

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 35 (1978)
Heft: 10

Artikel: Die Teufelskralle
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970384>

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: 21.02.2026

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

wir uns mit reichlich Sauerstoff und erstarren zusehends. Auch an ruhigem Seestade können wir uns durch Schwimmen erfrischende Bewegung verschaffen, so dass wir, körperlich gestärkt, wieder ans Tageswerk gehen können. Beachten wir auch, dass der Ruhetag geistiger Erfrischung dienen sollte, dann haben wir viel gewonnen, denn hauptsächlich aus diesem Grunde wurde er eingeführt. Aber die wenigsten wissen den geistigen Bedürfnissen gerecht zu werden, besonders dann nicht, wenn ihre materiellen Bedürfnisse vorherrschen. Der Arbeitstag wird nicht zur Last, wenn man ihn durch gewissenhafte Pflichterfüllung liebgewinnt, so dass die Arbeit zum Vergnügen wird. So sollte es sein, weil dies Mühe und Anstrengung entschädigen hilft, so dass wir an Ruhetagen weniger jenen Vergnügen nachjagen, die uns weder stär-

ken noch festigen, sondern aus dem Geleise werfen können.

Ausgleichender Rhythmus

Stören wir durch Ueberforderung den ausgeglichenen Rhythmus von Arbeit und Ruhe, dann werden wir in übermüdetem Zustand keine stärkende Erholung erlangen und greifen womöglich zu irgendeiner schädigenden Abwehr in Form von jeglicher Art Betäubung. Starke Mittel und belastende Vergnügungen sollen den Ausgleich schaffen, statt dessen rauben sie uns das günstige Gleichgewicht mit seiner zufriedenen Genügsamkeit. Umschalten ist zwar schwer, denn es erfordert Einsicht, Entschlossenheit und Willenskraft. Wer sich vom natürlichen Weg ablenken lässt, wird das Opfer von unnatürlichen Bedürfnissen, sowohl in geistiger wie auch in materieller Hinsicht.

Die Teufelskralle

Diese südwestafrikanische Heilpflanze ist in den letzten Jahren auch bei uns allgemein bekanntgeworden. Diese Bekanntmachung beruhte hauptsächlich auf einer etwas übertriebenen Reklame, die sich besonders zugunsten deutscher Firmen auswirken sollte. Die massgebenden Schweizer Behörden waren damit nicht einverstanden und verboten den Verkauf dieser Wurzel vorübergehend. Näheren Bescheid über dieses Vorgehen erhielt ich durch die Aussprache mit dem Vorsteher eines kantonalen Gesundheitsamtes. Der erste Grund, dass solch strenge Massnahmen ergriffen wurden, war, weil man diese Pflanze bei uns zu wenig kannte. Zudem wollte man als zweiten Punkt verhindern, dass auch bei uns die gleich unstatthafte Propaganda wie in Deutschland eingesetzt werde. Auf diese Weise wurde die Teufelskralle leider gewissermassen zu Unrecht benachteiligt, denn sie stellt tatsächlich ein ganz vorzüglich wirksames Heilmittel dar.

Zu beanstanden war bei dem erwähnten Vorgehen in erster Linie der Preis, der infolge der marktschreierischen Reklame

zu hoch eingesetzt worden war. Später erfolgten dann zu billige Angebote. Der Grund hierzu war einesteils in der Qualität zu suchen, weil sie keineswegs zufriedenstellend war, und andernteils schmuggelten sich auch noch Wurzeln als Teufelskralle ein, ohne es zu sein, nur weil ihr bitterer Geschmack zu täuschen vermochte. Eine solche Qualitätsverminderung war allerdings nicht zu befürchten, wenn man sich an die Eingeborenen, vor allem an den Stamm der Ovamba zum Graben dieser Wurzeln wendete. Bei meinem letzten Aufenthalt in Südwest-Afrika war ich bei dieser Grabarbeit selbst mit dabei und konnte demnach feststellen, mit wieviel Mühe diese Aufgabe in der Hitze und Trockenheit des Wüstenklimas verbunden war. Die Wurzeln liegen nämlich in einer Tiefe von 50 bis 70 cm.

