

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 9

**Rubrik:** Aus dem Leserkreis

### **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:** 05.04.2026

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

bei verdorbenem Magen oder nach einer schweren Krankheit ein Haferschleimsüppchen angebracht ist und auch als erste Mahlzeit nach verklungener Unpässlichkeit am besten ertragen wird. — Das heute überall gut eingebürgerte Birchermüesli hat den Verbrauch der Haferflocken überaus gesteigert. Sei alters ist der Hafer bei uns ein Begriff für Kraftnahrung.

Wenn ein Bauer bei seinen Kühen eine erhöhte Milchleistung erreichen und ihnen gesundheitlich etwas ganz besonderes zukommen lassen will, dann erntet er ein wenig Hafer, solange der Kern noch in der Milch ist, wie man dies so ausdrückt, und verfüttert diese Kraftnahrung. Natürlich behagt sie den Kühen und übrigens auch den Pferden sehr und sie ziehen den beabsichtigten Nutzen daraus.

Die meisten Pflanzen besitzen bekanntlich im blühenden Zustand vermehrte Heilwerte, sind also dann am reichsten an aktiven Stoffen. Das ist der Grund, weshalb Ärzte und Heilkundige schon früher den Saft aus dem blühenden Hafer auspressten und als Heilmittel erprobten. Inzwischen hat sich *Avena sativa*, das sich auf diese Weise als Heilmittel erwies, hauptsächlich als eines der mildesten und besten Nervenstärkungsmittel bekannt gemacht. Es ist vor allem für Kinder und schwächliche, medicin-

empfindliche Personen die geeignete Hilfe. Selbst Säuglingen kann man *Avena sativa* im Schoppen eingeben, wobei dreimal fünf Tropfen genügen, um eine günstige Wirkung zu erzielen. Älteren Kindern verabfolgt man dreimal 10 bis 15 Tropfen in einem Tee oder warmem Honigwasser. Bei Müdigkeit, vormerklich bei Schulumüdigkeit, bewährt sich *Avena sativa* vorzüglich. Auch bei Schlaflosigkeit kann man *Avena sativa* zu Hilfe nehmen, indem man das Mittel dem Melissentee beigibt und mit Honig süsst.

Ginsavena ist eine Kombination von *Avena sativa* mit der koreanischen Ginsengwurzel. Es wirkt in dieser Form etwas stärker auf die Nerven ein und hat sich ebenfalls gut bewährt.

Rauwolfavena ist ein Beruhigungsmittel für stark erregte Menschen, die seelisch etwas fest aus dem Gleichgewicht sind. So können wir denn in *Avena sativa* völliges Vertrauen haben, denn es ist ein Mittel, das sich besonders für unsere nervöse Zeit eignet, weshalb es in keinem Hause fehlen sollte. Man sollte es immer wieder zeitweise einnehmen, da es wie eine Nervennahrung wirkt. Es hat den Vorteil, dass es seine Wirksamkeit nicht verliert, weil man sich daran gewöhnt, wie an irgendein narkotisches Mittel. Aus diesem Grunde wird es uns jederzeit dienen können.

## Aus dem Leserkreis

### Auskunft über *Symphytum*

Frau B. aus P. in Österreich nimmt in ihrer Anfrage über *Symphytum* Bezug auf die Mainummer der deutschen Vegetarierzeitschrift aus Hannover. Sie las dort über *Symphytum peregrinum*, das aus der Ukraine stammt, und über *Symphytum asperinum* aus dem Kaukasus, dass diese zwei Wallwurzarten Lieferanten von Vitamin B12 seien, und zwar durch ihre Blätter. Da ich in der ersten Auflage meines Buches «Der kleine Doktor» über das in den Blättern der *Symphytum off.* enthaltene Alkaloid *Symphyto-*

