

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Jahrelanges Einnehmen von Naturmitteln  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552659>

#### 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>**

Rahmen des Vernünftigen, wenn wir wöchentlich einen Tag dazu verwenden. Man verteilt folgende Saftliste geschickt auf den ganzen Tag, indem man die Säfte langsam mit gutem Einspeichern trinkt. Vorzüglich ist vor allem der Gemüsesaft. Wir beschaffen uns also an einem solchen Tag 1 bis 2 dl Karottensaft (z. B. aus Biocarottin/Karottensaftkonzentrat), 1 dl Randensaft, bekannt auch als rote Beete (z. B. aus Biorandin/Randensaftkonzentrat),  $\frac{1}{2}$  dl Selleriesaft, verdünnt mit Mineralwasser ohne Kohlensäure, gleicherweise verdünnten rohen Kartoffelsaft, und zwar  $\frac{1}{4}$  dl, und zwei Esslöffel Rettichsaft wie zuvor verdünnt. Von den Fruchtsäften nehmen wir je 1 dl Trauben- und Grapefruitsaft.

Um einen guten Schlaf zu erwirken, nehmen wir abends noch 1 dl Passionsfruchtsaft, wenn wir solchen zur Verfügung haben. Hat man mit dem Einschlafen Schwierigkeiten, dann fügt man noch zehn Tropfen Avena sativa bei. Es mag sein, dass nicht jeder Säfte trinken kann, ohne dazu etwas zu essen. In solchem Falle behilft man sich mit einer Scheibe Risopanbrot. Früchte- und Gemüsesäfte nehmen wir jeweils nicht zusammen, sondern erst nach einer halben Stunde. Vorteilhaft kann es bei Gicht- und Rheumaleiden auch sein, wenn wir in den Zwischenzeiten Nierentee mit Solidago oder Nephrosolid trinken, weil wir dadurch die Ausscheidung der sogenannten harnpflichtigen Stoffe fördern können. Dies gilt für alle Tage, also nicht bloss für den Saftfastentag.

### Jahrelanges Einnehmen von Naturmitteln

Die Frage, ob man Naturmittel jahrelang einnehmen kann, ist gerechtfertigt, aber man kann sie nicht leichthin allgemein beantworten, da jedes einzelne Heilmittel eine gewisse Aufgabe zu erfüllen hat. Ist die Körpertemperatur wieder normal, dann hat ein Fiebermittel seinen Zweck erfüllt. Betont muss in diesem Zusammenhang allerdings werden, dass bei Anwendung der Naturheilmethode Fieber nie

### Weitere Ratschläge

Die Wirkung von Naturreistagen können wir wesentlich verstärken durch eine zusätzliche Salatkur mit Quark unter Verwendung von Knoblauch und Meerrettich. Auch die Salatsauce versehen wir mit Quark und den erwähnten Gewürzstoffen, da dies die Kur wesentlich unterstützt. Wer nun aber auf Fleisch, Eier und Käse eingestellt ist, sollte von dieser zu reichlichen Eiweissnahrung Abstand nehmen, eine gute Sojanahrung als Eiweisslieferant ist der früheren Ernährung vorzuziehen. Wenn sie als Ersatz dafür dient, kann man doppelt so schnelle Heilerfolge erzielen, was die empfohlene Umstellung sicher rechtfertigt und zum Ansporn dient, das erforderliche Opfer, das uns durch den Wechsel in unseren Ernährungsgewohnheiten auferlegt werden mag, geduldig auf uns zu nehmen. Relativ rasch gewöhnt sich der Gaumen an die Änderung, und wenn der Erfolg nicht ausbleibt, lohnt sich die Mühe gewiss. Es ermutigt den Gichtkranken bestimmt, wenn er erfährt, dass seine Krankheit nicht völlig unheilbar ist. Solange sie noch nicht zu weit vorangeschritten ist, brauchen wir die Hoffnung nicht aufzugeben, wenn wir die erteilten Ratschläge gewissenhaft beachten. Womöglich können wir auch in kritischer Lage sogar einen Stillstand, in der Regel auch eine Schmerzlinderung erwirken. Beginnen wir aber mit den vorgeschlagenen Kuren schon im Anfangsstadium, dann können wir bei genügend Ausdauer bestimmt eine Heilung erreichen.

vertrieben wird, wie dies bei der Schulmedizin vielfach durch deren Antibiotika geschieht. Ein Naturmittel wie Aconitum, Belladonna oder Ferrum phos. in homöopathischer Form, lässt das Fieber nämlich normal abklingen. Gegen das Sodbrennen verwendet man Centauriumtropfen und Molkosan nur so lange, bis die Salzsäureproduktion im Magen wieder in Ordnung ist. Den Appetit regen wir mit Cynar,

Gentiana, Absinthium und andere bittere Mittel an, nehmen diese jedoch nur so lange ein, bis die Appetitlosigkeit wieder behoben ist. Avena sativa können wir jedoch ruhig jahrelang einnehmen, denn das darin enthaltene Avenin und andere Wirkstoffe dienen den Nerven als Kraftnahrung, die sie immer wieder benötigen.

