

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Weichensteller des Lebens  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553062>

#### **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>**

auch regenerierend bei Dysbakterie und hilft bei Funktionsstörungen der Bauchspeicheldrüse. Zuckerkranke finden im Meerrettich ein gutes Gewürz, das zugleich heilenden Charakter für sie besitzt. Wenn wir im Frühling mässig aber regelmässig mit ihm würzen, hilft er uns gegen die lästige Frühlingsmüdigkeit anzukämpfen.

Erst seit kurzer Zeit weiss man, dass der Meerrettich erhebliche Mengen antibiotisch wirkender Stoffe, eine Art Penizillin, enthält. Das ist der Grund, weshalb sich der Meerrettichsirup gegen Halsleiden so gut bewährt hat. Wegen dem Gehalt an antibiotischen Stoffen wirkt auch die Meerrettichtinktur bei schlecht heilenden Wunden, besonders wenn gleichzeitig die Bildung von wildem Fleisch besteht, vorzüglich.

Der Meerrettich gehört aus den erwähnten Gründen bestimmt zu jenen Gewürzen, deren Heilwirkung so zuverlässig ist, dass die Pflanze sicher in unserem Garten ein Plätzchen verdient, damit wir sie stets zur Verfügung haben. Fügen wir dem Karottensalat Meerrettich bei, dann mag dieser besonders einem männlichen Gaumen besser munden. Auch Quark wird durch eine solche Beigabe abwechslungsweise angenehm gewürzt, wie auch die Salatsauce. Es muss allerdings immer darauf geachtet werden, dass man nicht zuviel von diesem starken Würzstoff beigibt. Mit Vorliebe verwenden ihn die Chinesen als würzende Beigabe und wer

ganz harmlos zuviel von dieser besonders zubereiteten Würze verwendet, weil er nicht weiss, worum es sich dabei handelt, erschrickt nicht wenig, wenn ihm der starke Geruch heftig in die Nase, ja bis ins Gehirn hinauf steigt und ihm vorübergehend stark zu schaffen macht. Wie alle starken Reize schmerzt auch dieser, doch denkt man sich dabei, dass es sich zugleich um eine reinigende Wirkung handle, weshalb man sich über die unliebsame Überraschung, an der sich die Zuschauer amüsieren mögen, rasch hinwegtröstet.

#### **Kümmel, Aenis, Koreander, Fenchel und Dill**

Diese fünf Namen weisen auf wärmende Samengewürze hin, die auf Magen und Darm eine heilende Wirkung haben, bei Erkältungen und Entzündungen und allerlei anderen Störungen.

Bekannt ist auch die gute Wirkung von Änis und Fenchel als Tee bei Kleinkindern, wenn sie unter Magen- und Darmstörungen aller Art leiden. Der stillenden Mutter hilft Dill zur Förderung der Milchbildung.

Bestimmt haben wir in Zukunft nun keine Würzsorgen mehr, da wir so reichlich mit verschiedenen Anregungen ausgestattet worden sind und zugleich auch noch die einzelnen Heilwirkungen kennen gelernt haben.

Ein Grossteil dieser Gewürze wird in Herbamare und Trocomare in frischem Zustande verarbeitet.

### **Weichensteller des Lebens**

Es mag eigenartig anmuten, das menschliche Leben mit bekannten Vorkommnissen auf dem Gebiet der Eisenbahnen zu vergleichen. Aber es mag gleichwohl kein ungeschickter Vergleich sein, denn auch in unserem Leben kann oftmals eine Weiche gestellt werden, die gestellt werden muss oder aber zu unserem Unheil gestellt wird. Erst kürzlich unterhielt ich mich mit einer Lehrerin über verschiedene Erziehungsprobleme und wir kamen dabei auch auf den Wert von

