

# Unsere Heilkräuter

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **3 (1945-1946)**

Heft 3

PDF erstellt am: **28.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

abends gestattet er eine laue Ganzwaschung mit nachfolgenden Waden- oder Leibwickeln.

Im Laufe des Tages läßt er den Wickel für etwa zwei Stunden liegen, um ihn dann zu erneuern, während er den Wickel für die Nacht nur abnimmt, wenn er lästig wird. Dies wird im Prießnitz-Krankenhaus bei allen Infektionskrankheiten durchgeführt. Nur bei der Typhusbehandlung wird eine mehrmals täglich wiederholte kalte Begießung empfohlen. Sehr hilfreich ist die Verwendung von Katzenschwanz- oder Augentrosttee für die Wickel, statt nur des warmen Wassers. Auch die milchsäurehaltigen Zusätze sind sehr zu empfehlen, vor allem das Molkenkonzentrat.

Wie bei allen Infektionskrankheiten ist in erster Linie folgendes zu beachten: In der ersten Zeit soll Fruchtsaft-fasten eingeschaltet werden, d. h. der Kranke bekommt keinerlei Nahrung als Fruchtsaft (Orangen, Mandarinen, Trauben, event., wenn nichts derartiges aufzutreiben ist, Carottensaft). Ist das Fieber im Abnehmen begriffen, dann beginnt man mit Birchermüesli. Bei schwachem Herz beharren sich als Beigabe kleine Mengen Honig oder Traubennährzucker. Der zweite Hauptpunkt ist die Förderung der Ausscheidung, sowohl durch den Darm (event. durch leichte Abführmittel oder Klistiere) wie auch durch die Niere mittelst eines guten Nierentees unter Beigabe des besten Nierenmittels, des Solidagos. Als Nierentee ist Katzenschwanz- oder Hagebuttenkernltee sehr zu empfehlen. Die Wickel sind unerlässlich, um die Krankheit erstens richtig zum Ausbruch zu bringen und zweitens, um die Ausscheidung durch die Hautporen zu fördern.

Ein weiterer Grundsatz ist die gute Luft. Der Kranke soll gut zugedeckt und gut warmgehalten, das Zimmer aber öfters gelüftet werden. Eine dumpfe Zimmerluft kann zu einem üblen Verlauf der Krankheit führen und nachteilige Erscheinungen zeitigen. Nicht selten ist die schlechte Luft Mitursache einer nachherigen Lungen- oder Brustfellgeschichte. Die Angst vor Erkältung braucht man bei fiebernden Menschen nicht zu haben, denn diese erkälten sich nicht, solange sich der Körper in regulärem Fieberzustande befindet. Wichtig ist auch bei allen diesen Infektionskrankheiten eine peinlich genaue und saubere Mundpflege. Des Weiteren darf man unter keinen Umständen etwas zur Unterdrückung der Fieber anwenden, sei es nun Cibazol oder irgend etwas Ähnliches.

Wer diese Grundsätze befolgt, der wird bei allen üblichen Infektionskrankheiten, wie bei Masern, Scharlach usw., keine schlechten Erfahrungen machen. Als Mittel kommen in erster Linie in Frage: Aconitum D 3, Bella donna D 4, Bryonia und Ferrum phos.

Sollten vorwiegend katarrhalische Symptome, z. B. Schnupfen mit starkem Tränenfluß und auch Husten mit Hinterkopfschmerzen in Erscheinung treten, dann ist Pulsatilla D 4 ein hervorragendes Heilmittel, besonders bei blonden Mädchen. Pulsatilla ist ja bekanntlich das konstitutionell wirkende Mittelchen für den blonden, blauäugigen Typ, der als „deutsches Gretchen“ bezeichnet wird.

Sollten sich Komplikationen zeigen, indem die Bindehaut- und Lidrandentzündung einen eiternden Verlauf nehmen, dann bietet Euphrasia eine rasche Hilfe. Bei der altbekannten Vorschrift, das Zimmer zu verdunkeln, kann man geteilter Meinung sein. Einige reformmisch eingestellte Aerzte, wie z. B. Dr. Brauchle, finden es unnötig, andere empfehlen es. Auf jeden Fall wirkt die Verdunkelung des Zimmers günstig auf die Bindehaut. Man soll dabei aber die Durchlüftung auf keinen Fall vergessen. Die erwähnten Komplikationen treten aber nur auf, wenn die Pflege vernachlässigt worden ist, oder wenn schlummernde Herde durch den Fieberprozeß aufgewühlt worden sind. Sehr oft kommt es zu einer eitrigen Mittelohrentzündung oder zu katarrhalischer Lungenentzündung, auch ruhrähnliche Durchfälle sind nicht selten. Bei letzterer wirkt die Lehmbehandlung mit einigen Tropfen Tormentillextrakt ganz hervorragend. Auch Millefolium oder Schafgarbentee hat sich bewährt. Nicht selten meldet sich als Nachkrankheit auch der Keuchhusten. Darum ist es gut, wenn man den Kindern nach Masern oder einer ähnlichen Infektionskrankheit ein biologisches Kalkpräparat (Calciumkomplex m. Urtica) und ein Vitamin-D-Präparat (Vitaforce) verabreicht.

