

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Heilmittel aus frischen Pflanzen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551623>

#### **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:** 24.12.2025

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

### **Das Urteil**

Nachdem sich das Gericht zur Beratung zurückgezogen hatte, wurde schliesslich dem mit Ungeduld wartenden Publikum das Urteil verkündet.

Das Beweismaterial reichte nicht aus, um die Butter für die ihr vorgeworfenen Taten verantwortlich zu machen.

Die Verhandlung wurde mit einem Freispruch abgeschlossen. W.G.

### **Magen- und Darmleiden**

Sehr viele Menschen werden heute durch Störungen im Magen und Darm geplagt. Diese Leiden sind sehr verbreitet. Zu den Verursachern dieser Störungen zählen schlechte Essgewohnheiten, das heisst die Speisen werden zu wenig gekaut und eingespeichelt. Denaturierte und verfeinerte Kost mit chemischen Zusätzen, Alkohol und allerlei Genussmittel wirken sich schädigend aus. Zudem spielt die Hektik und die Hetze im täglichen Leben eine Rolle, so dass sich mit der Zeit so manches Magen- und Darmleiden einstellt. Auf diese Weise kann es zur Verstopfung oder zu Durchfall kommen. Auch Schleimhautentzündungen und Magengeschwüre sind keine Seltenheit. Sicherlich gibt es verschiedene gute Diäten und auch natürliche Heilmittel. Im Gesundheitsbuch «Der kleine Doktor» sind einige Anweisungen niedergeschrieben, wie man die verschiedenen Arten von Magen- und Darmleiden beheben kann. Das Interessanteste während meiner ganzen Praxis habe ich erfahren, als dieser Tage ein Lehrer aus dem Engadin zu mir kam und erzählte, dass er einen Spezialarzt in der Nähe von Zürich wegen seines Magen- und

Darmleidens aufgesucht habe. Dieser hätte ihm nur geraten, langsam zu essen, gut zu kauen, jeden Bissen gründlich einzuspeichern und viel zu laufen. Dann würde er von allein gesund werden. Der Lehrer befolgte diesen Ratschlag und tatsächlich stellte sich der gewünschte Erfolg ein. Ich schreibe diese Erfahrung, weil es mich sehr beglückte, dass ein Mediziner für Naturheilkunde Verständnis zeigte. Er verschrieb seinem Patienten nicht einmal ein Mittel, sondern gab ihm nur diesen einfachen Rat. Allein die verbesserte Esstechnik führte zu einem Erfolg. Es wäre gut, wenn Ärzte in dieser Hinsicht, ähnlich wie es vor einem halben Jahrhundert die sogenannten Landärzte getan haben, zum Krankheitsgeschehen und zum Patienten eine natürliche Einstellung bekunden würden. So könnte sich der Arzt wirklich als Freund des Patienten erweisen!

Ich wollte diese interessante Begebenheit meinen Patienten nicht vorenthalten, und deshalb habe ich sie nun, auch zu meiner Freude und zur Freude vieler, niedergeschrieben.

### **Heilmittel aus frischen Pflanzen**

In letzter Zeit stellen wir eine sehr grosse Nachfrage nach Heilmitteln aus frischen Pflanzen fest. Und es ist eigenartig, dass sich je länger je mehr Ärzte für Phytotherapie interessieren. Dieses Interesse in Ärztekreisen ist vor allem entstanden, weil viele Patienten durch Kneipp- und Naturheilvereine sowie Literatur, die in letzter Zeit erschienen ist – über Kräuter, über Heil-

pflanzen-Therapien – das Bedürfnis bekunden, einen Versuch mit Frischpflanzen-Produkten zu unternehmen, wenn eine körperliche Störung auftritt. Etliche von ihnen – und es sind prozentual sicher nicht wenige – haben mit chemotherapeutischen Mitteln schlechte Erfahrungen gemacht. Sie haben diese schlecht ertragen, verspürten Nebenwirkungen. Oft haben sie auch

statt einer Verbesserung eine Verschlechterung ihres Gesundheitszustandes erfahren. Schon vor vielen Jahren habe ich Interessenten in meinen Heilpflanzengarten eingeladen. Oft war ich sehr erstaunt, dass die wenigsten Ärzte oder gar Homöopathen, die Pflanzenpräparate verschrieben haben, diese Heilpflanzen in der Natur kannten. Mancher, dem ich eine wunderbare Digitalis zeigte, eine Aconitum oder Belladonna, fragte mich, um was für eine Pflanze es sich handle.

