Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 9 (1952)

Heft: 5

Rubrik: Unsere Heilkräuter

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: 02.07.2025

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

neben naturgemässer Ernährung auch den richtigen Wechsel von Ruhe und Bewegung in unsern Alltag hineinbringen. Nicht jeder ist mit Kraftreserven und unverbrüchlicher Gesundheit versehen, im Gegenteil, jene Begünstigten sind heute seltener denn je, so dass wir es wirklich nicht als Ueberfluss empfinden, gute Ratschläge zu beachten und sie zu unserm Nutzen durchzuführen.

Hafertrank

Es ist sicherlich jedermann bekannt, dass der Hafer den Pferden Kraft gibt. Auch für den Menschen ist er eine kräftigende Nahrung. Ist unser Magen verdorben, so werden wir in der Regel zuerst erfolgreich zur Hafersuppe greifen, denn sie hilft uns meist die Verdauungsstörung wieder zu überbrücken. Er wirkt als Nahrungsmittel zum grossen Vorteil von Mensch und Tier. Aber nicht nur in dieser Form birgt er seine Werte, er ist zudem noch ein wunderbares Heilmittel und zwar schon als Haferstaude, also als grünes, hochgewachsenes Gras. Es mag wenigen bekannt sein, dass der Hafer, wenn er leicht Aehren angesetzt hat oder schon in Milch oder Blüte ist, durch das in ihm enthaltene Avenin direkt nutritiv, d. h. ernährend auf das Nervensystem, auf die Nervenzelle einwirkt und daher als ausserordentlich wertvolles Nervenmittel angesprochen werden kann.

Wir können uns zu Hause selbst ein regelrechtes Nervennahrungsmittel daraus bereiten, wenn wir einige blühende Stauden durch die Hackmaschine drehen oder sonstwie zerkleinern. Den so erhaltenen grünen Brei übergiessen wir mit warmem Wasser, lassen ca. 2 Minuten ziehen und sieben dann ab, süssen entweder mit Honig, Rohrzucker oder noch besser mit Traubensaft oder Traubenkonzentrat.

Wir können aber auch noch anders kombinieren, indem wir die Haferstauden zusammen mit einigen Weinbeeren oder Rosinen durch die Hackmaschine drehen, mit warmem Wasser übergiessen und absieben. Auf diese Art haben wir das Süssen gleichzeitig erreicht.

Dieser Hafertrank ist für unsere aufgeregte Zeit für jedermann ein Wundermittel, das, wenn längere Zeit getrunken, die Nerven regeneriert und beruhigt und neue Nervenkraft verleiht.

Selbst nach der Haferernte kommen wir nicht in Verlegenheit, denn auch das trockene Haferstroh dient uns nochmals als Tee. Seine Wirkung ist allerdings nicht mehr so stark, aber für Katarrhe, für Husten und fieberhafte Zustände ist der Tee aus trockenem Haferstroh noch immer empfehlenswert. Wenn es auch nicht die gleich hervorragende Wirkung wie die frische Pflanze besitzt, so ist diese gleichwohl noch als vorzüglich zu bezeichnen.

Das Baden der Kinder in Haferstrohabsud bringt bei mangelhafter Hauttätigkeit diese wieder in Ordnung.

Mit diesen Erwähnungen ist die Verwendungsmöglichkeit des Hafers noch nicht völlig erschöpft. Selbst der Haferkern kann zur Zubereitung von Tee dienen. Aus den ganzen Kernen können wir ebenfalls einen Hafertrank herstellen. Finden wir also auf dem Felde keinen Hafer mehr, dann verwenden wir den Hafer mit der Strohhülse, so, wie man ihn den Pferden zur Nahrung gibt. Dieser Hafertee kann gesüsst werden wie der Hafertrank. Er hat ebenfalls eine kräftigende, stärkende Wirkung. Bei Magen- und Darmschleimhautentzündung ist er ein ganz hervorragendes Beruhigungsmittel.

Der grüne Hafer kann als Hafertrank gewonnen werden, sobald er etwa 40 bis 50 cm hoch ist. Am wirksamsten ist er während der Blütezeit. Solange sich in den Kernchen noch Milch befindet, kann er zur Bereitung des Hafertranks verwendet werden. Wer diese Hafertrankkur durchführt, wird erfahren, dass sein Nervensystem das ganze Jahr hindurch dankbar darauf reagiert.

Die Homöopathie verwendet aus dem Safte des grünen Hafers das hervorragende Nervenmittel «Avena sativa», welches der lateinische Name der Haferstaude ist.

