

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 20 (1963)
Heft: 11

Artikel: Guter Rat für Durstige
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553247>

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: 08.02.2026

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

Guter Rat für Durstige

Oftmals erhalten wir Anfragen von Patienten mit einer etwas angegriffenen Leber oder mit einer Leberfunktionsstörung, was in solchem Falle zu trinken empfehlenswert sei. Besonders Wirte und Bierbrauer, die ich zu behandeln hatte, waren diesbezüglich oft sehr ratlos. Auf Alkohol mussten sie nämlich bis zur völligen Genesung ganz verzichten, und später war ein Masshalten dringend nötig, wenn nicht wieder Rückfälle hervorgerufen werden sollten. Es gibt nicht viele Säfte, die der Leber bekömmlich sind. In erster Linie ist es der Heidelbeersaft, der selbst dem Schwerkranken noch gut verabreicht werden kann. Nach diesem kann der Brombeersaft zugezogen

werden und fast gleichrangig mit ihm ist der Kirschsensaft. Von den Zitrusfrüchten eignet sich nur der Grapefruitsaft. Diese Säfte sind alle sehr mineral- und vitaminreich, und da sie als flüssige Nahrung leicht assimilierbar sind, können sie den Zustand des Kranken wesentlich erleichtern. Aber auch der Gesunde wird Nutzen daraus ziehen, wenn er wöchentlich einen besonderen Stafttag einschaltet. Diese einfache Vorkehrung beugt mancher Unpässlichkeit und manchem Kranksein im Laufe des Jahres in schonender Weise vor, und wer damit einmal begonnen hat, wird die Vorzüge zu schätzen wissen und nicht so leicht wieder davon abgehen.

Wunderheilmittel bei Naturvölkern

Meistens sehen wir geschulte Menschen des Westens verächtlich auf die Heilbestrebungen der Naturvölker herab, wissen wir doch wieviel Hokuspokus ihre Medizinhänner vollführen, um die Patienten in ihrem Bann zu halten. Aber dessen ungeachtet verfügen viele Naturvölker von Amerika, Afrika und Asien über Naturheilmittel, die uns in Erstaunen setzen können. Ich selbst konnte bei den Maya- und Inkaindianern verschiedenes beobachten und feststellen, das mich nicht nur verwunderte, sondern sogar zu begeistern vermochte. Ein Wundermittel, das Nierensteine rasch zu lösen vermag, habe ich im Urwald gesammelt und die Pflanze photographiert. Auch ein Mittel, das bei Gicht und Arthritis von den unerträglichen Schmerzen Befreiung schafft, sowie etliche andere heilsame Naturmittel habe ich während meinen verschiedenen Aufenthalten unter den Indianern kennen gelernt. Aber leider musste ich es bis heute damit bewenden lassen, denn es ist mir bis anhin nie gelungen, diese Naturmenschen dazu zu bewegen, mir die benötigten, grössten Mengen dieser Heilpflanzen regelmässig zukommen zu lassen. Wohl geben uns die Indianer ihre Mittel, wenn sie

uns erst einmal kennen, und wenn sie uns gar vertrauen, zeigen sie uns sogar die einzelnen Pflanzen, aber es scheint eine völlige Unmöglichkeit zu sein, Indianer zu einer erfolgreichen Sammelaktion anzuregen. Alle Bemühungen verlaufen immer wieder vergeblich im Sande. Im Amazonasgebiet glaubte ich zwar den richtigen Mann gefunden zu haben, denn ein Augustinermönch, der als der einzige Weisse in einem Indianerdorf am Marañon lebt, teilte mir mit, dass er sich vergeblich nach Einnahmequellen für seine Indianer umsehe. Aus diesem Grunde beauftragte ich ihn mit einer Sammelaktion, nahm auch Muster von Hölzern, Rinden und Wurzeln aus dem Urwald mit, Mittel gegen Schlangenbisse, gegen Zuckerkrankheit, zum schnellen Heilen von Wunden und Knochenbrüchen, aber gleichwohl blieb alles beim Alten, denn ich wurde auch von dieser Seite her nicht bedient. Es scheint tatsächlich unmöglich zu sein, regelmässig grössere Mengen von Pflanzen zur Herstellung von Heilmitteln aus diesen abgelegenen Gebieten erhalten zu können. Jedenfalls fehlte dem Augustinermönch eine gewisse Handelstüchtigkeit, dass er mit seinem Vorhaben nicht durchdringen konnte.