

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

**Artikel:** Kräuterbäder  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551678>

### **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:** 02.04.2026

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

### **Risiken des Aufwärmens von Speisen**

Eine Hausfrau oder Köchin kann ja sagen, was man nicht braucht, kann am nächsten Tag gegessen werden. Aber jedes Aufwärmen beinhaltet das Risiko, dass die Vitalstoffe vermindert werden, ja dass sogar gesundheitlich nachteilige Prozesse in Gang kommen. Aufgewärmter Spinat zum Beispiel ist gesundheitsschädlich. Dies gilt für alle Blattgemüse. Reis, Mais und Kartoffeln sind weniger benachteiligt, wenn man sie wieder aufwärmt. Bei Fischgerichten wirkt sich das jedoch meist sehr ungünstig aus. Wenn Fische nicht gut aufbewahrt werden, ist es möglich, dass das Fischeiweiß etwas abbaut, was dann gesundheitsschädigende Folgen nach sich zieht.

### **Fasten lernen – eine Hilfe?**

Viele Leute, vor allem Frauen, jammern aufgrund ihres Übergewichtes. Sie machen vielleicht von Zeit zu Zeit eine Fastenkur oder sonst eine Diätkur, nehmen dabei ab, haben aber nicht gelernt, das Nahrungsquantum um etwa 30 Prozent zu reduzieren. Und nach der Fastenkur sind sie mit ihrem

guten Appetit, und man kann sagen, mit etwas übersteigter Esslust bald wieder bei ihrem alten Gewicht angelangt oder übertreffen dieses sogar noch. Disziplin beim Essen, vor allem in bezug auf das Quantum, ist gar nicht so leicht zu lernen und einzuhalten. Man muss üben und braucht unter Umständen die Hilfe von verständigen Familienmitgliedern, um da etwas erreichen zu können. Also nicht nur die Art der Nahrungsmittel, sondern auch das Quantum kann uns krank machen und uns in ganz schwierige, sogar gefährliche gesundheitliche Situationen hineinmanövrieren.

Der etwas primitive und brutale Spruch FDH – futtere die Hälfte – hat eine weitreichendere Bedeutung, als man normalerweise zu akzeptieren geneigt ist. Besonders ältere Leute sollten sich das sehr zu Herzen nehmen und nicht warten, bis irgendwo ein Äderchen oder eine Ader platzt und nur mehr schwer gutzumachende Folgen für den Gesundheitszustand in Erscheinung treten. Manchmal ist es noch leichter und einfacher, jemandem das schädliche Rauchen abzugewöhnen, als eine übermäßige Esslust.

## **Kräuterbäder**

Was bei physikalischen Anwendungen noch viel zu wenig Eingang in die Praxis gefunden hat, und im täglichen Leben oft vernachlässigt wird, das sind die Kräuterbäder. Dabei handelt es sich um Fuss-, Sitz- oder Vollbäder. Man kann die thermische Reaktion auf den Kreislauf enorm mit den beigegebenen Kräutern unterstützen. Wir haben sehr schöne, gut wirkende, aromatische Kräuter, wie zum Beispiel Thymian. Das Thymianöl wirkt erstens einmal desinfizierend, also antiseptisch, zweitens wirkt es sehr anregend auf den ganzen Kreislauf, vor allem auf die Funktion der kleinen Gefäße, der Kapillaren. Dann haben wir den Wacholder. Sowohl die Beeren als auch die Nadeln, das Chries, wie man es nennt, wirken hervorragend. Beides kann als Absud für Bäder verwendet werden. Dann

haben wir Lärchenspitzen und Tannenspitzen. Wir können sogar Heublumen verwenden, die eine komplexe Wirkung ausüben. Diese stehen seit Jahrhunderten als Badekräuter in Gebrauch.

