

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 35 (1978)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Hilfreiches Immergrün  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970401>

#### 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:** 11.01.2026

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

pflichtet fühlen, Mund, Hals, Nase und Hände gut zu desinfizieren, was am besten mit Molkosan geschieht. Auch Echinaforce kann vorteilhaft dazu verwendet werden.

### Erleichternde Rücksichtnahme

Nur wenn man das Wohl seiner Mitmenschen im Auge behält, wird man sich davor hüten, sie bewusst einer Ansteckungsgefahr preiszugeben. Auch sich selbst leistet man durch diese Rücksichtnahme nur den besten Dienst. Vielleicht merken wir, dass ein Schnupfen im Anzug ist. In solchem Falle beugen wir durch das Einreiben der Nase mit Bio-force-Creme frühzeitig vor, denn oft kann dadurch der Ausbau der Erkrankung verhindert werden. Auch Poho-Salbe leistet in solchem Falle gute Dienste. Eine Krankheitsverhütung ist immer zu begrüssen, ebenso eine raschere Heilung und zudem eine verminderde Ausstreuungsmöglichkeit von Krankheitskeimen.

Es sollte jeder vernünftigen Mutter einleuchten, dass sie während Erkältungsperioden ihre Kleinkinder so wenig als möglich mit Menschenansammlungen in Berührung bringt. Sie sollte mit ihren Kleinen auch nicht neben Autostrassen

spazieren gehen, weil auch dies sehr schädlich ist, da die Kinder dieserhalb unwillkürlich Gase, wie Benzpyren und Bleiemulsionen einatmen müssen. Das bedeutet eine gesundheitliche Schwächung, weil dadurch die Empfindlichkeit für Infektionen erhöht werden kann. Man sollte diese Gefährdung also nicht als belanglos betrachten. Kinder, die von der Uebertragungsmöglichkeit von Krankheitskeimen nichts wissen und verstehen, finden es oft lästig, wenn man sie soviel auffordert, die Hände zu waschen. Aber man sollte ihnen die Notwendigkeit erklären, um ihnen die vorbeugende Wichtigkeit gut einzuprägen. Ein wissenschaftlicher Film, der die Uebertragung von Krankheitskeimen gut veranschaulicht, zeigte mir einmal klar, wie nicht nur im Privatleben, sondern auch in Spitälern viele Krankheiten übertragen werden aus Mangel an notwendiger Vorsicht. Sogar durch das Pflegepersonal und die Aerzte kann dies geschehen, obwohl die Erfahrungen zur Zeit von Dr. Semmelweiss eindeutig genug dagegen gesprochen haben. Ohne übertrieben ängstlich zu sein, sollte man doch die notwendige Vorsicht walten lassen, um sich nicht unnötigen Erkrankungen auszusetzen.

### Hilfreiches Immergrün

In der Dezembernummer 1975 berichteten wir Näheres über Vinca minor, das hilfreiche Immergrün. Wenn uns nicht die amerikanische Forschung auf dieses schlichte Pflänzchen aufmerksam gemacht hätte, wäre es uns vielleicht noch lange vorenthalten gewesen, seinen verjüngenden Charakter als Geriatrikum kennenzulernen. Heute wissen wir, dass es besonders Betagten zum Nutzen dient. Einem früheren Schauspieler aus unserem Freundenkreis war der erwähnte Artikel willkommen, weil er hoffte, sein Gedächtnis durch ein solches Pflanzenmittel wesentlich verbessern und stärken zu können. Mit seinen 87 Jahren wagt er es noch immer, auf Einladung seiner Freunde in den Staaten herumzureisen und Vorträge

abzuhalten. Die Stetigkeit der Mitteleinnahme hatte ihren Erfolg bei ihm, denn wie er uns berichtete, wurde dadurch sein Gedächtnis wieder wesentlich besser. Auch die Müdigkeit stellte sich weniger rasch ein, und gewisse Zustände, die ihm durch das Auftreten kleiner Absenzen Sorge bereiteten, verloren sich ganz. Sicher kann man mit einem solchen Ergebnis zufrieden sein, denn die erneute Steigerung der Leistungsfähigkeit in solch hohem Alter ist bestimmt beachtenswert. Allerdings kommt es auch auf die Veranlagung eines Menschen an, wie er auf solch eine unterstützende Hilfe anzusprechen vermag. Eine bejahende Einstellung, verbunden mit geistiger Regsamkeit, ist dabei natürlich sehr förderlich, und diese

Vorzüge besitzt eben unser Freund nebst einer immer noch guten Gesundheit. So ist es denn sowohl erfreulich als auch begreiflich, dass die tägliche Einnahme von dreimal fünf bis zehn Tropfen dieses einfachen Naturmittels solch vortreffliche Wirkung zustande bringen konnte.