#### Dankbare Wirksamkeit

Nehmen wir täglich Jahre hindurch Echinaforce ein, so ist auch dies vorteilhaft, erreicht man dadurch doch mit der Zeit eine gewisse Widerstandsfähigkeit gegen Bakterien und Viren. Ich selbst nehme dieses Naturmittel, wie auch viele meiner Freunde und Bekannten, schon Jahrzehnte hindurch auf die erwähnte Weise ein, wobei allgemein festgestellt werden konnte, dass die Anfälligkeit des Körpers gegen Mikroorganismen dadurch immer geringer wird. Man sollte allerdings gleichzeitig darauf achten, dass man sich vor zu grosser Uebermüdung schützt, weil sich dieser halb eher Erkältungen der Atmungsorgane vermeiden lassen. Ob Echinaforce die Viren zu töten vermag, ist noch nicht nachweisbar, aber es schwächt ihre Virulenz, verhindert in der Regel auch den Ausbruch einer drohenden Krankheit, was praktische Erfahrungen immer wieder bewiesen haben. Dennoch ist dieses wirksame Pflanzenheilmittel völlig harmlos. Der Vorteil von Echinaforce wirkt sich besonders günstig in heissen Ländern aus, wo es bekanntlich noch weit mehr Mikroorganismen gibt, die Krankheiten verursachen. Das Mittel ist daher ein guter Schutz gegen allerlei Viren und Bakterien. Während die Einheimischen jener heissen Länder gegen die Krankheitserreger, die dort Unheil anstiften, unempfindlich sein mögen, sind wir es jedoch keineswegs, sondern können dadurch schwer erkanken. Es lohnt sich deshalb, Naturmittel in vorbeugendem Sinne einzunehmen, weil sich der Körper dieserhalb gegen ungewohnte Krankheitserreger eher mit der notwendigen Widerstandskraft wappnen kann. Auch Usneasan und Lachesis D<sub>8</sub> eignen sich zusätzlich dazu. Wenn sie

auch etwas weniger stark zu wirken vermögen, als dies bei Echinaforce der Fall ist, tragen sie doch in unterstützendem Sinne wesentlich zur Erstarkung bei.

#### Vorteilhaft bei zusätzlicher Diät

Es ist keineswegs angebracht, Abführmittel jahrelang einzunehmen. Man sollte viel eher den Darm zur normalen Tätigkeit anregen, was durch eine entsprechende Diät wirksam geschehen kann. Das ist oft durch zellulosehaltige Nahrung zu erreichen, insofern man sich bemüht, darin ausdauernd zu sein. Hierzu eignet sich auch das neu erschienene Vollwertweizenkleieprodukt sehr gut. Bei hartnäckiger Verstopfung sind auch schleimbildende Samen zu dessen Behebung günstig, weshalb man mit Psyllium, bekannt auch als Flohsamen, wie auch mit dem Leinsamenprodukt Linoforce etwas nachhelfen kann. Auch eine Rasayana-Kur kann den Darm zu besserer Funktion anregen.

#### Schlaf- und Schmerzstillmittel

Die Einnahme natürlicher Schlafmittel kann andauernd ohne Schaden erfolgen. Dies gilt für Avena sativa, Hopfente, wie auch Tee aus Orangenblüten, aus Zitronenmelisse oder aus Passiflora. Das Süßen dieser Teearten mit Honig erhöht die günstige Wirkung. An Stelle des Tees kann man auch die bekannten Schlafwohl-tropfen Dormeasan verwenden, sind diese doch teils aus den erwähnten Kräutern hergestellt. Längere Zeit eingenommen, verhelfen auch sie zu einem besseren Schlaf. Wer allgemein schlecht schläft, sollte auf alle Fälle früh zu Bett gehen, und es bei einem leichten Nachtessen beenden lassen, denn ein voller Magen behindert das Einschlafen. Immer sollte man sich merken, dass chemische Schlafmittel gefährlich sind. Sie mögen zwar als praktisch erscheinen, aber es ist nicht ausgeschlossen, dass man durch sie süchtig wird, was zu einer unangenehmen Abhängigkeit führt, denn das Schlafzentrum wird dadurch geschädigt, weshalb man durch solche Schlafmittel nicht mit einer Heilung des Zustandes rechnen kann.