## Unsere Heilkräuter.

Wie oft sind wir in Verlegenheit mit den Getränken und tun deshalb gut, wieder einmal in der Vorratskammer etwas besser herumzukramen. Die Teekräuter sind nämlich nur tote Zellengerippe. Auch die getrockneten Pflanzen haben immer noch ein leises Atmen, wenn man so sagen darf, und benötigen ein gewisses Maß frischer Luft. Es ist deshalb gut, wenn wir gerade jetzt alle Büchsen öffnen, die Kräuter auf ein sauberes Papier schütten, die Büchsen auswischen und wieder neu einfüllen. Vergessen wir dabei nicht, daß jede Büchse im Deckel zwei kleine Löchlein haben muß, denn die Kräuter ersticken, wenn sie gar keine Frischluftzufuhr haben. Die nötigen Löchlein kann man leicht mit Hilfe von Nagel und Hammer links und rechts gegen den Deckelrand hin einschlagen. Sehr gut sind die Teekräuter auch, wenn man sie in Baumwollsäcklein lagert, die am besten auf dem Estrich, event. am Firstbalken aufgehängt werden. Wer ein Vorratskammerchen hat, kann sich an der Decke ein Brett oder eine Latte anbringen, Schraubhaken hineindreihen, woran die Kräutersäckli, es können auch mit Kräutern gefüllte Papiersäcke sein, aufgehängt werden. Ein Etiquettchen daran, läßt immer sofort erkennen, welches Kräutlein im Säcklein aufbewahrt wird, von welchem Jahrgang und event. noch wie es wirkt, damit die Kinder, wenn sie uns beim Herunterholen behilflich sind, sofort sehen, was mit den benötigten Kräutlein erwirkt werden kann. So wird ein doppelter Zweck erfüllt, wir haben Ordnung, lernen die Kinder Ordnung halten und zugleich mit der Materie der Kräuterheilkunde vertraut werden. Es ist also tmt dem Sammeln und Heimschleppen der Kräuter nicht getan, wir sollen sie auch richtig aufbewahren und verwenden. Haben wir nun unsere Kräuter wie vorgeschlagen sortiert und geordnet und die älteren, die nicht mehr so schön sind, zu Badekräutern gemischt, damit sie immer noch einen Dienst tun können, dann wird uns unser Vorrat gute Dienste zu leisten vermögen. Doch haben wir dort in der Ecke nicht noch ein Paketchen aus dem Reformhause mit Hagebuttenkernltee vergessen? Den nehmen wir uns zum Gebrauch in die Küche.

**Hagebutten.** Nicht nur die schönen, bescheidenen Hageröschchen, eigentlich zu Unrecht „Rosa canina“ d. h. Hundsrosen genannt, erfreuen unser Auge, auch die schönen Früchtchen prunken mit ihrem leuchtenden Rot wie verspätete Blüten in der Herbstlandschaft. Ja sogar im Winter stehen sie da wie kleine Heinzelmännchen mit weißen Pelzkäpplein, diese Hagebuttenzwergli, wenn ein Rosenstrauch im Herbst nicht völlig abgeerntet worden ist. Manch hungriger Vogelwagen erhält, wenn alles unter Eis und Schnee erstarrt ist, dadurch noch ein gutes und nahrhaftes Frühstück serviert. Gut ist dieses Mal, weil die vollreife Hagebutte viel Zucker enthält und sehr süß, wie die beste Konfitüre schmeckt. Nahrhaft ist diese Speise, weil sie außer dem Zucker noch viele Nährsalze, wie Kalk, Kieselsäure, Magnesium und Phosphor enthält. Phosphor ist gut für das Gehirn, und sicherlich haben unsere kleinen, gefiederten Freunde im Winter manches zu sorgen und zu denken und wer weiß, ob der Phosphor der Hagebutte nicht auch noch dafür sorgt, daß das Federkleid der leichtbeschwingten Wintergäste immer so schön glänzt, allerdings kann da auch die Kieselsäure mitbeteiligt sein. Die Ruhe aber, trotz ihrer lebendigen Bewegtheit, haben unsere lieblichen kleinen Minnesänger sicherlich von dem hohen Vitamin-C-Gehalt der Hagebutte, denn Vitamin C wirkt beruhigend auf die Nerven.