*Cynoglossin* bemerkt habe, dass dieses Alkaloid eine ungünstige Wirkung auf das Zentralnervensystem ausüben könne, löste dieser Hinweis besonders in englisch sprechenden Gebieten eine gewisse Unsicherheit aus, denn dort brachte man der Wallwurz, bei uns auch als Beinwell bekannt, während die Pflanze in englischer Sprache *Comfrey* heisst, unbeschränktes Vertrauen entgegen. Nach Prof. Otto Gessner enthält das Kraut von *Symphytum off.* tatsächlich 0,002% des erwähnten Alkaloids. Auch in der neuen Auflage meines Buches steht die Bemerkung, dass man keine grösseren Mengen

von Blättern der wildwachsenden Symphytum off. einnehmen soll. Dies geht jedoch nur die wildwachsende Symphytum off. an, die ja auch vom Vieh gemieden wird. Nach den Angaben von Prof. Hegi gibt es aber noch ungefähr 20 andere Symphytumarten, von denen einige sogar als Futterpflanzen angebaut werden, so beispielsweise die Symphytum asperum oder asperinum, die vorwiegend im Kaukasus vorkommt, wie auch die Symphytum peregrinum, die sich hauptsächlich in der Ukraine findet, nebst der Symphytum orientale, die von Armenien bis Nordpersien bekannt ist.

Diese drei Symphytumarten weisen in den Blättern einen ganz anderen Gehalt auf als die Symphytum off. Das Vieh, vor allem die Schweine, fressen diese Blätter sehr gerne. Zu diesen drei erwähnten Symphytumarten gesellt sich noch die sibirische Wallwurz, die sogar noch Vitamin B12 enthalten soll. In Amerika verwendet man die Blätter dieser Symphytumarten zur Zubereitung von Salaten. Die heilwirkenden Schleimstoffe sind allerdings in den Blättern nicht so reichlich enthalten wie in den Wurzeln.

In unseren Kulturen haben wir die kräftige, sibirische Wallwurz angebaut, weshalb das bekannte Symphosan vorwiegend aus dieser Symphytumart hergestellt wird. Bei Rheuma- und Gichtschmerzen bewährt sich Symphosan immer wieder. Auch bei Nervenschmerzen findet es erfolgreiche Verwendung in Verbindung mit Johannisöl. Des weitern ist Symphosan ein vorzügliches Mittel zur Verjüngung der Haut, vor allem gegen die zu früh in Erscheinung tretenden Runzeln. Bei keiner Massage sollte Symphytum fehlen, besonders bei fetter Haut nicht und überall da, wo man kein Öl verwenden soll. Mit dieser Auskunft mag die entstandene Frage ihre umfassende Klarstellung gefunden haben.

#### **Rasche Hilfe bei Ischias**

Anfangs April dieses Jahres empfangen wir von Freunden aus Deutschland, näm-

lich von Fam. G. aus N., folgenden kurzen Erfolgsbericht: «Im Januar dieses Jahres erhielten wir Echinaforce, Imperarthritica und Einreibeöl. Diese Medikamente wandte mein Mann vorschriftsgemäss an. Im November 1967 war er an schwerem Ischias erkrankt. Wir sind sehr dankbar für diese hervorragenden Mittel, denn nach gut 8 Tagen spürte mein Mann eine wesentliche Besserung. Wir trugen uns schon mit dem Gedanken, meinen Mann nochmals ins Krankenhaus zu überführen. Dank den guten Mitteln war es aber nicht mehr nötig. Von Tag zu Tag ging es immer besser. Jetzt arbeitet mein Mann wieder eine ganze Zeit. Nochmals vielen Dank.»

Es ist bestimmt dankenswert, wenn Leiden, die sich für gewöhnlich sehr hartnäckig auswirken, mit Hilfe einfacher Naturmittel so rasch behoben werden können.

### **Wer hilft uns helfen?**

Jemand, der Sinn und Freude an biologischer Krankenbehandlung hat; es kann eine Arztwitwe, eine Krankenschwester, ein Krankenpfleger oder ein ausländischer Arzt mit schweizerischer Niederlassungsbewilligung sein, auch eine ältere Sekretärin mit dem richtigen Verständnis für Naturheilmethoden kann in Betracht fallen. Wir benötigen jemanden, der sich aus Überzeugung mit uns einsetzen möchte, um die vielen Anfragen von Hilfesuchenden aus der ganzen Welt beantworten zu helfen.

Wer sich dafür interessiert, möchte sich mit Lebenslauf melden bei

**A. Vogel, Naturarzt, 9053 Teufen/AR**

### **Biochemischer Verein Zürich**

Zähringerstrasse 43, Restaurant «Rütli»

Am Mittwoch, dem 18. September, um 20 Uhr, spricht Herr Ammon, Psychologe und Gesundheitslehrer, Biel, über

#### **Seelische Not als Ursache von Krankheiten**

Einen guten Besuch erwartet der Referent und der Vorstand. Bringen Sie Freunde und Bekannte mit.