

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 24 (1967)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Efeu, Hedera Helix  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553024>

#### **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:** 20.02.2026

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

genschaft leben zu müssen. Auch die bunten Wellensittiche müssen sich meist damit abfinden, der Freiheit beraubt zu sein, um als unterhaltsames Vergnügen zu dienen. Zwar sind sie keine Sänger wie die Kanarienvögel, aber doch sehr beliebt bei den Menschen.

Es gibt wohl auch bei uns gewisse Vögel, die nur ein Piepsen zustande bringen, aber sie ermüden uns damit doch weniger als jene gefiederten Tropenbewohner, die zwar etwas begabter sein mögen als andere ihresgleichen, die aber gleichwohl keine abgerundete, liebliche Melodie zustande bringen. Der ewige Gleichklang ihrer Töne wirkt ermüdend und langweilig, so dass man trotz dem Verlangen nach angenehmem Gesang die Stille vorziehen würde, aber eigenartigerweise ist oft gerade bei diesen Vögeln die Ausdauer so gross, dass sie stundenlang nicht aufhören mögen. — Unwillkürlich sehnt man sich da in die gemässigten Zonen zurück, um sich am Konzert unserer bescheidenen Vogelarten ergötzen zu können.

### Sänger im bescheidenen Kleid

Eigenartig berührt es uns, dass unsere schlichte Nachtigall so entzückend zu singen vermag. Was braucht sie schon zu glänzen mit ihrem Kleid, ihre Begabung ist ein Geschenk von weit höherem Wert für sie. Zwar haben auch wir hübsche, bunte Vogelarten, deren Gesang gleichwohl lieblich ist. Eigenartig ist nur, dass der Gimpel, dessen Farbenfreudigkeit besonders heraussticht, keine eigentliche gesangliche Begabung besitzt, sondern viel eher über eine eintönig wirkende Stimme verfügt. Sonst aber bereiten uns unsere kleinen Sänger viel Freude. Schade nur, dass zur Sommerszeit mit den Ernährungssorgen für die hungrige Familie das Singen allgemein aufhört. Dass die Unbilden des Winters nicht zum Gesange

anregen, ist begreiflich. Wer in unseren Gauen zurückbleibt, ist von vorbildlicher Geduld. Welch eine Freude daher, wenn wieder lindere Lüfte wehen, so dass zaghaft der erste Vogelruf als Vorbote des nahenden Frühlings ertönt! Ist es nicht fast unglaublich, dass man es so lange ohne Vogelsang und Blumenpracht ausgehalten hat?

Unsere gefiederten Freunde regen uns an, mehr zu singen und weniger zu sorgen. Zwar sind auch sie bei der Aufzucht der Nachkommenschaft sehr fleissig, aber sie sorgen sich gleichwohl nicht um Überflüssiges, wie wir es nur zu oft tun. Kalte Berechnungen bringen uns leicht um unsere Herzenswärme, und wir büßen dadurch die Kunst ein, Herz zu Herzen zu schaffen, wie dies der Dichter einst erwähnte, weil wir zu sehr abgekühlt sind, so dass uns so manches nicht mehr von Herzen geht. Aber das Vogellied zündet noch immer den schlummernden Funken der Freude an, weil aus ihm das Geheimnis erfolgreicher Wirksamkeit spricht, denn es liegt, wie eine bekannte, österreichische Dichterin vom kleinen Lied feststellte, auch im Vogellied ein wenig Klang, ein wenig Wohllaut und Gesang und eine ganze Seele.

Ja, aus ganzer Seele ertönt in der Morgenfrühe der jubelnde Vogelsang, der nicht in erster Linie uns zugesetzt ist, sondern in aufrichtiger Dankbarkeit dem Schöpfer und Erhalter des Lebens gilt. Wir zwar haben eine solch beglückende Einstellung vielfach auf dem Altar moderner Ansichten geopfert. Wollen wir jedoch eine tiefgehende Gesundheitspflege, die dem gesamten Menschen gilt, ins Auge fassen, dann sollten wir nicht hinter der Vogelwelt zurückstehen, sollten nicht arm an Sang und Klang und Lobliedern sein, denn harmonisches Empfinden ist ein Gesundheitsquell.

