile aufzuweisen. Man verwendet die ganze Pflanze, also Blüten und Blätter, zur Herstellung eines Herzmittels, indem man den reinen Saft auspreßt und ihn mit reinem Alkohol vermischt, wodurch er haltbar wird. Je nach der Notwendigkeit und der Sensibilität des Patienten helfen 10—40 Tropfen von diesem Extrakt selbst da, wo viele andere Herzmittel versagen. Da die Pflanze indes leicht giftig ist, muß man vorsichtig mit ihr und den daraus gewonnenen Tropfen umgehen. Die Einnahmeverfahren, die sich bewährt haben, müssen unbedingt beachtet werden. Wenn wir den Maiglöckchensaft noch mit einem andern Herzmittel, nämlich mit der echten Meerzwiebel, der Scilla maritima, die an der Küste des Mittelmeeres wächst, verbinden, dann verstärken wir die Wirksamkeit des Extraktes durch diese Kombination wesentlich. Sie ist unter dem Namen Convascellan bekannt und hilft vor allem bei Herzwassersucht wunderbar, da die Meerzwiebel zugleich noch die Ausscheidung des Wassers fördert. Kein Wunder, daß sich deshalb dieses Kombinationsmittel sehr gut bewährt hat. Da es schon Tausenden zur unentbehrlichen Hilfe geworden ist, sollte es in keiner Hausapotheke und vor allem auch auf keiner Reise fehlen, denn es kann uns über manche Schwierigkeiten und Schwächeanfalle gut hinweghelfen.

### Pestwurz (*Petasites officinalis*)

Eine der ersten Blumen, die wir antreffen, wenn wir im Frühling in den Bergen den Bächen entlang fahren, ist die gelblich weiße Blüte der Petasitespflanze. Etwas später begegnet uns auch die rötlich blühende Pestwurz mit dem roten Stengel, die mit Vorliebe im lehmigen Boden wächst. Da sie mehr und stärkere Heilstoffe besitzt, wird sie in der Regel der gelblich blühenden vorgezogen. Würde jeder Wanderer, welcher wunderbare Heilkräfte in dieser Pflanze verborgen sind, dann würde er sich wenigstens eine davon für seinen Garten mitnehmen, um sich ihrer dort erfreuen zu können. Zur Herstellung eines Medikamentes wird er sich indes kaum entschließen, wenn er weiß, daß diese mit größter Sorgfalt durchgeführt werden muß, da die Pestwurz zu den stark wirkenden Pflanzen gehört. Nicht umsonst nennt man sie in gewissen Gegenden Giftwurz, obschon sie nicht eigentlich giftig ist, nur eben stark wirkt. Es ist bekannt, daß man die großen Blätter und die gehackten Wurzeln schon im Mittelalter gegen bösartige Geschwulste verwendete. Also schon damals erkannte man ihre günstige Wirkung bei bösartigen Erkrankungen. Wie ihr Name andeutet, soll sie sogar bei Pest eine hilfreiche