Eher erfolgt das Gegenteil, führt doch die Abhängigkeit von Schlafmitteln mit der Zeit einen jeden gewissermassen in einen Teufelskreis, aus dem er schwer wieder herauskommt.

Ebenso verhält es sich auch mit Schmerzstillmitteln, wenn sie chemischer Natur sind. Leider gibt es eben nur wenige Pflanzenmittel zur Schmerzverminderung. Hauptsächlich handelt es sich dabei um Petasitespräparate, vor allem um die Petadolordragées, die bei Kopfweh, Krämpfen, Periodenschmerzen und anderen Schmerzen spastischer Art zur Behebung der Krampfzustände dienlich sind. Vorteilhaft ist, dass deren Anwendung auch längere Zeit ohne jeglichen Schaden erfolgen kann.

### Bei Altersbeschwerden

Besonders, wenn man älter zu werden beginnt, sieht sich mancher nach geriatrischen Mitteln um, worunter man solche versteht, die mithelfen können, den körperlichen wie auch den geistigen Zustand möglichst lange jung zu erhalten. Hat man das Alter von 50 Jahren erreicht, dann lohnt es sich, abwechselnd stets verjüngende Pflanzenmittel einzunehmen, da sie durch entsprechende Stoffe lebensverlängernd zu wirken vermögen. Nach alter Erfahrung handelt es sich dabei hauptsächlich um Bärlauch, Knoblauch (auch in Kapselform) und Meerrettich und nach Ansicht der Koreaner auch um Ginseng, denn wenn Koreaner trotz hohem Alter noch gesund sind, sagt man von ihnen, sie hätten eine gute Ginseng gehabt. Neuerdings zählt auch der Immergrünextrakt, bekannt als Vinca minor zu den verjüngenden Pflanzenstoffen.

Von Bedeutung ist im Alter auch die richtige Pflege der Prostata, um Unannehmlichkeiten vorbeugend begegnen zu können. Ein vorzügliches Prostatamittel ist bekanntlich Prostasan, das man längere Zeit einnehmen sollte und zwar vorteilhaft, bevor sich die Vorsteherdrüse vergrößert hat, denn tritt dieser Umstand in Erscheinung, dann erschwert er das Wasserlösen. Wenn man dagegen Prostasan

beizeiten und längere Zeit einnimmt, dann hilft diese Vorsichtsmassnahme dazu, eine Operation vermeiden zu können, was sich sehr vorteilhaft auswirken wird.

### Diätahrung, mineralstoffreiche und eisenhaltige Mittel

Von nicht geringem Vorzug sind mineralstoffreiche Heilmittel, weshalb man sie immer einnehmen sollte, verbrauchen wir doch die Mineralstoffe fortwährend. Verfügen wir daher über zu wenig Mineralstoffe, dann wird sich ein Mangel einstellen, der eine sogenannte Avitaminose oder Mangelkrankheit zur Folge haben kann. Stetige Einnahme von kalk- und kieselsäurehaltigen Mitteln verbessert den Zustand der Zähne, der Knochen sowie der Haare und lassen zudem die Fingernägel nicht brüchig werden. Hierzu verhelfen Urticalcin und Galeopsis.

Wer zu Blutarmut und Bleichsucht neigt, sollte sich eisenhaltiger Heilpflanzen bedienen. Hilfreich sind auf diesem Gebiet besonders Brennesseln und Alfalfaklee, weshalb man immer wieder von Zeit zu Zeit diese Pflanzen einnehmen sollte, um zur Hebung des Zustandes günstig einzuwirken. Ebenso ist es vorteilhaft, vitaminhaltige, pflanzliche Diätahrungsmittel als ergänzende Heilstoffe einzunehmen, und zwar täglich, was man jedoch bei künstlichen Vitaminpräparaten nicht empfehlen kann, da diese bei einer Ueberdosierung schädlich wirken können, weil sie uns ernsthaft zu vergiften vermögen. Dieses Risiko fällt bei Einnahme von natürlichen, pflanzlichen Vitaminen gänzlich dahin, kommt also gar nicht in Frage, was sehr beruhigend ist, bestätigt dies doch schöpferische Weisheit und Sorgfalt.

