

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

**Artikel:** Kleine Hilfen mit guter Wirkung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551722>

### **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:** 02.05.2026

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

Körper vom Wasser bedeckt ist, und nur noch die Nase zum Atmen herausschaut. 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,

vor allem im Kapillarsystem, eingenommen werden. Da die Menschen weniger wandern, dafür vermehrt sitzende Tätigkeiten ausüben und statt der Beine das Auto benutzen, ist ein belebendes, anregendes Mittel für den Kreislauf doppelt notwendig geworden. Aesculus-Tinktur hat sich wirklich gut bewährt!

#### **Anregung der Leber und der Galle**

Als zuverlässiges Naturmittel hat sich die asiatische Boldopflanze und die Artischoke einen guten Namen gemacht. Sie enthalten in ihren Blättern einen Bitterstoff, der auf Leber und Verdauungsorgane stimulierend wirkt. Verdauungsstörungen können damit gut behoben werden. Die Leber profitiert davon am meisten, denn ihre Funktion wird angeregt und der Gallenfluss gefördert. Aus diesen beiden Pflanzen, also aus der Boldo und Cynara, werden ebenfalls Leber- und Gallenmittel hergestellt.

#### **Was hilft bei Schwindel und Vergesslichkeit?**

Interessant ist auch die erst seit wenigen Jahren bekannt gewordene Tinktur aus *Vinca minor*, die als Immergrün bekannt ist. Amerikanische Biologen und Forscher bezeichnen sie als belebend, aktivierend und setzen sie in der Therapie für ältere Menschen ein, wenn das Gedächtnis und die geistige Leistungsfähigkeit nachlassen

und rasche Ermüdungen auftreten. Lästige Alterserscheinungen treten nicht so schnell und stark in Erscheinung, wenn diese Tinktur regelmässig eingenommen wird.

#### **Gewappnet in den Winter**

Wenn die kühleren Tage da sind und uns der Winter mit Schneegestöber und kalten Winden zu schaffen macht, dann werden auch unsere Atmungsorgane stark belastet. Eine grosse Hilfe bieten uns einige homöopathische Mittel, die aus blühendem Hafer (*Avena sativa*), Goldrute (*Solidago*), wildem Indigo (*Baptisia*), Rotem Sonnenhut (*Echinacea*), Zaunrübe (*Bryonia*) und Blauem Eisenhut (*Aconitum napellus*) gewonnen werden. Diese Mittel können zu einem guten Influenz-Komplex vereint werden, das heisst zu einem kombinierten Mittel bei allen grippeähnlichen Erkrankungen.

Ein solches Mittel sollte man über den Winter, im Frühling, ja bis in den Sommer hinein immer im Hause haben, um sich vor Erkältungen mit allen Folgen und Nebenerscheinungen zu schützen.

Pflanzenmittel, die, ohne ein Risiko befürchten zu müssen, eingenommen werden können, sollten in jeder Hausapotheke immer greifbar sein. Sowohl bei Kindern wie Erwachsenen können damit viele Unannehmlichkeiten gesundheitlicher Natur verhütet werden.

### **Frevel an der Natur**

Jeder vernünftige Mensch ist vom Walde begeistert. Es ist doch etwas Wunderbares, wenn wir durch Wälder streifen können. Der Duft der ätherischen Öle tut einem wohl und wirkt heilend. Das Rauschen der Baumwipfel, wenn der Wind darüber streicht, die ganze Atmosphäre wirkt auf uns beruhigend. Wir fühlen uns der Natur nahe verbunden. Es gehörte immer zu meinen erhabensten Erlebnissen, wenn ich mit Eingeborenen in Kanus durch Urwälder paddeln konnte. Viele jahrhundertalte Baumriesen säumten die Ufer, die ich be-

wundern durfte. Eine vielfältige Tierwelt kann sich in solchen Bäumen entfalten und wohlfühlen. Ich habe auch viel Frevel gesehen, der sowohl in den tropischen Wäldern im Amazonasgebiet wie auch in den Tropenwäldern Afrikas verursacht wurde, indem jahrhundertalte Edelholzbäume rücksichtslos gefällt wurden. Das Jungholz und weniger wertvolles Holz wurde einfach mit modernen Maschinen niedergewalzt. So etwas tut einem weh. In den letzten fünfzig bis siebzig Jahren ist soviel Schaden angerichtet worden, dass die klimatischen Ver-