Erfolgreiche Verwendung

Es ist keineswegs aus der Luft gegriffen, wenn man der Teufelskralle eine vielseitige Wirksamkeit zuschreibt. Sie wurde vor allem gegen Rheuma, Gicht, Arthritis

und andere Stoffwechselkrankheiten empfohlen. Viele Berichte bestätigen die ausgezeichneten Erfolge, die zur Bekämpfung dieser Leiden erzielt werden konnten. Auch während der Krebsbehandlung konnten manche Therapeuten mit Teufelskralle entsprechende Erfolge feststellen. Eigene Erfahrungen und Beobachtungen liessen mich schlussfolgern, dass die Teufelskralle einfach ein ganz gutes Lebermittel ist. Alle weiteren Erfolge lassen sich über die Wirkung auf die Leber erklären; denn alles, was die Leber günstig beeinflusst und daher deren Funktion fördert, wirkt sich bei den erwähnten Stoffwechselleiden günstig aus, vor allem auch bei Krebs. Diese Schlussfolgerung deckt sich mit jener des berühmten englischen Krebsforschers Dr. Blond, dessen Grundregel in seinem Buch: «Krebs und die Leber» verankert ist. Diese beruht nämlich auf der Erfahrungstatsache, dass bei gut arbeitender Leber keine Krebskrankheit entsteht. Ebenso verhält es sich auch bei Gicht, Rheuma und ähnlichen Leiden. Wenn wir demnach diesen Stoffwechselkrankheiten ausweichen wollen, müssen

wir unsere Leber gut pflegen und auch entsprechend schonen. Diesbezügliche Anleitung erteilt mein Leberbuch: «Die Leber als Regulator der Gesundheit.» Als eines der besten Lebermittel wird uns zur Gesunderhaltung der Leber die Teufelskralle daher immer wieder gute Dienste leisten. Damit deren Wirksamkeit sich voll bewähren kann, sollte der Tee nicht zu stark zubereitet werden. Auch sollte man ihn nicht ununterbrochen, also anhaltend, einnehmen. Die Anregung der Leber ist nämlich nur von Zeit zu Zeit nötig. Es genügt, drei- bis viermal im Jahr eine Trinkkur von jeweils drei bis vier Wochen zur erfolgreichen Reinigung und Stärkung der Leber durchzuführen, wodurch man sich vor manchen Leiden bewahren kann. Da man nicht ohne weiteres innewird, wenn wir unsere Leber überlastet haben, ist eine regelmässige Pflege sehr zu empfehlen. Dazu eignen sich besonders drei vorzügliche Lebermittel, nämlich Rasayana Nr. 2, Boldocynara und eben dieser Teufelskrallentee. Die Anwendung erfolgt am besten abwechselungsweise.

Der vorteilhafte Naturreis

Wer als Liebhaber von Naturreis glaubt, er werde auf seiner Reise in den Fernen Osten sämtlicher Ernährungsprobleme enthoben sein, weil er überall Naturreisgerichte erhalten könne, mag schwer enttäuscht werden. Auch in jenen sogenannten Reisländern ist nämlich der Naturreis gewissermassen zur Seltenheit geworden. Die Reisernaten wandern auch dort unfehlbar in die Reismühlen, um raffiniert zu werden. Wie bei uns scheinen auch dort die Ernährungsbehörden des Verlusts, der sich dadurch für die Bevölkerung ergibt, nicht inne zu werden. In der Regel ist es die Regierung, die diese Forderung der Raffinierung stellt. Die Heil- und Nährwerte des Naturproduktes gehen dadurch dem Verbraucher verloren. Dies ist der Fall, weil nebst der unverdaulichen Zellulose auch noch das bemerkenswerte Silberhäutchen entfernt wird, obwohl dieses

9½mal mehr Mineralbestandteile und Vitamine enthält als das übrige Reiskorn. Zwar ist dies allerdings der Geschäftswelt bekannt, sonst würde sie diesen vermeintlichen Abfall nachträglich nicht als Stärkungsmittel in den Handel bringen. Dieses Verhalten ist indes ein stillschweigendes Zugeständnis, dass das unentwertete Naturprodukt heilsam und kräftigend genug wäre, um eine vollwertige Nahrung liefern zu können. Leider ist es aber heute überall üblich, die vollwertigen Naturerzeugnisse absichtlich zu entwerten. Bereits ist der weisse Reis dermassen zur allgemeinen Gewohnheit geworden, dass man den Naturreis mehr oder weniger verächtlich behandelt.

Naturreis erweist sich als Segen

Da, wo der Reis täglich die Grundlage der Ernährung bildet, kann die erwähn-