Nun wissen wir also, warum die Hagebuttenprodukte auch für uns so wertvoll sind. Die Natur zeigt uns immer wieder neue Wege, und die vielgepriesene Wissenschaft kann uns höchstens nur eine Erklärung geben, warum es so ist, und manchmal stimmt auch diese Erklärung erst noch nicht einmal, oder erst, nachdem sie einige Male ihre Argumentierung geändert und revidiert hat. Nun, soviel wissen wir jetzt, daß die Hagebutte einer unserer besten Vitamin-C-Lieferanten ist. Hagebuttenmark ist also nicht nur eine feinschmeckende, leicht säuerliche Konfitüre, sondern ein Heilmittel und eine Nervennahrung nach dem alten Grundsatz: „Nahrungsmittel sollen Heilmittel und Heilmittel sollen

Nahrungsmittel sein". Vergessen wir jedoch nicht, daß das Hagebuttenmark nicht gekocht sein darf, wenn es die volle Wirkung haben soll. Wie rohes Hagebuttenmark hergestellt wird, werde ich im Herbst mitteilen. Sollte ich mein Versprechen aber vergessen, dann werde ich gerne wieder daran erinnert werden. Heute jedoch möchte ich meinerseits all meinen lieben Freunden in Erinnerung rufen, daß das Hagebuttenmark, das vielleicht noch unangebrochen im Küchenschrank steht, jetzt die besten Dienste leistet, denn jetzt ist eine vitaminarme Zeit, und Nervenkräfte haben wir alle sehr nötig. Wer dieses hervorragende Produkt noch nicht kennt, wird es vielleicht im Reformhaus oder in der Drogerie erhalten können. Täglich ein Stück Brot gut, d. h. etwas dick damit bestrichen, reicht zur Deckung des normalen Vitaminbedarfes aus. Hagebuttenmark mit Trauben- oder Fruchtzucker gesüßt, hat zudem noch den Vorteil, die besten Zuckerarten zu besitzen, die leicht assimilierbar sind und als hervorragende Verbrennungswerte ins Blut übergehen können. Es ist zudem noch couponfrei, was in Bezug auf die Süßstoffe heute auch nicht zu verachten ist.

Die Hagebuttenkernli wollen wir anschließend auch nicht vergessen, denn diese sind für uns ebenfalls sehr wichtig. Der daraus bereitete Tee ist sehr fein im Aroma, besonders wenn wir noch ein wenig Zitronensaft oder je nach der Liebhaberei etwas Milch beigegeben. Vielleicht ist es der reiche Gehalt an Kieselsäure, der diesem Tee die gute Wirkung auf die Niere verschafft, denn Schwerkranken, die keine anderen Kräutertees mehr ertragen, können ohne Sorge mit einem Hagebuttentee bedient werden.

Jetzt brauchen wir also bis zum nächsten Herbst unser Hagebuttentee noch auf, und wenn wir dann wieder über Feld und Weiden wandern, bringen wir jeweils etwas Hagebutten mit nach Hause. Aus dem Fleische wird Mark bereitet und die Kernli werden als Tee für den Winter beiseite gelegt.

## Homöopathie.

**Urtica.** Der Frischpflanzenextrakt aus der Brennnessel wird in der Homöopathie als Urtica-Urtinktur bezeichnet. Dieser enthält außer Glykosiden, Gerbstoff und Ameisensäuren auch noch viel Kieselsäure (40 g. pro 100 g. Aschenbestandteile) ebensoviel Kalk, Phosphor, Eisen, Natrium und auch etwas Schwefel.

Gegen arthritische Leiden, Gelenkentzündungen gichtischer Art, bei vermindertem, satzigem (griesigem) Urin mit leichtem Blasenreiz wirkt Urtica sehr zuverlässig.

