

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 5 (1947-1948)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** Warenkunde

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.10.2024

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

welch letzteres ganz hervorragend wirkt, indem es dem Körper sehr viel Vitamin C zuführt. Sie müssen ferner regelmässig *ableitende Bäder* machen, um das Blut vom Kopf herunter zu ziehen. Da Ihnen dies im Laufe des Tages nicht gut möglich sein wird, werden Sie die Bäder am besten abends vor dem Schlafengehen vornehmen, und zwar geben Sie den Fussbädern entweder Molkenkonzentrat oder Essig bei. Tagsüber machen Sie leichte *Zwiebelwickel* auf die Waden. Sie schneiden die rohen Zwiebeln ganz fein, am besten hacken Sie solche, legen sie zwischen ein Gazetüchlein und binden dieses um die Waden. Auf diese Art und Weise haben Sie eine kleine Ableitung, die sehr gut wirkt. Berichten Sie mir, ob dadurch das Migräne-Kopfweg nicht bessert. Seien Sie aber sehr vorsichtig, damit es keine Störung vom Magen aus gibt. *Essen Sie sehr langsam mit ganz gutem Einspeicheln*. Sorgen Sie dafür, dass es keine Gärungsprozesse gibt und der Darm gut arbeitet. Nehmen Sie *innerlich immer etwas Lehm oder Heilerde* in warmem Wasser ein, damit keine Fäulnisprozesse im Darm vorkommen, denn vielfach ist das Kopfweg eine Reaktion in Folge einer schlechten Darmtätigkeit. «Saridon» wird Ihnen nicht den gewünschten Dienst leisten. Ich befürchte im Gegenteil, dass es die erworbene Verbesserung in den Därmen und im Magen wieder verschlimmert. — Was Sie wegen den Krankenkassen schreiben, ist wirklich ein trübes Kapitel. Es ist schade, dass dem so ist, und ich würde es sehr begrüßen, wenn das Schweizer Volk einmal eine Initiative ergreifen würde, damit die Krankenkassen die Naturheilmittel anerkennen müssen, wenigstens dann, wenn sie nachweisbar geholfen haben. Auf diese Weise würden irgendwelche Ungeschicklichkeiten, die begangen werden, indem man sich einfach wahllos Mittel beschafft, ausgeschaltet werden. Wenn die Mittel wenigstens dann bezahlt würden, wenn eine Heilung erzielt wurde, dann wäre dies für die Patienten, wie auch für die Naturärzte wirklich ein Vorteil.

## Warenkunde

Da sich dieses Frühjahr alles sehr früh geregt hat, hat man mit einer gewissen Besorgnis zusehen müssen, wie alles im Boden, an den Stauden, ja sogar auf den Bäumen lebendig geworden ist. Was anderes aber konnte man dagegen unternehmen, als eben selbst sofort an die Gartenarbeit zu gehen. Der Kompost musste durchgeseiht und die Beete neu bearbeitet werden. Die Erbsen mussten in den Boden gelangen, ebenso mussten sofort Kresse und Radieschen ausgesät werden, denn nie sollte man diese rasch wachsenden Frühlisalate vergessen, auch den Pflück- oder Schnittsalat nicht, da der Körper nach der vitaminarmen Ernährung der Winterszeit wieder einen Nachschub an Vitamine und andern anregenden Stoffen nötig hat.

RADIESCHEN gehören zu den wichtigsten Frühlingsgemüsen, denn sie wirken sehr gut auf die Funktion der Leber. Die Sekretion der Galle wird durch die Einnahme dieser milden, kleinen Rettiche angeregt. Wer mit Gallensteinleiden zu tun hat, merke sich dies. Die Wirkung ist natürlich lange nicht so stark, wie bei den schwarzen Rettichen, jedoch ist dies auch gar nicht nötig, denn bei letzteren kann man nur allzuleicht zuviel einnehmen und mehr verderben, als gut machen. Radieschen wirken auch leicht anregend auf die Nierentätigkeit und wer rasch zu Katarrhen und Halsweh neigt, wird bei regelmässigem Genuss von Radieschen etwas weniger empfänglich sein. Am besten schmecken Radieschen als Vorspeise mit andern Salaten zusammen oder aber auch sehr schmackhaft sind sie, wenn man sie mit Yoghurt, den man nie süssen sollte, zusammen vor dem Essen geniess.

