

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 16 (1959)
Heft: 8

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: 23.02.2026

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

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

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

AUS DEM INHALT: 1. August, vergiß ihn niemals, nie! / 2. Kräuterkunde im August. / 3. Behandlung rheumatischer Leiden. / 4. Nützliche Erfahrungen mit Tieren. / 5. Unsere Stärkenahrung. / 6. Wie schützen wir uns vor Strahlenwirkungen? / 7. Wunder des Meeres. / 8. Fragen und Antworten: a) Behebung epileptischer Störungen; b) Leichte Entbindung trotz ungünstigen Voraussetzungen. / 9. Aus dem Leserkreis: a) Hoher Blutdruck, Nieren- und Augenerkrankung; b) Limoncillo, ein heilsames Urwaldgras.

AUGUST, VERGISS IHN NIEMALS, NIE!

Was soll August denn andres tun,
Als in der Sonne liegend ruh'n?
Ist nicht gar alles schon geschafft?
Wo will er hin mit seiner Kraft?
So meinst du, aber weit gefehlt,
Er hat viel Arbeit sich erwählt,
Führt froh den Wanderer durch das Tal
Auf Höhen ohne Leid und Qual
Und zeigt ihm mit der ganzen Glut
Des Herzens: Schönheit, Reichtum, Gut,
Kurz, alles, was er still bewacht,
Indes das heit're Leben lacht!
Wer hungert und wer darbet noch?
Wer stöhnet unterm Arbeitsjoch?
August beschenkt mit mildem Sinn,
Was er dir gibt, gilt als Gewinn:
Weiße Wölklein im Sonnenstrahl,
Grüne Wälder im stillen Tal,
Rauschender Wasser Melodie,
All dies vergißest du niemals, nie!

Kräuterkunde im August

Auch der August stellt an uns noch einige Aufgaben im Sammeln von Kräutern, die wir noch nicht eingeheimst haben. Davon möchten wir wiederum eine kleine Auslese folgen lassen.

Tausendguldenkraut (*Erythraea centaurium*)

Ob dieses Pflänzchen mit den schönen Rosablüten seinen kostbaren Namen besitzt, weil es seiner Wirkung wegen tausend Gulden wert ist, wer will es uns sagen? Wenn wir die seltene Gelegenheit haben, im Spätfrühling an den roten Mauern von Marakesch vorbeizufahren, indem wir gegen den Süden hinsteuern, werden wir nach ungefähr 1 Stunde Autofahrt den Fuß des Atlasgebirges erreicht haben. Hier, wo die Berber zu Hause sind, ist auch unsere liebe Freundin aus den Jurabergen heimisch. Tausendguldenkraut liebt Magerwiesen und Waldlichtungen und siedelt sich da an, wo nicht gedüngt wird. Seinen lateinischen Namen trägt es zu Recht, denn auch im Reiche des Negus, im Hochland von Eritrea, in 10 Grad nördlicher Breite, also nahe beim Äquator in über

2000 Meter Höhe wächst *Erythraea centaurium*, unser hübsches Tausendguldenkraut gerade so schön farbig wie auf unsern Juraweiden.

Abessinier, Berber und Araber brauchen dieses bittere Pflänzchen genau so gern als Magentonikum wie wir. Wer zu viel Magensäure hat und daher unter dem lästigen Sodbrennen leidet, findet im Tausendguldenkrauttee oder in den Centaritropfen eine einfache und zuverlässige Hilfe. Auch auf Leber und Milz wirkt das Kräutlein gut, besonders, wenn man es öfters in kleinen Mengen einnimmt. 3—5mal täglich 1 Eßlöffel Tee oder 10 Tropfen in Wasser eingenommen, genügen, um mit der Zeit die Sekretion der Magenschleimhäute wieder in Ordnung zu bringen.

Kamille (*Matricaria chamomilla*)

Berühmt ist die ungarische Kamille, die in den weiten Ebenen der Pusta wächst. Bei uns gedeiht sie selten wild und muß deshalb angebaut werden. Die echte Kamille ist von der falschen gut zu unterscheiden, indem man die Blüte mit einem scharfen Messer mitten durch entzweischneidet. Der Fruchtboden der echten Kamille ist kugelförmig und innen hohl.

Die Hauptwirkung der Kamille ist krampflösend und zwar im Magen, den Gedärmen und im Unterleib. Auch Koliken und Schmerzen im Bauch werden sofort gemildert durch einen schwachen Kamillentee. Hämorrhoiden, die lästige Schmerzen verursachen, werden durch Kamillentee oder Kamilleneinläufe beruhigt. Nach Zahnarztbehandlungen und Extraktionen wie auch bei Mundfäule sind Spülungen mit Kamillentee allgemein beliebt, da er sofort beruhigend, mildernd und auch heilend wirkt. Auch als Beigabe zu Sitzbädern dient die Kamille zur wirksamen Pflege der Frau.

Ringelblumen (*Calendula officinalis*)

Wie hilfreich und schön ist ein Bauerngarten mit Salbei-, Zitronen- und Goldmelisse, mit Pfefferminze und vor allem auch mit den orangefarbenen Ringelblumen! Hat man eine Wunde, eine Schürfung, geschwollene Drüsen, druckempfindliche Brustdrüsen, ja vielleicht sogar Verhärtungen, dann dient uns unser Garten als Apotheke, denn bei all diesen Mängeln wird uns die Ringelblume nützlich sein. Blätter und Blüten der frischen Calendulapflanze werden zerquetscht und über Nacht aufgelegt. In der Regel ist man darüber erstaunt, wie schön die Besserung voranschreitet, besonders wenn man die Pflege noch mit Einnahme von Urticalcin unterstützt. Gequetschte Ringelblumen wirken auch heilsam durch Auflage bei geröteten Augen, und auch wenn eine Hitze in ihnen ist. Als Grüntee getrunken, fördert Calendula auch die Periode. Bei Ausschlägen und Flechten wirkt Calendulatinktur äusserlich sehr zuverlässig.