

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 7

## 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

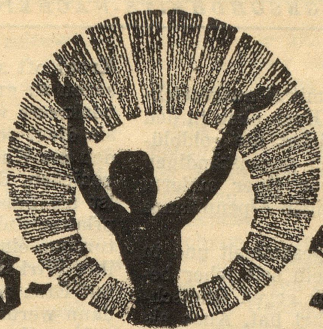
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 16.04.2026

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

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

AUS DEM INHALT: 1. Julifest. / 2. Kräuterkunde im Juli. / 3. Beerenfrüchte und Obst für den Leberkranken. / 4. Tabak und seine Schädlichkeit. / 5. Das peruanische Engadin (Fortsetzung und Schluß). / 6. Fragen und Antworten: a) Günstige Beeinflussung von Epilepsie; b) Magenschleimhautentzündung und Zwölffingerdarmgeschwür. / 7. Aus dem Leserkreis: a) Vorteilhaftes Nierenmittel; b) Besserung während dem Aufenthalt in einer Heilstätte.

## JULIFEST

*Herrlich ist es in den Heidelbeeren,  
Ebenso im goldenen Johanniskraut!  
Die Natur, sie kann uns reich bescheren,  
Wenn der sonnenfreud'ge Julihimmel blaut.  
Auf dem Bergeskamm, dem buntesäten,  
Leuchtet Schönheit aus des Schöpfers gü'tiger Hand;  
Glockenblumen, Nelken wir erspähen,  
Margariten, Arnika nebst allerhand.  
Eisenhut, er schüttelt seine Blüte,  
Neben seinem Blau Goldrute freundlich steht;  
Die Insekten schützen all die Güte,  
Die den Juli freudevoll und traut durchweht.  
Rastlos summen die geschäft'gen Bienen,  
Immer dankbar, unermü'dlich hin und her,  
Tauchen froh mit still vergnügten Mienen  
Unter in dem farbenfreud'gen Blütenmeer!  
Und wir steh'n, indes wir atmend lauschen  
Bei den Arven auf des Berges luft'ger Höh',  
Unter uns die ew'gen Wasser rauschen,  
Neben uns der Wind in allernächster Näh  
Singt durch Erlenweig und Arvenäste  
Eine Melodie, die nur der Juli kennt,  
Und wir nehmen heim von seinem Feste  
Kraftvoll Leuchten, das in unsern Herzen brennt!*

## Kräuterkunde im Juli

Früh morgens, wenn ein eigenartiger Duft wie ein zarter Schleier über den Bergen liegt, wenn die Tautropfen wie Kristalperlen an den Pflanzen hängen und die ersten Sonnenstrahlen reflektieren, dann ist es ein unvergleichliches Vergnügen zwischen Erlenstauden, Lärchen und Arven auf die Kräutersuche zu gehen. Ob im kräuterreichen Gebiet des Gonzen, im Alpsteingebirge oder im Engadin, immer ist das Kräutersammeln ein Erlebnis, das naturverbundenen Menschen mehr bedeutet als irgend ein kostspieliges Vergnügen der Städte.

### Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Wie oft schon waren unsere Hände dunkelrot vom Zupfen der fetten Johanniskrautknöpfe- und blüten! Die so eigenartig heilwirkende, rote Farbe des *Hypericum perforatum*, wie es auf lateinisch heisst, hat mich oft zum Nachsinnen veranlaßt, liegt doch darin etwas, das von keiner andern Pflanze gesagt werden kann. Jo-

hanniskraut wirkt nämlich mit seinem wie Blut aussehenden Saft nicht nur auf das Blut ein und zwar vor allem auf das venöse Blut, sondern es vergrößert auch auf unerklärliche Weise die Lichtempfindlichkeit, so daß man bei mäßiger Sonnenbestrahlung nach der Einnahme von Johanniskraut eine genau so starke Lichtwirkung verspürt wie bei einer intensiven Bergsonne. Es konnte sogar bei Mensch und Tier durch die Einnahme von Johanniskraut, besonders von dessen Rohextrakt, im Dunkeln eine gewisse Lichtausstrahlung wahrgenommen werden, die man auf einer empfindlichen Photoplatte festzuhalten vermag. Vielleicht liegt darin der Wirkungseffekt, daß sich Thrombosen und Blutgerinnsel bei Einnahme von rohem Johanniskrautextrakt langsam lösen lassen. Diese innere Strahlenwirkung vermag sehr wahrscheinlich auch die Bakterien zu vernichten, welche die Thrombosenbildung verursachen. Tausenden von Frauen, die unter Krampfadern, venösen Stauungen und dergleichen mehr zu leiden haben, kann deshalb mit Johanniskraut geholfen werden. Das hat uns immer wieder angespornt, auch bei weniger schönem Wetter alle Anstrengungen und Strapazen auf uns zu nehmen und bergauf, bergab durch Gestrüpp und über Geröll zu streifen, immer wieder nach neuen Feldern suchend. Ein Teil unserer Ernte wurde jeweils zur Zubereitung von Johannisöl verwendet, das bei Brandwunden äußerlich und bei Geschwüren innerlich ausgezeichnet wirkt. Ein anderer Teil diente zur Herstellung von Hyperisan, dem vorzüglichen Venen- und Krampfadernmittel, das sogar schwangeren Frauen gute Dienste leistet und ihnen zu einer leichteren und besseren Geburt zu helfen vermag.

### Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

Hyperisan enthält aber noch einen weiteren Frischpflanzenextrakt, der die Wirkung des Johanniskrautes noch unterstützt und zwar jenen der Schafgarbe. Aus diesem Grunde hat auch Pfarrer Kneipp die Schafgarbe infolge ihrer guten Wirkung auf die Venen, vor allem bei Krampfaderbildung als Schwesternpflanze fast auf die gleiche Stufe des *Hypericum* gestellt. Die Schafgarbe, die allein schon in der deutschen Sprache 45 verschiedene Namen besitzt, wird als das beste Mittel gegen Hämorrhoiden empfohlen. Es ist deshalb angebracht, ganz kleine Mengen von Blüten und Blättern der rohen Schafgarbe feingewiegt unter Salate, Suppen oder Saucen zu mengen. Dadurch erzielt man eine schöne Abrundung des Geschmacks und zudem beeinflußt man damit das Venensystem und die Leberfunktion sehr günstig. Auch Blutandrang nach dem Kopfe, Schwindelgefühl infolge Blutstauung, tränende Augen und sogar Krämpfe bei jungen Mädchen finden in der Schafgarbe ein vorzügliches Mittel, das zur Besserung mithilft.