Vielfach sondert die Haut in solchen Fällen auch eine scharfe Ausscheidung ab, oft mit einer unangenehmen Aus-

dünstung verbunden, was als Folge der mangelhaften Nierentätigkeit in Erscheinung tritt. Mit der Zeit verschlimmert sich dieser Zustand bis zu einem flechtenartigen Ausschlag, der besonders nachts zu brennen und jucken beginnt. In solchen Fällen wird Urtica-Urtinktur genommen und zwar 10 Tropfen in einem Glas Wasser, das tagsüber schluckweise getrunken wird. Zur Unterstützung der Niere kann mit Vorteil noch Solidago gegeben werden. Beide Mittel können abwechselnd schluckweise getrunken werden.

**Crataegus oxyacantha.** Aus den Beeren des Weißdornes, die uns im Herbst in ganzen Trauben von den stacheligen Büschen am Wegrande und auf den Weiden anblicken, wird das herrliche Mittelchen Crataegus hergestellt. Als wir noch Knaben waren, waren sie uns schon als Mehlbeeren bekannt, und wenn wir auch weiter nichts von ihnen wußten, als daß sie gesund seien, haben wir sie jedenfalls nur in Ermangelung von etwas Besserem gleichwohl gegessen. Bestimmt hatten wir diese Beeren aber in der Jugend noch nicht nötig, denn Crataegus ist ein Herzmittel, das sich besonders bei Herzmuskelschwäche sehr bewährt. Bei Arterienverkalkung, erhöhtem Blutdruck und vor allem bei bereits verhärteten und verengten Herzkranzarterien ist Crataegus das beste, harmloseste und zuverlässigste Mittel. Wird die Wirkung durch eine Beigabe von Arnika noch verstärkt, dann haben wir den Arterio-Komplex, der vielen älteren Patienten das Leben wieder erträglich und lebenswert zu gestalten vermag.

Bei Herzbräune (Angina pectoris), wenn zeitweise ein Herzkrampf bei sehr schwacher Herztätigkeit mit heftigen Stichen in der Herzgegend in Erscheinung tritt und Atemnot und Angstgefühle mit unregelmäßigem Puls vorhanden sind, dann haben wir in Crataegus-Urtinktur eine gute Hilfe. In einem solchen Falle werden alle  $\frac{1}{2}$  Std. 5—10 Tropfen eingenommen, bis die schwerste Zeit vorüber ist und dann genügen noch 3 Mal täglich 5 Tropfen.

Bei Herzerweiterung helfen in erster Linie die Herz hormone und zugleich Crataegus D 2.

## Rohes Hagebuttenmark

mit reinem Frucht- und Traubenzucker gesüßt, ist couponfrei erhältlich per  $\frac{1}{2}$  kg Dose Fr. 3.70, im

Reformhaus von Tobel, Neuengasse 30, **Bern**  
 Reformhaus Hager, Bälliz, **Thun**  
 Reformhaus Epprecht, Zugerstraße 13, **Wädenswil**  
 Reformhaus Brülisauer, Ludretikonstraße, **Thalwil**  
 Reformhaus Fleischmann, Feldbergstraße 89, **Basel**



### Schöne Betten

von Fr. 65.— an

liefern wir Ihnen gerne auch auf Kredit. Ferner Übermatratzen mit guter warmer Füllung in div. Qualitäten. Auf Wunsch angenehme Zahlungs-Möglichkeiten. Verlangen Sie Gratis-Prospekt, 95

Bettenfabrik Schreiber, Sucowert  
 St. Gallen 6 Ost, Schlüsselstr. 26

### Drucksachen

für jeden Bedarf  
 ein- und mehrfarbig  
 prompt und zuverlässig  
 aus der

Buchdruckerei  
**Kaufmann-Furrer**  
**Müllheim**

Tischfertige Salatsauce mit und ohne Oel Marken **Nünalphorn** und Millfin

liefert



## Citrovin

A. G. Zofingen

feinster Zitronensaft fein - weitreichend - bekömmlich  
 1 Löffel Zitrovin in 1 Glas Wasser mit Zucker wirkt sehr durststillend  
 Kräuteresstigt: Finerba Reiner Zitronensaft: Kitrion

## Bei Appetitlosigkeit, Magen- u. Darmbeschwerden

Verliere nicht den Mut  
**Valentine** tut Dir gut!

**Valentine-Balsam** wird hergestellt nach den Rezepten der Kapuziner Pater von Notre Dames des Grâces; notariell verurkundet seit 1672.

**Valentine** ist mehr als Geldwert, denn er hat Goldwert.

Zu beziehen in Drogerien und Apotheken oder direkt vom schweizerischen Generaldeponitär:

**P. Schouwey, Fribourg, Rue des Ecoles 4**