#### Weitere Vorteile

Andere Betagte berichteten uns, dass die Unsicherheit im Gehen bei ihnen durch dieses Mittel nachgelassen habe. Auch dies ist ein Vorteil, der besonders im Alter zu schätzen ist, weil die Gefahr, bei Unebenheiten zu stolpern, dadurch viel geringer ist, besonders, wenn man sich aufmerksamer Vorsicht bedient, denn man sollte, wenn immer möglich ein Fallen oder gar ein Stürzen im Alter unbedingt zu vermeiden suchen. Knochenbrüche sind dann nämlich nicht mehr so leicht zu

heilen und können unliebsame Behinderungen nach sich ziehen.

Es gehört allerdings zu den normalen Erscheinungen des Alters, dass die Kräfte langsam abnehmen und die Organe weniger zuverlässig mehr arbeiten als früher. Auch die Einnahme eines Geriatrikums kann das nicht völlig beheben, weshalb entsprechende Beobachtung und geschickte Lebensführung am Platze sind. Um so mehr wird die Unterstützung durch ein einfaches Geriatrikum in Form eines Pflanzenmittels willkommen geheißen. Wenn die Immergrün-tropfen lästige Symptome zum Verschwinden bringen, ist dies immerhin eine hilfreiche Leistung, denn alles, was die Altersbeschwerden erleichtert, ist sicherlich dankenswert. Es wäre erfreulich, wenn uns noch weitere Berichte beachtenswerte Hinweise mitteilen könnten.

### Wer leidet unter Verstopfung?

Wir mögen alle wissen, dass Verstopfung eines der grossen Uebel unserer Zivilisation ist. Daher kommt dieses Thema auch immer wieder zur Sprache, um durch aufklärende Hinweise Abhilfe schaffen zu können. Wo immer ich auf meinen weiten Reisen mit naturverbundenen Menschen zusammengekommen bin, konnte ich feststellen, dass diese, so lange sie mit der Zivilisation nicht in Berührung gekommen waren, auch nicht unter Verstopfung zu leiden hatten. Mit ihnen allen konnte ich mich jeweils über verschiedene Krankheiten unterhalten und dabei manches innewerden und lernen. So erfuhr ich unter anderem, wie man Schlangen-, Spinnen- und Insektengifte neutralisieren kann, damit sie unwirksam werden. Auch lernte ich Infektionskrankheiten mit Pflanzen oder anderen Naturheilmethoden zu begrennen. Aber nie vernahm ich etwas über ein Heilmittel oder eine entsprechende Methode, um Darmträgheit oder Verstopfung beheben zu können. Von dieser Krankheit schienen alle jene, die einfach und naturgemäß lebten und sich dement-

sprechend ernährten, gar nichts zu wissen. Sie litten einfach nicht unter diesem Uebel und konnten es daher auch nicht kennen. Dass es hingegen bei uns viel Unheil anrichtet, ist wohl den meisten von uns bekannt.

#### Ursache und Vermeidung

Wir fragen uns nun mit Recht, woher die Ursache eines solchen Uebels kommen kann und auf welche Weise es vermeidbar wäre? Bekanntlich essen jene Völker, die von der Zivilisation unberührt geblieben sind, keine entwertete Nahrung, die vormerklich der unverdaubaren Zellulose beraubt worden ist. Gerade darin liegt das Geheimnis ihrer guten Darmitätigkeit. Je feiner raffiniert hingegen eine Nahrung ist, um so weniger kann sie den Darm durch mechanische Reize anregen. Das nun ist der Grund, weshalb sich eine Verstopfung melden kann.

Jahrelange Versuche mit Getreidekleie haben sich bei Patienten, die unter Verstopfung litten, als erfolgreich erwiesen. Sogar Personen, die schon viele Jahre von einem