Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 18 (1961)
Heft: 4

Artikel: Vorteilhafte Gratisheilmittel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552025

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: 02.10.2025

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

und Sonnenbäder sind sehr empfehlenswert, wenn sie auch nicht übertrieben werden sollten. Sonnenbäder sollten stets sehr vorsichtig durchgeführt werden, denn es ist verkehrt und gefährlich, sich an der Sonne förmlich braten zu lassen, da dies unliebsame Reaktionen auslösen kann. Ganz Gesunden wird auch dies weniger schaden, wohl aber vor allem jenen, die bereits schon einen kleinen Infektionsherd aufweisen, handle es sich nun dabei um TB, oder sonst etwas anderes. Die zu starke Bestrahlung vermag die Krankheit auszulösen. Luftbäder können die Sonnenbäder vorteilhaft ersetzen, und bei all jenen, denen die direkte Bestrahlung nicht bekommt, zu weit besserem Erfolge führen. Die Luft ist während der warmen Jahreszeit ohnedies mit Sonnenstrahlen durchschwängert, weshalb diese indirekt auf den Körper einwirken können, wodurch sie uns ganz wunderbar zu helfen vermögen. Durch die Befolgung dieses Rates werden wir feststellen können, daß sich dadurch die erlangte gute Hauttätigkeit wohltuend auf den ganzen Organismus auswirken wird.

Ein besonderer Rat gilt noch den Frauen, die ihren Unterleib viel mehr pflegen sollten. Japanerinnen und Chinesinnen sind in der Hinsicht viel vorbildlicher, denn sie gestatten sich weit mehr Bäder als unsere Frauen und pflegen auch sonstwie ihren Körper vorzüglich. Unsere Frauen strengen sich damit nicht besonders an, sondern glauben, es genüge, wenn sie bei gesundheitlichem Mangel ganz einfach den Schönheitssalon aufsuchen, um alles zu überstreichen und zu überdecken. Aber das nützt der Gesundheit nichts. Es verjüngt auch nicht, sondern verhilft weit mehr zum frühzeitigen Altern der Haut. Wenn unsere Frauen mehr Sitzbäder machen würden, dann könnten sie dadurch für eine bessere Durchblutung sorgen und das Arbeiten der Eierstöcke anregen. Arbeiten diese gut und richtig, dann wird dies in einer frischen, jugendlichen Erscheinung zum Ausdruck kommen. Sobald nämlich die innere Sekretion, die hormonelle Funktion, abnimmt, beginnt die Haut zu welken. Man altert, ohne daß man dies durch Farbe und Schminke verhindern könnte. Es ist daher bestimmt angebracht, jene Organe, die mit der Jugendlichkeit in enger Verbindung stehen, auch richtig zu pflegen. Auch die andern endokrinen Drüsen sind stark von der guten Funktion der Eierstöcke abhängig. Bekannt ist das sogenannte magische Dreieck, das aus den beiden Eierstöcken und der Schilddrüse besteht. Noch sind nicht alle endoktrinen Drüsen genügend erforscht, doch bilden sie eine große Rolle, was die Erhaltung der Jugendlichkeit anbetrifft.

Kein allgemein gültiges Rezept kann uns helfen, beim Älterwerden dennoch jung zu bleiben. Die ganze Lebensweise spricht mit. Die Ernährung ist von Bedeutung, die Art der Heilmittel ist wesentlich, die seelischen Bedingungen spielen eine wichtige Rolle und nicht zuletzt auch das geistige Wohlergehen. Es ist allerdings heute nicht leicht, alle diese wichtigen Punkte so zu beachten, daß sie genügen, um uns im Kampf ums Dasein förderlich zu sein. Der Wettkampf des Lebens, die Jagd nach Vergänglichem, die angefachte Unruhe des Herzens, all das ist dazu angetan, uns frühzeitig altern zu lassen. Oder kann sich vielleicht jener, der sein bleiches Aussehen bemalen muß, jugendlicher Frische rühmen? Das Leben hat sich gegenüber früher um vieles verschoben, weshalb es für uns günstig ist, vernünftigen Gesundheitsregeln zu folgen, wenn wir trotz dem Altern jung bleiben wollen.