SAUERAMPFER ist ebenfalls ein herrliches Wildgemüse. Man muss jedoch vorsichtig sein und nie Sauerampfer auf Wiesen pflücken, die Kunstdünger erhalten haben. Sauerampfer ist sehr reich an organischen Säuren und vor allem an oxalsauerm Kalium. Wer an Reizhusten,

Durchfällen oder auch an stark juckenden Hautausschlägen leidet, findet im Sauerampfer ein billiges, wohltuendes Heilmittel. Man darf jedoch keine grossen Mengen davon essen, sonst ist die Wirkung eher nachteilig, wie dies übrigens bei allen Pflanzen mit reichlichem Gehalt an stark wirkenden Salzen der Fall ist.

Der RHABARBER hat eine gewisse Verwandtschaft mit dem Sauerampfer. Auch er enthält sehr viel organische Säuren. Da er stark vergiften kann, wenn man ihn mit Jauche oder Kunstdünger getrieben hat, heisst es sehr vorsichtig sein, dass man keinen falsch gedüngten Rhabarber geniess. Trotz den vielen Vergiftungen, die auf diese Weise schon mit Rhabarber vorgekommen sind, wird mit der Düngung dieser Pflanze immer wieder die gleiche Dummheit angetroffen. Er sollte immer mit Kompost oder im Herbst mit altem Mist gedüngt werden.

Interessant ist auch die Beobachtung, dass die Säure des Rhabarbers das Aluminium angreift. Da die Pfannen dadurch sauber und blank werden, kochen viele Frauen mit Vorliebe Rhabarber in ihren Aluminiumpfannen. Sie denken dabei nicht daran, dass sie das gelöste Aluminiumoxyd, das sich nunmehr im Rhabarber befindet, mit diesem zusammen essen, wodurch sie sich gesundheitlich sehr erheblich schädigen können. Da Aluminium in der Regel sehr leicht eine Verbindung, vor allem mit Säuren eingeht, ist es als Geschirr für eine gesundheitliche Küche nicht besonders geeignet.

Wer Rhabarber wie üblich kocht, wird seine Wirkung und den Geschmack wesentlich verbessern, wenn er noch etwas roh geraffelten Rhabarber darunter mengt. Rhabarbersaft kann auch zum Säuren der Salate gebraucht werden, was viel besser und gesünder als Essig ist. In der Heilpraxis wird vor allem die Wurzel verwendet. Es handelt sich hierbei allerdings nicht um den üblich von uns gebrauchten Gartenrhabarber, sondern um eine etwas andere Rhabarberart. Zwar hat auch die Wurzel unseres gebräuchlichen Rhabarbers eine ähnliche, wenn auch nicht so starke Wirkung wie der medizinisch verwendete Rhabarber (*Rheum palmatum* var. *tanguticum*). Der Rhabarber stammt aus den Hochgebirgen Chinas und kann deshalb auch bei uns bis weit hinauf in die Berge gepflanzt werden. Wurzeln und Blätter wirken, in grössern Mengen genommen, abführend, in kleinen, fast homöopathischen Dosen dagegen zum Stillen von Durchfällen.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

## Eine erfolgreiche Frühlingskur

mit Kräuterbädern, Massage, Diät-nahrung, unter Anwendung von Naturheilmitteln, (Frischpflanzenpräparate von A. Vogel) kann im Appenzellerländli durchgeführt werden im

### Kur- und Heilbad Schoch in Schwellbrunn

in wunderbarer, ruhiger Höhenlage mit prächtiger Aussicht (970 m über Meer).

1 Kilo GUSTO-Krafthaferflöckli besitzt den gleichen Nährgehalt (Cal.) wie 45 frische Hühnereier. Jedes Paket enthält 1 Gutschein.

Alleinhersteller:  
Hafermühle Villmergen

## Gesund sein

dazu verhelfen Ihnen die angenehmen OZON-Dampfbäder. Ausgezeichnete Wirkung bei Müdigkeit, Arbeitsunlust und zur Förderung des Stoffwechsels und der Blutzirkulation.

OZON-Bad, Zürich 1  
Zähringerstr. 21 - Tel. 32 33 70