Kleine Frühjahrsnotiz

Um der Frühjahrsmüdigkeit entgegenzusteuern, werden wir jetzt darauf bedacht sein, alle bekömmlichen Frühjahrssalate auf unsern Tisch zu bringen. Bis zur Beerenzeit ersetzen sie die Vitaminarmut, die uns die nebelreiche Winterszeit hinterlassen hat. Also, lasst uns suchen gehen, denn wir säten ja den Nüssli- und Kressesalat, Radieschen, Schnitt- und Pflücksalat, und wir finden zwischen den Hecken Scharbockskraut, wir finden junge Brennnesseln und Bärlauch und solange der Löwenzahn noch klein ist, können wir auch ihn als Salat bereiten. Vergesst es also nicht, es wird euch wohl bekommen, es wird uns auch Bewegung verschaffen und Bewegung ist gut, wenn ihr bedenkt, dass ihr dabei die frische, würzige Frühlingsluft in tiefen Atemzügen geniessen könnt.

Vergesst also diesen kleinen Hinweis nicht, er wird es euch erleichtern die keimenden, spriessenden Zeiten mit erneuter Schwungkraft und Leistungsfähigkeit zu erleben.

UNSERE HEILKRÄUTER

Viscum album *(Mistel)*

«Es gibt nichts Schöneres, als hier oben auf unsrer lieben Esche über den blauen See zu blicken und sich in schwindelnder Höhe auf ihren Aesten im Winde hin und her zu wiegen. So lange unsere Gastgeberin lebt, wird sich so leicht keiner hier hinauf wagen, um uns herunter zu holen. Auch müssen wir hier am Seeufer nie dursten, denn unsere liebe Esche kann stets genug Wasser aufsaugen. Unsere Freunde, die nicht solch einen günstigen Standort haben, können sich schon nicht so glücklich schätzen wie wir!» So schwärmten die gelbgrünen Misteln inmitten der Eschenzweige, von wo sie über das breite Schilffeld am Ufer hinwegblicken konnten. «Ja, ihr habt wirklich allen Grund dankbar zu sein,» erwiderte die betagte Esche, denn wenn ich euch nicht meine Gastfreundschaft zuteil werden liesse, könntet ihr euch hier oben nicht so köstlich erfreuen. Mitten im Walde wäre es euch nicht möglich die gefiederten Freunde im Schilf zu beobachten und mit ihnen Freude und Leid mitzuempfinden. Es ist wahr, wir sind alle eng miteinander verbunden und von einander abhängig. Wer von uns schwingt nicht unwillkürlich mit, wenn ein unerwartetes Ansteigen des Wasserspiegels die Seeuferbewohner in lebhafte Aufregung versetzt! Auch uns ergreift eine leise Erregung, aber eben, wir können weder gehen noch fliegen, geduldig müssen wir an unserm Standort verharren und vertrauend abwarten bis der Sturm vorüber ist. Geduldig und getreulich müssen wir auch euch tragen, ihr kleinen Schmarotzer, denn ihr haltet euch so wacker an uns fest, dass euch der Wind nichts anhaben kann. Gut, dass wir so nahe am See sind und euch immer genügend Wasser und Nährstoffe ins Geäst hinauf befördern können. Nicht vergebens seid ihr zur stattlichen Wohnkolonie herangewachsen. Drüben auf der Anhöhe wäre der Apfelbaum, auf dem ihr sonst ja auch gerne Wohnung bezieht, nicht so glücklich, wenn er euch beherbergen müsste, denn es braucht Kraft und Anstrengung, um euch genügend zu ernähren, und die Apfelbäume haben nachgerade ja genug zu tun, um ihre Früchte reifen zu lassen!» Ganz still und kleinlaut horchte die Mistelfamilie den Aeusserungen der Esche zu und die alte Eiche nickte verständnisvoll: «Ich kann dich wohl begreifen, denn auch wir Eichen bekommen dann und wann solchen Besuch, nur sind es nicht die gleichen Misteln, die bei uns Wohnung nehmen. Es handelt sich hiebei um die so genannten Eichenmisteln, die gelbe Beeren und breite Blätter haben. Auch unterscheiden sich ihre Säfte in der Wirksamkeit von dem gewöhnlichen Viscum album, also von der Mistelfamilie, die bei dir weilt. Wenn alles andere versagt, soll die Eichenmistel bei Fallsucht, also bei Epilepsie erfolg-

