Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 12

Artikel: Usnea, Penizilin und Katarrhe
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554897

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: 14.02.2026

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

rung ausgiebig gelabt haben, dann können wir mit Fruchtsalat, Birchermüesli oder irgend einem Fruchtauflauf ein leicht verdauliches Abendmahl bereiten, das wir noch mit einem Hagebuttentee oder Bambukaffee bereichern. Sehr beliebt sind zur Herbstzeit und auch noch anfangs Winter die gemütlichen Abende, an denen wir Trauben, Birnen, Äpfel, Nüsse und Vollkornbrot aufstellen. Eine solche Mahlzeit dauert allerdings immer ein wenig länger, hilft aber die Gemütlichkeit am Familientisch pflegen.

Wenn man sich morgens und abends mit Fruchtnahrung bedient, ist es gewiss nicht nötig, nach dem Mittagessen noch irgendwelche Süssigkeiten einzunehmen, denn dies stört die Verdauung besonders bei Empfindlichen sehr. Hat man aber gleichwohl ein Bedürfnis nach Süssigkeiten, dann kann man dieses durch ein Glas frischen Karottensaft decken. Das Mittagessen soll jeweils reich an Mineral- und Vitalstoffen sein. Vitamine erhalten wir genügend aus den frischen Rohgemüsen, die wir als Salate zubereiten. Nebst diesen genügt ein gedämpftes Gemüse, wobei wir stets darauf achten, dass wir von Natur aus süsse Gemüse, wie Kohlraben, Zucchetti und Karotten nicht scharf würzen, sondern ihnen ihre Eigenart belassen. Zusätzlich stellen wir noch ein Gericht aus Naturreis, aus Vollgetreide oder Kartoffeln auf.

Die beliebteste Beigabe zur Gemüsenahrung ist Rahmquark, dem wir je nach Bedürfnis abwechslungsweise grüne Küchenkräuter, Knoblauch oder Meerrettich beimengen. Die verschiedenen Gemüsearten und stärkehaltigen Nahrungsmittel geben grosse Abwechslungsmöglichkeiten. Jede Frau sollte sich daher bemühen, die Zusammenstellung jeweils so zu wählen, dass jeder mit Freude und Wertschätzung die Mahlzeit geniessen kann. Wenn es uns genügt, nur morgens Früchte zu geniessen, dann können wir abends mit Salaten, belegten Brötchen, mit Pellkartoffeln und Quark abwechslungsweise ebenfalls ein leicht verdauliches Nachtessen bereiten. Käse ist abends zu schwer. Wer es auch morgens vorzieht, auf Früchte zu verzichten, kann statt Honig und Konfitüre Quark und Tomaten zum Vollkornbrot und Gesundheitskaffee nehmen.

Es lässt sich so vieles gesundheitlich gut und schmackhaft bereiten, wir müssen nur stets darauf bedacht sein, die Zusammenstellung so gut zu wählen, dass sie keine Störungen verursachen kann und dies hängt jeweils stark von der Empfindlichkeit unserer Kostgänger ab. Küchenkräuter regen bekanntlich den Appetit an, werden also nicht fehlen dürfen, wo dieser mangelt. Es liessen sich noch viele Ratschläge erteilen, und es wird gut sein, wenn sich die Hausfrau aufmerksam nach ihren Verhältnissen richtet.

Usnea, Penizillin und Katarrhe

Vor ungefähr 10 Jahren, es mag auch schon länger sein, entdeckten wir ganz zufällig, dass das eigenartige Lärchenmoos, das auf den Lärchenbäumen lebt und auch als Usnea bekannt ist, einen antiseptischen Stoff enthält, der mit Penizillin identisch sein könnte. Wir stellten daraufhin Pastillen her, die sich bei Husten Katarrhen und Halsweh ausgezeichnet bewährten. Als ich mich auf einer Reise in Palästina befand, erhielt ich in einem pharmazeutischen Betrieb einen Prospekt aus Finnland vorgelegt, der mir zeigte, dass eine finnische Firma mit Usnea die gleichen Feststellungen und Erfahrungen gemacht hat wie wir, so dass sich das, was sie darüber zu berichten hatte, mit unserer Anschauung deckt. Dies überzeugte mich von der Richtigkeit meiner Wahrnehmungen. Die Pflanze enthält einen antibiotischen Stoff, der mit dem ganzen Komplex ebenfalls wertvoller Begleitstoffe gegeben wird, ohne dass sich irgendwelche Nebenwirkungen zeigen würden, wie dies bei dem handelsüblichen Penizillin der