Vorteilhafte Gratisheilmittel

Bärlauch

Jeden Morgen wandert ein alter Mann regelmäßig durch das kleine Buchenwäldchen, das in der Nähe seines Hauses steht. Sein Gang ist etwas unsicher, da der hohe Blutdruck und die Arterienverkalkung die normalen Funktionen des zentralen Nervensystems behindern. Eines Tages begegnet ihm eine ältere Bauernfrau, die sofort erkennt, wie es um ihn bestellt ist. Sie weist ihn deshalb auf die spitzen, grünen Blätter

mit dem scharfen Knoblauchgeruch und den weißen Blüten hin und meint im Vorbeigehen, daß dieses Kräutlein wohl das beste Heilmittel für ihn wäre, wenn er sich seiner bedienen wollte. Sie empfahl ihm, jeden Tag auf seinem Spaziergang ein oder zwei Blättchen davon zu essen, Sie konnte ihm dabei versichern, daß ihm das Befolgen ihres Rates so nützlich sein werde wie ihrem Vater, der nach einer solchen Bärlauchkur auch immer wieder habe laufen können und sich dadurch auf seinen Beinen sicherer und wohler gefühlt habe. Der Bärlauch gehört wirklich zu den Frühlingspflanzen, die einen hohen Heilwert aufweisen, besonders bei Alterserscheinungen und mit dem Nachlassen der Elastizität der Adern. Gleichzeitig sollte der Alternde natürlich auch noch salzarm leben und viel Naturreis genießen, wodurch der Bärlauch als Gratisheilmittel der Natur in seiner Wirksamkeit noch erhöht wird.

Löwenzahn

Auf unsern Frühlingswanderungen begegnen wir oft auf neuumgebrochenen Feldern oder ungedüngten Wegrändern entlang dem Löwenzahn. Wenn er so frisch aus der Frühlingserde hervorstupft, ist er noch jung und zart und daher als Salat schmackhaft und würzig. Wir werden es nicht unterlassen, ihn jeweils eifrig zu sammeln, bietet er uns doch völlig gratis ein Heilmittel für die Leber an. Wenn fettgebackene Speisen Störungen verursachen, dann ist es an der Zeit an unsere Leber zu denken und für die Anregung ihrer Funktion, wie auch für ihre allgemeine Reinigung, die wir im Frühling besonders nötig haben, zu sorgen. Wir gehen also in Zukunft an unserm Löwenzahn nicht mehr achtlos vorüber, sondern bereiten uns täglich aus seinen Blättchen einen gesunden Salat.

Birkenblätter

Auch die Niere hat eine Erfrischung nötig, denn die aufgespeicherte Harnsäure muß unbedingt weggeschafft werden. Dazu verhelfen uns die zarten, jungen Birkenblätter, die sich bereits an unsern Birken aus den Knospen herausgerollt haben. Ein Birkenblättertee vermag die Harnsäure vermehrt auszuscheiden, was uns sehr zugute kommt. Womöglich haben wir im eigenen Garten zwei oder gar drei Bäumlein stehen und niemand wird uns daher wehren, soviele Blättchen zu ernten als wir benötigen, um für die Nieren ein gutes und billiges Heilmittel zu erhalten.

Brunnenkresse

Nicht mehr lange wird es dauern und schon erscheint links und rechts vom plätschernden Bächlein die bekannte und beliebte Brunnenkresse. Wir kennen ihre wunderbare Wirkung aus Erfahrung und besinnen uns nicht lange, sie mit uns nach Hause zu nehmen. Schon einige Blättchen, die wir unserm Salate beigeben, genügen, um unsere Schilddrüsen mit den notwendigen Mineralien zu versehen, damit sie in Zukunft etwas besser und ruhiger arbeiten können, wodurch auch das lästige Herzklopfen zum Verschwinden gebracht werden kann. Vielerorts wird die Brunnenkresse auch als Blutreinigungsmittel verwendet und auch in der Form ist sie uns sehr nützlich.

Schafgarbenblättchen

Bereits drängen sich die feingefiederten Schafgarbenblättchen aus dem Boden hervor. Sie ergänzen die Schar der Gratisheilmittel. Wir zerschneiden die Blättchen fein und mengen sie unter unsern Salat oder bereiten daraus einen Tee, den wir nüchtern trinken, denn er nimmt die großen Spannungen in den Krampfadern weg, fördert den Blutkreislauf und vermag sogar nach einiger Zeit die Müdigkeit in den Beinen zu beheben. Wenn wir daher nicht achtlos an den zarten Blättchen vorübergehen, sondern es uns täglich zur Pflicht machen, sie einzusammeln, dann können wir auch wertvollen Nutzen aus ihnen ziehen.