reich angewandt werden. Aber bei uns ist sie nicht heimisch, darum muss ich nicht befürchten, eines Tages auch solche Gäste beherbergen zu müssen. Es ist zwar nicht so schlimm, wenn man bedenkt, dass die Mistel eine hilfreiche Pflanze ist!» «Ja, das will ich auch meinen,» erwiderte die hohe Linde, «denn das ist ja gerade das Ausschlaggebende, warum wir Laubhölzer unsern gelblich-grünen Halbschmarotzer immerhin noch mit einer gewissen Genugtuung tragen und ernähren. Nur eben, für die Apfelbäume, die ihre Früchte hervorbringen müssen, ist es bestimmt eine grössere Last sie zu beherbergen als für uns.» «Ja, da magst du vollends recht haben. Auch für uns Weisstannen und die Kiefern dort drüben auf dem schmalen Felsrücken ist es nicht so schwer, wenn wir Misteln in unsern Aesten dulden müssen. Jeder von uns zweien wird allerdings wieder von einer andern Sorte bewohnt. Am besten aber gefällt es mir, wenn zur Winterszeit die kahlgewordenen Laubhölzer sich mit den grünen Mistelbündeln zieren. Sie geben besonders den hohen Eschen am Seeufer ein eigenes Gepräge, das uns ganz an unsere südländischen Baumfreunde erinnert.»

«Ja, sie sind ein eigenartiges Volk, unsere Misteln,» berichtete nun die Linde. «Lange hat man sie verschrieen und verleumdet und gesagt, sie seien giftig. Auch schlimme, geheimnisvolle Kräfte schrieb man ihnen zu, ja, man brachte sie sogar in Verbindung mit dem Treiben von Hexen und Zauberern.» «Ach, die Armen,» erwiderte bedauerlich die Eiche, «auch mir haben die Menschen seinerzeit ein mystisches Mäntelchen umgehängt, und dabei ist es mir doch am wöhlsten, wenn ich natürlich sein kann, so, wie mich der Schöpfer erschaffen hat. Auch die Mistel ist weiter nichts anderes als eine bescheidene, harmlose Helferin. Dass sie ihre Wohnstätte bei uns hat, ist vielleicht gerade nötig, um ihre besondere Hilfeleistung zustande bringen zu können. Die wertvollen Kräfte, die sie in den Zellen ihrer Zweige aufbewahrt, waren in frühern Zeiten bekannt, doch allmählich sind sie in Vergessenheit geraten. Denkt euch nur, gegen Krebs soll es ausser der roten Petasites, auch Pestwurz genannt, keine bessere Hilfe geben. Mit jener, die ihr dort unten am Seeufer blühen seht, teilt die Mistel den Ruhm, und legen sich gleichzeitig beide ins Werk, dann ist die Wirkung bei schweren Leiden noch weit erspriesslicher, als wenn nur eine von ihnen helfen würde. So ist es auch bei schwerer Arthritis, bei der beide zusammen Wunderbares zu leisten vermögen.»

«So, dann soll mich dies ganz besonders freuen,» gab mit Genugtuung die Esche zurück, «dann will ich mich nicht mehr länger beklagen, dass ich für meine Gäste zu sorgen habe, denn gerne hilft man mit, wenn dadurch zum Wohle der andern geholfen wird.» «Sicherlich wird es dich da auch freuen, zu vernehmen, dass besonders die alten Leute der Mistel Gutes zu verdanken haben. Sie ist für sie eine förmliche Wohltat.» «Wirklich? wunderte sich die Esche und die Linde erklärte weiter: «Nimmt bei den ältern Leutchen die Spannkraft der Adern ab, dann ist unsere Mistel eine Helferin in der Not, die nie versagt, falls man zugleich noch eine Naturreisdiät und salzarme, leichte Kost einschaltet. Wenn das Herz den Kreislauf nur noch mit einem hohen Druck aufrecht erhalten kann, wenn ein Flimmern vor den Augen das Sehen erschwert und ein Hämmern in den Schläfen die drohende Gefahr eines Schlaganfalles meldet, dann ist es an der Zeit, sich der heilsamen Mistelsäfte zu erinnern. Eines muss man dabei allerdings beachten, denn das Kochen oder Erhitzen ertragen diese Heilsäfte nicht, weshalb ein Tee oder Absud nicht wirksam ist. Man muss daher den rohen Saft verwenden oder aber zum Frischpflanzenextrakt Zuflucht nehmen. Getrocknet wirkt unsere Mistel höchstens, wenn sie als Pulver eingenommen wird. Bekanntlich werden die Blutgefässe durch den Mistelsaft erweitert, weshalb auch nervöse Herzstörungen zum Verschwinden gebracht werden können.» Sichtlich befriedigt hatte die Esche den Erklärungen zugehört, und mit tiefem Atemzug meinte sie beruhigt: «Wenn dem so ist, dann werde ich mich in Zukunft darüber freuen, auf diese Weise am Helfen mitbeteiligt zu sein. Nun ist es mir keine Last mehr, euch Misteln als Gäste zu beherbergen. Freut euch also wie anfangs über euern schönen Wohnplatz. Eure Dankbarkeit spornt an. Es gibt genug Murrende, die mit ihrem Lose nie zufrieden sind. Wir wollen es nicht mit ihnen halten, denn nur der ist glücklich, der aus kleinen Werten Gutes wirkt und sich am Unscheinbaren erfreuen kann.»