Heute hat sich das Blatt gewendet, sowohl der Arzt wie auch der Patient interessieren sich für Heilpflanzen. Sie sind froh, wenn sie bei irgend einem Mittel, das sie verschreiben oder einnehmen, wissen, wie die Pflanze aussieht. Es ist doch so etwas Angenehmes, wenn man für die Niere Soli-dago, also Goldrute bekommt, und man

diese Pflanze in ihrer goldenen, strahlenden Schönheit im Bilde sehen kann. Eine Viola tricolor, die man für gewisse Hautleiden verwendet wie Psoriasis, Schuppenflechten, für Milchschorfkind, also vor allem für trockene Veränderungen der Haut, ist ein so schönes, wildes Stiefmütterchen, und dieses auf der Packung zu sehen, macht Freude. Die Echinacea, die sich so als ein zuverlässiges Heilmittel eingebürgert hat, um die eigene Regenerationskraft und Resistenz zu verstärken, sollte man auf den Packungen bewundern können. Man bekommt eine engere Beziehung zum Medikament, wenn man die Pflanze sehen kann. In Zukunft werden unsere Frischpflanzen-Präparate mit den farbigen Abbildungen der Originalpflanze zur Verfügung stehen, zur Freude der Patienten, aber auch der Ärzte, Drogerien und Apotheken.

### Um gesund zu bleiben ist nicht nur die Qualität, auch das Quantum der Nahrung ist wichtig

Ich habe in den vielen Jahren die interessante Beobachtung gemacht, dass viele Menschen, ob sie nun Pflanzen-, also vegetarische Kost bevorzugten oder ob sie Gemischtkost assen, krank geworden sind. Dies, obwohl die Grundnahrungsmittel qualitativ gut waren. Für Hausfrauen und Köchinnen ist es oft eine Kunst, das richtige Quantum zu kochen, und dies besonders für diejenigen, die selbst einen guten Appetit entwickeln und gerne essen.

Bei vielen Patienten, die sich von Naturnahrung ernährten und Naturreis, Vollkornprodukte, biologisches Gemüse und einwandfreie Früchte auf den Tisch brachten, konnte ich feststellen, dass sie, je nach körperlicher Veranlagung, also je nach Erbmasse, trotzdem Probleme mit dem Übergewicht bekamen. Bei ihnen wurde ein erhöhter Blutdruck festgestellt oder Kreislaufstörungen traten in Erscheinung. Wenn dann all die guten Naturmittelchen nicht die gewünschte Wirkung auslösten, und man sich etwas näher erkundigte, was nicht

nur die Qualität der eingenommenen Nahrungsmittel, sondern auch das Quantum betrifft, dann musste man oft mit Erstau-nen, ich möchte fast sagen mit Schrecken feststellen, dass das Nahrungsquantum um 30 bis 40 Prozent zu gross war. Früher bestand unter gesundheitsbewussten Menschen die Meinung, man solle eigentlich dann aufhören zu essen, wenn es einem am besten schmeckt. Nun, dieser Grundsatz ist vielleicht etwas übertrieben, aber etwas Wahres hat er doch an sich. Es wäre also sehr ratsam, dass jede Hausfrau und darunter besonders diejenige, die selbst gerne isst und einen guten Appetit an den Tag legt, darauf achtet, das Nahrungsquantum eher an der unteren Grenze zu halten, als 10 bis 20 Prozent zu viel zu kochen und zuzubereiten. Wenn nämlich zuviel auf den Tisch kommt, dann ist man oft genötigt aufzusessen, man will Reste vermeiden und verteilt darum alles. So isst man mehr, als man essen sollte, und damit kann man sich auf die Dauer gesundheitlich sehr schaden.