### Efeu, Hedera Helix

Früher hat man auf Spaziergängen immer Freude gehabt, wenn man Bäume antraf, an deren Stamm sich der immergrüne Efeu emporrankte. Singend und mit Efeu-

ranken bekränzt, kam man nach Hause. Ja, der Efeu ist eine typische Schlingpflanze, die während ihres Wachstums an den Stämmen der Bäume hochklettert.

Wenn im Winter alles kahl ist und ausser den Tannen nur noch die Stechpalme grünt, trägt auch der Efeu, dessen lateinischer Name Hedera Helix lautet, mit seinem grünen Kleide zur Belebung der winterlichen Eintönigkeit bei.

Lange schon verwendete die Volksmedizin den Efeu als Keuchhustenmittel. Neue Untersuchungen zeigten nun, dass Hedera Helix auch beträchtliche Mengen Jod ent-hält. Nun ist die Pflanze dadurch vor allem auch in der Homöopathie zu neuen Ehren gelangt, denn überall da, wo kleine Mengen von Jod bei der Krankheitsbe-handlung angebracht sind, ist nun auch Hedera Helix in Betracht zu ziehen. Bei Unterfunktion der Schilddrüse, als Kropf-mittel, wie auch bei Übergewicht kann man die Pflanze in massiven Dosen, ja sogar als Tee anwenden. In homöopathi-scher Form ist Hedera Helix bei Hyper-thyreose wirksam, also bei Menschen, die eine innere Unruhe aufweisen, immer ge-hetzt sind, nervös arbeiten, zu schnell es-sen, rasch aufgeregt werden, deshalb leicht aus der Fassung kommen und logi-scherweise immer eher in Angst leben. Bei Kindern wirkt Hedera Helix auch ge-

gen Schulumüdigkeit, besonders, wenn man gleichzeitig auch noch Urticalcin eingibt. Sollten uns gefährliche Insekten stechen, beispielsweise Wespen oder Bie-nen, deren Stiche oft Schwierigkeiten be-reiten, dann ist es angebracht, frische, zerstossene Efeublätter auf der Stichstelle einzurieben, da dies rasch eine schmerzstillende Linderung erwirkt.

Gleichzeitig kann man dadurch auch starke Anschwellungen und schlimme Folgen verhindern. Ein Efeustöcklein in der Wohnung ist für diesen Zweck sehr praktisch und dienlich.

Die bis jetzt bekannten hauptsächlichsten Inhaltsstoffe des Efeus sind die Saponine und Glykoside. Was besonders beim Keuchhusten in erster Linie zur Geltung kommt, ist die spasmolytische, also die krampflösende Wirkung. Gleichzeitig kann man auch eine beruhigende Wirkung auf die Nerven feststellen, was den Keuchhustenkindern sehr zugute kommt.

Da zerquetschte, äusserlich aufgelegte Efeublätter hautreizend wirken, kann die Pflanze auch als mittleres Ableitungsmit-tel Verwendung finden.

### Zur dringenden Beachtung!

Unser Betrieb in Roggwil ist nur für Engrosbezüger.  
Die Erledigung von Bestellungen und An-  
fragen Privater erleidet daher eine emp-  
findliche Verzögerung, wenn sie nach  
Roggwil statt nach 9053 Teufen AR ge-  
sandt werden.  
Wir bitten deshalb dringlich, diesen Um-  
stand zu beachten. A. Vogel

### Gesucht

#### **Laborantin**

die gut ausgebildet und soweit fähig ist,  
Sputum, Blut und Urinuntersuchungen ge-  
wissenhaft durchzuführen.

Schönes, sonniges Labor, selbständiges  
Arbeiten und die Möglichkeit der Weiter-  
bildung.

Offerten bitte an: **A. Vogel, Biologische  
Heilmittel, 9053 Teufen AR**

### **Biochemischer- Verein Zürich**

Restaurant Rütli, Zähringerstrasse 43

**Juli und August keine Versammlung**

Der Präsident: W. Nussbaumer,  
Wickenweg 41, 8048 Zürich

Wer hätte Freude, bei uns als

#### **Telefonistin**

zu arbeiten? Tüchtige Kraft, wenn mög-  
lich mit Französischkenntnissen, die  
auch maschinenschreiben kann, findet  
interessante Stelle in einer schönen,  
gesunden Gegend.

Offerten bitte an: **A. Vogel, Biologische  
Heilmittel, 9053 Teufen AR**