### Diarrhöe und Dysenterie

Wie geht man erfolgreich bei zu starker Darmtätigkeit während einer Diarrhöe oder Dysenterie vor und wie bei Blutungen, die man unbedingt zum Stillstand bringen sollte? Vorteilhaft wirkt sich dagegen Tormentavena aus, das man einnimmt, bis die Störung behoben ist, denn dann hat das Mittel seinen Zweck erfüllt,

ist also nicht mehr nötig. Bei kritischen Zuständen vermag es als zuverlässiges Heilmittel zu wirken und besitzt zudem den Vorteil, völlig harmlos zu sein. Die aufschlussreiche Abhandlung wird sich bei Befolgung bestimmt als nutzbringend erweisen. Sind Störungen be-

hoben, dann hat das Mittel seinen Zweck erfüllt. Dient ein solches zur unterstützenden Stärkung, dann wird man es meist dauernd benötigen. Auch zur Milderung oder Behebung von Altersbeschwerden ist eine ständige Zuhilfenahme solcher Mittel günstig.

## Medikamentvergiftung bei Kindern

In früheren Zeiten bestand noch weniger Vergiftungsgefahr für Kinder, wenn sich diese unachtsam der elterlichen Medikamente bemächtigten, im harmlosen Glauben, etwas Gutes erwischt zu haben. Noch hatte damals die Chemie ihren Höhepunkt nicht erreicht, noch triumphierte sie nicht über auffallende Hilfeleistungen, die ihr ermöglichten, die heilsamen Pflanzenmittel in den Schatten zu stellen, um sich auf dem Heilgebiet als hervorragender behaupten zu können. Der Existenzkampf unserer Tage brachte mit seiner unbührlichen Hast manche grundlegende Aenderung mit sich, so dass Medikamente, die rasche Hilfe darboten, sehr willkommen wurden. Der zusätzliche Vorteil rascher Schmerzüberbrückung verhalf solcher Hilfeleistung noch schneller zum Ziel, und immer mehr verachtete man die langsamer wirkenden Pflanzenmittel. Besonders die Aerzteschaft wurde dadurch Erleichterung geboten, und mit der Zeit begann die Mehrzahl unter ihr der Kräuterkunde überhaupt jegliche Wirksamkeit abzusprechen, obwohl die Berufskollegen früherer Zeiten anderer Meinung gewesen waren. Das Vertrauen, das man zuvor harmlosen Pflanzenmitteln entgegengebracht hatte, wurde nun bedenkenlos auf die Chemotherapie übertragen. An ungünstige Neben- und Nachwirkungen schien überhaupt niemand zu denken. Kein Wunder, wenn daher auch Eltern unbewusst gefährliche Pillen und Medikamente in Reichweite der Kinder stehen liessen. Laut Berichten aus Italien vergiften sich dort jährlich etwa 15 000 Kinder an solchen Mitteln wegen der Unvorsichtigkeit der Eltern, die sie achtlos herumliegen lassen. Auch in der Schweiz geschehen

solche unverzeihlichen Nachlässigkeiten, wenn sich die Eltern keineswegs der Gefahren bewusst sind. Infolgedessen haben bei uns jährlich ungefähr 3000 Kinder die erwähnte Medikamentvergiftung zu erfahren. Das alles würde ihnen erspart bleiben, wenn sie im eigenen Heim keinen giftigen Mitteln begegnen könnten, ganz einfach, weil keine solche aufzufinden sind, da sie nicht verwendet werden. Gelangen Kinder hinter Naturmittel, dann sind dadurch keine schlimmen Folgen zu befürchten, weil sie keine vergiftende Wirkung aufzuweisen haben. Wer indes gefährliche Medikamente aus dem Bereich der Chemie verwendet, sollte diese vor Kinderhänden gut verschlossen halten, so dass sie für sie unerreichbar sind. In Anbetracht der Vergiftungsgefahr sollten sich die Eltern das gründlich merken.

## Weitere Gefahren

Auch noch anderweitig ist jedoch Vorsicht geboten, denn durch Gedankenlosigkeit auf verschiedenen anderen Gebieten kann Kindern Schaden zugefügt werden. Schwangere Frauen, die rauchen, denken in der Regel nicht daran, dass sie ihrem werdenden Kinde dadurch einen schlechten Dienst erweisen, denn schon als Embryo wird es auf diese Weise der Vergiftung ausgesetzt. Auch wenn die Mutter zur Einsicht gelangt, dass das Rauchen nicht nur sie, sondern auch das Kind schädigt, bringt sie doch meist den Willen nicht auf, den Kampf gegen diese Untugend entschieden aufzunehmen, so dass das Kleinkind täglich wiederholter Vergiftung ausgesetzt ist. Ist die Mutterliebe denn dermassen im Verschwinden begrif-