

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 12

## 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 Postcheck IX 10 775 Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	<b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b> Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	<b>Inserionspreis:</b> Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
--	---	---	--

**AUS DEM INHALT:** 1. Dezembers Wunderblume. / 2. Pflanzenkunde im Dezember. / 3. Dezembergedanken im Urwald. / 4. Furcht vor kalter Luft. / 5. Nervenschwäche. / 6. Apfeldiät als Heilmahrung. / 7. Biologische Düngung. / 8. Radieschenblätter als Heilmittel. / 9. Meeralgeln. / 10. Stimmen aus dem Ausland. / Fragen und Antworten: a) Hilfe bei verschobenen Wirbeln; b) Migräne und Leber. / 12. Aus dem Leserkreis: a) Hilfe gegen Reisebeschwerden; b) Erfolgreiche Zahnfleischbehandlung. / 13. Wichtige Mitteilung: «Der kleine Doktor» im neuen Gewand.

Es muß doch ein eigenartiges Gesetz sein, das eine Pflanze im Winter veranlaßt, ihre schönen, rötlich-weißen Blüten, die sich später grün färben, zwischen dem Schnee in der kalten Luft zu entfalten. Obschon sich wenig Menschen um sie kümmern, erhebt dieses Blumenkind der Voralpen sein liebliches Gesichtchen doch in aller Freundlichkeit, trotzdem oft kalte Winde und Rauhreif mit sonnigen Tagen abwechseln. Man könnte denken, die Helleborus verbringe ihr Leben nutzlos, da die Menschen in dieser Zeit lieber im warmen Stübchen sitzen, statt sich um Waldblumen zu kümmern.

## Ihre Wirksamkeit

«Weit gefehlt,» sagt da der Fachmann. «Die schwarze Wurzel ist ein wunderbares Heilmittel, vor allem in der Hand des geübten und erfahrenen Homöopathen.» Als Tee wäre sie gefährlich, denn ihr Saft ist sehr giftig, aber viele Pflanzengifte sind in kleinen Mengen bei richtiger Dosierung zu den besten Heilmitteln zu zählen. Giftig sind meist nur die Urstoffe in einer für uns unerträglichen Konzentration. Oft ist schon die zweite und meistens die dritte Potenz völlig ungiftig, während die vierte und sechste Potenz selbst dem empfindlichsten Menschen, ja sogar dem Kleinkinde ohne jede Nebenwirkung verabreicht werden kann. Wenn bei schwerem Nierenleiden alle wassertreibenden Mittel versagen, besonders nach vorausgegangenen Gehirnentzündungen, wirkt Helleborus in D 1 bis D 4 oft Wunder. Auch bei Wassersucht mit starker Beteiligung des Herzens, besonders da, wo Strophantin nicht richtig wirken will, kann die Urtinktur von Helleborus, auch die 1. Potenz, also D 1, mit Erfolg eingesetzt werden. Dieses Mittel soll jedoch nur vom Fachmann unter D 3 gebraucht werden. Bei leichterem Gehirnentzündung, Scharlach, Nierenentzündung, ja sogar bei Eklampsie und Urämie wird der geschulte Homöopath mit guten Erfolgsaussichten zu Helleborus greifen.

## DEZEMBERS WUNDERBLUME

*In grauen Nebel hüllt Dezember seine Kinder ein.  
Bedeckt mit weißem Schnee das weite, stille Land.  
Es atmet unhörbar der Bäume totengleiches Sein,  
Bedrückt von Winters unerbittlich harter Hand.  
Der Kälte eis'ger Tod hält seine Ernte wunderbar,  
Doch gleichwohl eine sonderbare Blumenart  
Um diese selbe Zeit erwacht und regt sich Jahr um Jahr,  
Bis sie im Blütenkleid trotz Schnee sich offenbart.  
Es ist die Nießwurz, Helleborus niger auch genannt,  
Als unbegreiflich Wunder steht sie wahrlich wieder da,  
Denn Gutes auch zu wirken ist von ihr bekannt,  
Frohmutig ist sie lebensfreud'ger Frühlingshoffnung nah.  
Was willst du also trotzen, du herrschsüchtig harter Mann,  
Du Winter mit dem schlafgekrönten, grauen Haupt?  
Was jene kleine, unscheinbare Blume wahrlich kann,  
Das kann auch jener, der der Wahrheit tätig glaubt!*

## Pflanzenkunde im Dezember

### Helleborus niger (schwarze Nießwurz)

Jetzt wären wir also mit unserer Kräuterkunde zu Ende, wenn nicht wunderbarerweise trotz der ungewohnten Jahreszeit eine eigenartige Pflanze inmitten Schnee und winterlicher Kälte zu blühendem Dasein erwacht wäre, indem sie ihre weißen, manchmal ein wenig rötlichen Blüten vom Dezember bis in den März hinein zu entfalten beginnt. Aus diesem Grunde nennt sie der Volksmund Schneerose vielerorts sogar Christrose und umhüllt sie, wie zu erwarten ist, mit allerlei mystischen Begebenheiten. Sie kommt hauptsächlich in den Gebirgswäldern von Mittel- und Süddeutschland vor, während sie bei uns nur selten und vereinzelt zu finden ist. Ihr botanischer Name lautet Helleborus niger oder auch schwarze Nießwurz.

So hat denn auch dieses bescheidene Pflänzchen, wie viele andere Blumenkinder, die zu angenehmeren Zeiten ihre Pracht entfalten können, ebenfalls seinen Dienst an der Menschheit zu erfüllen. Daß es mitten im Winter im Freien blühen kann, ist für uns bestimmt ein Wunder. Während wir es vorziehen, in der warmen Stube zu sitzen, trotz Helleborus draußen der Unbill des Wetters. Gleiten wir aber auf unseren sonnigen Skitouren an ihr vorüber, dann mag es sein, daß wir sie kaum gewahr werden. Das Sammeln überlassen wir ja ohnedies aus den soeben erwähnten Gründen dem Fachmann, der die Pflanze als Heilmittel in einer für uns bekömmlichen Form zuzubereiten versteht.