FRAGEN UND ANTWORTEN

Anfragen durch den Fragekasten sind für alle Abonnenten der „Gesundheits-Nachrichten" gratis. Für briefliche Rückantwort ist eine 20er-Marke beizulegen. Anfragen sind direkt an A. Vogel, Teufen (Appenzell) zu richten.

Behebung von Schwangerschaftsbeschwerden und Erleichterung der Geburt

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass während der Zeit der Schwangerschaft das Venensystem sehr stark belastet ist, so dass sich des öftern durch Krampfadern, Thrombosen, Venenentzündung und Hämorrhoiden unliebsame Störungen einstellen. Wie diesen beizukommen ist und wie durch die Pflege der Venen auch eine Geburtserleichterung erwirkt werden kann, zeigen folgende Berichte. Am 30. März 1952 schrieb Frau Dr. H. aus Zürich:

«Zuerst kann ich Ihnen die freudige Mitteilung machen, dass unser Kindchen am 6. Februar gesund und auf normalem Wege zur Welt gekommen ist. Sie erinnern sich vielleicht, dass das erste Kind wegen mangelnder Wehentätigkeit eine Kaiserschnittgeburt war. — Diesmal habe ich mehr Glück gehabt. Ich bin sicher, dass ich es zu einem grossen Teil dem Calcium- und Hypericum-Komplex zu verdanken habe. Nach der Geburt war ich sehr rasch wieder hergestellt und fühlte mich, trotzdem ich sehr viel arbeiten musste, wohler als je. Ich möchte es nicht unterlassen, Ihnen von Herzen zu danken. Ich habe auch die Kuhneschen Reibesitzbäder während 7 Monaten gemacht. All dem hatte ich die gute Geburt zu verdanken. Ausser den Presswehen, deren es aber nur einiger weniger bedurfte, darf ich sagen, dass die Geburt nicht sehr schmerzhaft war ...»

Da die Nachgeburt angewachsen war und unter Narkose gelöst werden musste, verlor die Patientin sehr viel Blut, das sie aber durch tägliche Einnahme von 1 bis 2 Glas Rüeblisaft rasch wieder mehren konnte. Auch rohe Brennesseln sind in dem Falle günstig. Die Schuld an diesem Misstand ist dem bei der ersten Geburt erfolgten Kaiserschnitt zuzuschreiben, denn ein solcher Eingriff ist eben nicht normal und kann infolgedessen seine nachteiligen Folgen zeitigen. Die Patientin beanstandete ferner noch, dass sich die Periode noch nicht wieder eingestellt habe. Während der Zeit des Stillens sollte sie sich allerdings nicht melden, stillt man aber nicht, dann ist es gut, die Eierstöcke anzuregen, was durch Ovasan, durch Quendel- und Senfsitzbäder geschehen kann. Zum Regenerieren der ausgedehnten Bänder und Bindegewebe ist Calc. fluor D 6 und Galeopsis sehr zu empfehlen. Auch Bauchatmungsgymnastik und verschiedene Turnübungen zum Trainieren der Muskulatur sind sehr gut. Ebenso hilft auch das Einreiben von Wallwurztinktur. Hämorrhoiden sind erweiterte Darmvenen, gewissermassen Krampfadern im Darm. Es ist daher nicht erstaunlich, dass die Venenmittel auch diesen Umstand günstig beeinflussen. Der gute Verlauf der Geburt ist doppelt erfreulich, da die Patientin ein Jahr zuvor eine starke Nierenstörung hatte.

Auch Herr M. aus L. konnte Mitte Februar dies nach der Geburt eines Töchterchens über den Zustand seiner Frau Aehnliches berichten:

«Die Geburt ist wirklich sehr gut und verhältnismässig rasch vorbei gegangen. Die Hämorrhoiden, die anfangs der Schwangerschaft meine Frau plagten, sind verschwunden und auch nach der Geburt nicht mehr zum Vorschein gekommen. Für Ihre Mittel und Ratschläge möchten wir Ihnen nun noch unsern besten Dank aussprechen.»

Nebst den beiden bekannten Venenmitteln wurden auch noch der Extrakt aus der Rosskastanie, nämlich Aesculus hippocastanum, wie auch Nierenmittel eingesetzt. Unter Hinweis auf die in der August-Nummer 1951 erschienenen «Schondiät», wurde der Patientin die Naturnahrung anempfohlen, und es ist sehr erfreulich, dass sie durch ihren Mann so guten Erfolg melden konnte.