Testen zu sprechen. Welche Gefahr in der rücksichtslosen Bekanntgabe solcher Testversuche liegen kann, wurde mir besonders klar, als ich mit gespannter Aufmerksamkeit den Verlauf eines solchen Testes durch den Bericht der Lehrerin verfolgen konnte. Als Jüngling war ihr Bruder in Begleitung des Vaters mit einem Berufsberater in Verbindung getreten. Er selbst erfuhr zwar nach der Zusammenkunft von den Schlussfolgerungen, die der Berater aus den Testversu-

chen zog, nichts, denn der Vater verschloss die schriftliche Mitteilung wohlweislich im Schreibtisch. Glücklicherweise beeindruckten sie ihn nicht störend, denn er beunruhigte den Sohn damit keineswegs, sondern liess ihn ganz einfach eine Berufslehre antreten und auch vollenden. Erst nach dieser Zeit stiess nun der junge Mann selbst auf die Bekanntgabe der damaligen Teste und las Schwarz auf Weiss, dass der Berufsberater der Ansicht war, es werde nie etwas Gescheites aus ihm werden. Statt nun über dieses rücksichtslose Urteil zu erschrecken und zu erlahmen, gab es ihm im Gegenteil einen solch krassen Aufpunkt, dass er sich entschloss, nochmals die Schulbank aufzusuchen, die Matura zu machen und das Hochschulstudium aufzunehmen. Heute ist er infolgedessen Diplomingenieur geworden, der demnächst bei dem Berufsberater vorsprechen wird, um ihm, wie ich vermute, für die günstige Weichenstellung seines Lebens zu danken. Wäre nicht ein sehr gesunder Kern in ihm gewesen, hätte ihn die krasse Art, wie er durch die Bekannt-

gabe des Testes wachgerüttelt wurde, gerade so gut völlig erschüttern und zerschmettern können.

Schon oftmals bin ich mit ähnlichen Beurteilungsarten in Berührung gekommen, aber nicht immer hat eine solch ungeschickte Beratungsmethode ein gutes Ende genommen. Es gibt junge Menschen, die einem abschätzenden Urteil nicht gewachsen sind, weil ihr Empfinden nicht stark genug ist, sich nachher gleichwohl durchzuringen. Sie sind eine weiche, ungebrannte Plastik, die durch ungeschicktes, verständnisloses Herumdrücken verunstaltet wird, und es bleibt, während doch nur eine Kleinigkeit gefehlt hätte, um dem kleinen Kunstwerk den notwendigen Schliff zu geben. Die Wahl eines Beraters muss daher eine gute sein, sonst müssen wir uns mit einem starken Rückgrat wappnen, um einen ungünstigen Eindruck mit dem notwendigen Mut begegnen zu können, denn es braucht Mut, voranzustreben, wenn man durch ein anmassendes Urteil zum Misserfolg verurteilt wurde.

## Weissdorn

*Crataegus oxyacantha*

Wenn bei uns die Obstbäume blühen, prangt auch der Weissdorn in seiner Pracht mit seinen weissen hübschen Blütenbüscheln. Meist finden wir ihn als Strauch in lichten Laubwäldern, auch in Gebüschen kommt er vor, und sehr oft benutzt man ihn für Hecken, denn seine scharfen Dornen bilden einen guten Schutz. Aber auch zum Baum kann der Weissdorn heranwachsen und ist wie ein grosser, schneeweisser Strauss, wenn er am Wiesenrain oder Waldrand blüht. Wandeln sich die Blüten zur Frucht, dann hängt der Baum voll kleiner, roter Beeren, die als Mehlbeeren bekannt sind. Auch in diesem Schmuck ist er schön und lieblich. Landbuben wissen, dass Mehlbeeren gesund sind, und sie mögen sie, jedenfalls in Ermangelung von etwas Besserem dann und wann genies-

sen. Das geschieht gewöhnlich beim Viehhüten oder auch bei Wanderungen über die herbstlichen Höhen. Allerdings hat die Jugend diese Beeren noch nicht nötig, helfen sie doch hauptsächlich bei verschiedenen Krankheiten, die erst in späteren Jahren auftreten mögen.

Zur Blütezeit sammelt man die Blüten und im Herbst die Früchte, um aus ihnen eine Tinktur oder ein Frischpflanzenpräparat zuzubereiten, das besonders dem Herzen gute Dienste leisten kann. Bei Herzmuskelschwäche, verengten Herzkrankarterien, bei Arterienverkalkung und erhöhtem Blutdruck ist *Crataegus* ein gutes, harmloses und zuverlässiges Mittel. Die Wirkung kann durch Arnika noch verstärkt werden, wodurch wir den Arteriokomplex erhalten, der besonders älteren Kranken bei Arterienverkalkung