Junge Brennesselschößchen

Auch die verachtete Brennessel meldet sich wieder, denn da und dort dem Staudhag entlang zeigen sich ihre jungen Schößchen. Bevor die Pflanze groß ist, gehen wir sie täglich ernten, denn sie kommt unsern bleichen Kindern sehr zu gute, vermag sie doch rote Bäcklein hervorzuzaubern. Sie dient zur

Blutreinigung, zur Blutbildung und als hervorragender Kalklieferant. Auch bei Rheuma und Arthritis leistet sie gute Dienste. So wird denn die Mutter die Schößchen nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Erwachsenen und vor allem auch für die alternden Großeltern fein geschnitten unter den Salat mengen oder der gekochten Suppe beifügen.

Besonders zur Frühjahrszeit, aber auch bis in den Herbst hinein finden wir auf diese Weise die verschiedensten Gratisheilmittel in der Natur. Der Wald bietet uns etliche, das Wiesland und der Garten. Wir finden sie auf unsern Spaziergängen, wenn wir in der Morgenfrühe unsern Garten besuchen, oder auch wenn wir übers Wochenende ausgiebig wandern können. Da sammeln wir die nutzbringenden Kräutlein, die wir jederzeit so gut verwenden können. Oft finden sich in den frischen Pflanzen ungeahnte Kräfte, die schneller und besser wirken als teure Medikamente. Sie stehen uns völlig gratis zur Verfügung, man muß sich nur die Mühe nehmen, sie kennen und verwenden zu lernen. Sie sind alte treue Freunde der Natur, die ja auch uns als ihre Kinder hervorgebracht hat, weshalb es kein Wunder ist, daß sie uns auch so reichlich zu dienen vermögen.

Randen, ein vielseitiger Helfer

Es ist gut, daß der Frühling wieder ins Land zieht, damit wir erneut Salate und Gemüse aller Art aussäen, pflanzen und ernten können. Die Wildsalate werden uns bereits schon helfen, die winterlichen Schädigungen und Mängel zu beheben. Zusätzlich werden wir uns auch an Gemüsesäften gütlich tun, bis wir wieder neue Karotten und Randen ernten können.

Vielleicht wissen noch nicht alle, wie vorzüglich besonders die Randen zur Blutbildung, wie auch zur Blutreinigung sind. Wir werden es also nicht unnterlassen, sie zu Kurzwecken in unsern Speisezettel aufzunehmen. Auch der Niere sind sie nützlich. Da sie, infolge ihres Basenüberschußes harntreibend und harnsäurelösend sind, leisten sie dem Rheumatiker und Arthritiker bestimmt beste Dienste. Sie regen ferner auch die Tätigkeit des Darmes, des Magens und der Leber an.

Schon im Altertum war die Blutreinigungsmöglichkeit der Randen bekannt. Heute wissen wir infolge genauer, wissenschaftlicher Untersuchungsmöglichkeiten, daß Randensaft reich an Kalium, Phosphor, Kalzium und Schwefel ist und auch Spurenelemente von zwei seltenen Metallen, nämlich Rubidium und Caesium, besitzen. Ihren Basenüberschuß verdanken die Randen dem Gehalt an Kalium, Natrium, Magnesium und Kalk.

Dr. Fr. Keitel berichtet in einer Abhandlung über die günstige Wirkung des Randensaftes auf die roten Blutkörperchen, was auch noch auf einen hohen Eisengehalt zurückzuführen ist. Er weist auch auf ihre Fähigkeit hin, durch ihren Gehalt an Kalium und Kalzium Harnsäure und Kochsalz im Körper aufzulösen und Wasser auszuschwemmen. Dies vermag das Herz, den Kreislauf und wie schon erwähnt, Rheuma und Arthritis günstig zu beeinflußen. Auch die Leber, Bauchspeicheldrüse und Galle finden durch die Wirksamkeit der Randen eine wesentliche Entlastung.

Es ist daher gut, wenn wir alle diese Vorzüge kennen, damit wir diesem Knollengewächs in Salat- oder Saftform in Zukunft genügend Beachtung schenken. Den rohgeraffelten Randensalat sollten wir stets mit Zitrone oder Molkosan und kaltgepreßtem Oel zubereiten. Auch beim gekochten Salat ist es vorteilhaft den Essig mit Molkosan zu vertauschen. Eine äußerst praktische Form, sich der Vorteile der Randen bedienen zu können, ist das regelmäßige Trinken von Biotta-Randensaft, da die Randen in Saftform sehr leicht assimilierbar sind. Nach all dem Erwähnten ersehen wir also, daß die Randen dem Grundsatz wertvoller Ernährung entsprechen, nach dem Nahrungsmittel Heilmittel und Heilmittel Nahrungsmittel sein sollten. So werden wir denn dieses Frühjahr im Hinblick auf ihre wertvolle Hilfeleistung genügend Randen säen, um durch sie reichlichen Nutzen ernten zu können.