Fall sein kann. Das ist der Grund, weshalb Usneasan in Pastillen- oder Tropfenform auch bei sehr sensiblen Menschen, ja sogar bei Kleinkindern mit gutem Erfolg angewendet werden kann, denn man muss dabei trotz der antibiotischen Wirkung nicht mit den geringsten Nebenwirkungen rechnen. Nimmt man Usneasan längere Zeit ein, dann vermag es auch die Abwehrkräfte gegen Erkältungen und Katarrhe zu vergrössern, vor allem, wenn man zugleich noch biologischen Kalk in Form von Urticalcin einnimmt.

Auf Skitouren, wie auch am Arbeitsplatz sind Usneasan-Bonbons wirklich eine gute Hilfe, denn sie beeinflussen gleichzeitig auch die Magenschleimhäute günstig. Mag eine Pflanze auch noch so unscheinbar sein, dass man sie als wertlos betrachtet, kommt es doch niemals auf unsere oberflächliche Beurteilung an, denn was sie in sich birgt, vermag uns sehr oft die besten Dienste zu leisten.

Tannenknospen und Vitamin C

Es ist bekannt, dass gerade die Wildfrüchte wie Hagebutten, Berberitzen und Sanddornbeeren viel Vitamin C enthalten. Dass aber die Tannenknospen an diesem Vitamin, das besonders für die Nerven so wichtig ist, überaus reich sind, mag für viele Leser eine Neuigkeit bedeuten. Ausser seinem Reichtum an Vitamin C besitzt diese Knospe indes auch noch in reichlichem Masse ein aetherisches Öl, das zur Stärkung der Schleimhäute und Stimmbänder sehr gut ist. Deshalb wurde schon zu Grossmutters Zeiten Latwerge und Sirup aus Tannenknospen zubereitet. Zwar wusste man damals noch nicht, woher die gute Wirkung kam.

Die Herstellungsmöglichkeit solcher Sirupe mit modernen Apparaten ist von grossem Vorteil, weil dadurch der Saft der Tannenknospen so verarbeitet werden kann, dass er nicht gekocht werden muss, wodurch die erwähnten Vitalstoffe maximal erhalten bleiben. Das ist der Grund, weshalb ein solcher Tannenknospensirup, wie beispielsweise der Santasapinasirup so rasch und zuverlässig zu wirken vermag. Er ist zudem geschmacklich sehr beliebt, und zwar nicht nur, weil er mit Rohrzucker, sondern mit Honig, mit eingedicktem Traubensaft und Fruchtzucker zubereitet wird. Für Eltern bedeutet es bestimmt eine grosse Beruhigung und Wohltat, wenn sie ihren Kindern Naturmittel geben können, die aus solch wertvollen Rohstoffen bestehen.

Frostbeulen und Gfrörni

Jene unangenehme Erscheinung, die wir als Gfrörni bezeichnen, ist auch noch unter dem Namen Frostbeulen bekannt. Wenn sich das Venensystem in schlechtem Zustand befindet, dann können sich unter dem Einfluss der Kälte leicht Frostbeulen bilden. Es scheint dies nur eine nebensächliche Störung zu sein, da sie sich aber sehr schmerzhaft und lästig äussern kann, ist jeder davon Betroffene froh, wenn er den misslichen Zustand beheben kann, denn er stört ihn auch bei der Ausübung seiner täglichen Pflichten. Es ist erfreulich, dass auch dieses Leiden auf einfache Weise durch natürliche Mittel bekämpft werden kann. In der Regel sind die Hände oder Füsse von dem Übel befallen. Auf alle Fälle sollten wir die betroffenen Körperteile mit Zitronensaft einreiben, wodurch eine Besserung erzielt werden kann, besonders wenn man nach dem Eintrocknen des Saftes leicht mit Johannisoel oder mit Crème Bioforce einfettet. Allerdings ist das Beheben der Grundursache noch wichtiger als eine gute äussere Behandlung. Es gilt dabei in erster Linie dem Venensystem vermehrte Aufmerksamkeit zu schenken. Wir müssen basenüberschüssige Nahrung mit viel Rohgemüse wählen. Doch dürfen auch die altbewährten Venenmittel zum Heilen nicht fehlen. Wir nehmen