### **Durchführung der Bäder**

Am besten gibt man diese Kräuter in ein Baumwollsäcklein, überbrüht es und gibt es dann, Säcklein und Brühwasser, ins Bad. Ich habe oft erlebt, wie man schwere Nervenleiden mit Lähmungen, die zum Teil durch bekannte oder unbekannte Viren ausgelöst wurden, geheilt hat, indem man die Wirkung der inneren Mittel durch Kräuterbäder unterstützt hat. Diese können als Sitz- oder Vollbäder durchgeführt werden, in ganz extremen Fällen sogar als Schlenzbäder, also Überwärmungsbäder, wobei der ganze

Körper vom Wasser bedeckt ist, und nur noch die Nase zum Atmen herauschaut. Die Temperatur der Bäder entspricht der Bluttemperatur, um keine negativen Herzreaktionen auszulösen. Diese Bäder, die 10 bis 15 Minuten dauern, regen den Kreislauf auf wunderbare Art an, und geben dem Körper die Möglichkeit, dass er die Heilstoffe und alles, was man ihm medikamentös eingibt, besser verwerten kann. Kräuterbäder sind also eine wirksame und an und für sich billige Unterstützung, um schwierige Situationen, bei denen nicht einmal die Diagnose feststeht, zu beheben und zu heilen. Es ist eine risikolose Therapie.

### **Stabiler Kreislauf als Voraussetzung der Heilung**

Der Körper kann nur heilen und regenerieren, wenn der Kreislauf in Ordnung ist. Diesbezüglich wird oft in Kurheimen und Spitälern viel zu wenig getan. Man verlässt sich zu sehr auf spezifisch wirkende chemo-

therapeutische Mittel, die wohl symptomatisch eine Wirkung auslösen, niemals aber das bewirken können, was mit einer grundlegenden naturheilerischen Methode erreicht werden kann. Wie bereits gesagt, muss dabei in erster Linie der Kreislauf in Ordnung gebracht werden. Wenn wir also bei irgendwelchen Krankheitserscheinungen, auch bei schweren Leiden, besonders da, wo die Diagnose noch nicht klar und eindeutig festgelegt ist, nebst der Einnahme von natürlichen Pflanzenpräparaten oder homöopathischen Mitteln, noch den Kreislauf normalisieren, haben wir eher gute Möglichkeiten, schwierige Krankheitsgeschehen zu meistern.

Eines dürfen wir dabei aber nicht vergessen, es braucht bei diesen natürlichen Anwendungen etwas Geduld, Zeit und Ausdauer. Wenn wir dies begriffen haben und praktisch verwirklichen, dann werden wir erstaunt sein, was die Natur vermag, wenn wir ihr die richtigen Voraussetzungen schaffen.

## **Kleine Hilfen mit guter Wirkung**

Im Herbst ist es ein wahrer Genuss, durch die Täler des Voralpengebietes zu wandern und die mit schönen, roten Beeren behangenen Sträucher des Weissdorns, *Crataegus oxyacantha*, leuchten zu sehen. Wer die herzstärkende Wirkung dieser Wildfrüchte kennt, wird immer wieder veranlasst, ein paar Beeren zu pflücken, sie richtig zu durchspeicheln und zu kauen. Sie sind geschmacklich sehr gut und enthalten – weil sie bei schönem Wetter gut ausreifen können – viel Zucker. Die Wirkstoffe, die sich aufgrund langjähriger Erfahrung als herzaktiv erwiesen haben, machen sich schon während der Wanderung bemerkbar. Sicherlich wird man weniger schnell müde, weil man von den herzstärkenden Anteilen profitiert.

### **Kräftigung des Herzens**

Die *Crataegus*-Mittel, die aus diesen vollreifen Früchten hergestellt werden, also ein Naturprodukt, kann man das ganze Jahr

hindurch mit gutem Erfolg anwenden. Es ist das harmloseste Herzstärkungsmittel, wirkt zuverlässig und weist keinerlei Nebenwirkungen auf. Bei starker Ermüdung wirken ein paar Tropfen tagsüber sehr wohltuend, kräftigend, sowohl auf die Herzmuskulatur als auch auf die Herznerven.

### **Pflege der Venen**

Die Rosskastanienbäume profitieren vom schönen Herbstwetter und ihre Früchte reifen dadurch aus. Durch die vielen Sonnentage können sie auch ihre Wirkstoffe voll entfalten, so dass die Tinktur, die aus *Aesculus hippocastanum*, wie die Rosskastanie lateinisch heisst, hergestellt wird, ihre bewährte Wirkung auf den venösen Kreislauf unter Beweis stellen kann. Dieses einfache Mittel kann bei Neigung zu Krampfadern, müden, angeschwollenen Beinen und ähnlichen Kreislaufstörungen,