Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 9 (1952)

Heft: 8

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: 12.07.2025

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

Ein Patient, der drei Monate sein Ekzem geduldig mit Kleie- und Lehmumschlägen behandelte, hatte innert drei Tagen Erfolg, als er seinem Lehm-Kleiebrei noch den erwähnten Rüeblirückstand beifügte. Das ist ein Beweis, dass dieses vorzügliche, vitaminreiche Nahrungsmittel also nicht nur innerlich, sondern auch äusserlich wirkt. Auch Kräuterbäder beweisen immer wieder, dass die Hautporen imstande sind, die heilwirkenden Stoffe aufzunehmen und sie zur Heilung weiterzuleiten. Besonders wirksam sind daher auch Rohauflagen und sie sollten zur zusätzlichen Behandlung nie vergessen werden. Angesichts dieser Tatsache darf aber auch nicht ausser acht gelassen werden, dass zu scharfe, chemische Stoffe ebenfalls ihre Wirksamkeit ausüben können, weshalb damit äusserste Vorsicht geboten ist. Das ist ja auch der Grund, weshalb terpentinhaltige Produkte, wie beispielsweise Bodenwichse bei empfindlicher Haut oder besonderer Veranlagung Ekzeme hervorrufen können.

Honig für Rheumatiker

Von der speziellen Heilwirkung des Honigs ist bereits früher schon einmal eingehend berichtet worden. Unser heutiger Hinweis gilt zum Wohle jener Rheumatiker, die ohne Störung Honig vertragen können, denn dieser wirkt bei Rheuma sehr gut. Man muss allerdings drei Monate lang sowohl am Morgen, wie auch am Abend, also zweimal im Tag einen Esslöffel voll Honig einnehmen, um die gute Wirkung feststellen zu können. Da Honig zudem noch die Wirkung natürlicher Schlafmittel günstig unterstützt, ist es vorteilhaft ihn abends vor dem Zubettgehen einzunehmen. Morgens kann er auf Butterbrot oder zum Süssen von Fruchtsaft genommen werden. Das Befolgen solch kleiner Hinweise ist gut, denn unser Speisezettel wird dadurch bereichert und die Heilwirkung geht unmerklich nebenbei. Dies nach dem empfehlenswerten Prinzip, wonach unsere Nahrungsmittel Heilmittel sein sollten und umgekehrt. Benützen wir den Honig so als Heilmittel, dann süssen wir zugleich mit einem vollwertigen Süss-Stoff, was den Vorteil aufweist, dass wir unser Süssigkeitsbedürfnis nicht mit schädigenden Schleckereien zu sättigen begehren.

UNSERE HEILKRÄUTER

HEDERA HELIX *(Efeu)*

«Warum so traurig, lieber, getreuer Efeu? Ist es nicht schön bei uns im Walde? Oder stimmt dich etwa die feierliche Stille, die an sonnigen, windstillen Frühlingstagen so oft bei uns einkehrt, ernst und nachdenklich?» Mit diesen besorgten Worten wandte sich die Rottanne an den schlanken Efeu, der tatsächlich etwas bekümmert schien. «Sieh dir doch bloss einmal die hellgrünen durftigen Frühlingskleider unserer Laubhölzer an, dann kannst du gar nicht anders als eben frohmütig werden. Es ist, als ob sie alle Auferstehung feiern würden. Glücklich, ja beinahe königlich lassen sie ihre hellgrünen, zarten Blätter von den freundlichen Sonnenstrahlen bescheinen und durchwärmen. Man sieht ihnen förmlich an, welch ein Impuls sie durchdringt, wie die Säfte in ihnen kreisen und welches Leben in den Zellen herrschen muss, um so viel Blattgrün und anderes mehr zu schaffen. Schau sie dir doch nur an, die Buchen, die Eschen, den Ahorn und die Eichen, alle sind sie gleich eifrig, um den treibenden Lebensimpuls tragen und ertragen zu können. Es scheint, ihnen voll bewusst zu sein, dass der Sommer lang ist, weshalb sie noch reichlich Arbeit zu leisten haben.» «Ja eben,» erwiderte nun erklärend der Efeu, «das ist es ja gerade, was mich traurig stimmt, denn während sich alle freudig schmücken und ihre Kleider in hellem Duft zur Schau tragen können, bin ich wie ein alter Griesgram immer gleich dunkel. Selbst meine neuen Blättchen, die ich mit Bedacht und Sorgfalt treibe, unterscheiden sich kaum von den alten, nur dass sie noch schöner glänzen und unmerklich heller sind. So nützen meine Anstrengungen nichts, denn jahraus, jahrein bin ich stets gleich, im Frühling, Sommer, Herbst und Winter und das stimmt mich traurig, ja beinahe massleidig. Ich möchte im gleichen Rhythmus mit den andern wirken und mich ebenso auffallend schmücken können wie die andern!» «Tröst dich doch mit mir,» beschwichtigte die Rottanne den strebsamen Freund, «geht es mir denn nicht genau gleich? Dafür müssen wir beide eben im Herbst auch nicht unsere grüne Farbe verlieren, denn du behältst beharrlich deine Blätter und ich meine ausdauernden Nadeln.» Aber der Efeu war nicht so rasch zu beschwichtigen und zu beruhigen, denn er hatte gut beobachtet und wusste nur zu gut, dass auch die Tanne sich im Frühling mit hellerem Grün zu schmücken begann. Kein Wunder, dass er deshalb aufbegehrte: «Gerne würde ich mich mit dir trösten, aber schau dich doch bloss einmal an! Wie hübsch passen deine hellgrünen Jungtriebe zu dem lichten Grün der Laubbäume! Wenn du wüsstest, wie lieblich diese hellen Schösschen sich gegen das dunkle Grün deines Kleides abheben, du würdest meinen Kummer besser begreifen können.» «O,» lächelte die Tanne dennoch überlegen, «was weisst du nur schon von Schwierigkeiten! Ein wenig Neid und Eitelkeit ist es, was dich plagt, weiter nichts, denn siehst du, was du mir als Vorzug anrechnest ist wohl hübsch, aber auch gefährlich, denn oft holen die Kinder im Dorf meine hellgrünen Schösschen, weil sie heilsame Säfte enthalten, die einen guten Sirup gegen Husten und Katarrh ergeben, und der zugleich auch noch eine blutreinigende Wirkung hat.» «Ja, und was liegt nun daran, wenn du für solch hilfreiche Dienste auch einige Knospen opfern musst? Darüber darfst du dich ruhig freuen, aber damit ist auch der Efeu, unser Hedera helix, wie er auf lateinisch heisst, nicht getröstet. Da verstehe ich ihn schon etwas besser als du, ergeht es mir doch genau gleich wie ihm, denn auch meine immergrünen Blätter bleiben sich stets gleich, nur dass ich nebenbei noch höchst bescheiden blühe und im Herbst bis in den Winter hinein schöne, rote Beeren trage. Sonst aber ergeht es mir wie meinem bekümmerten Freund, auch ich kann mich nicht sonderlich schmücken, aber ich bin darüber nicht traurig. Jeder muss sich mit seiner Art abfinden und das Beste aus sich herausgeben, dann kann er beruhigt sein.» So berichtete die Stechpalme und sie hatte recht. «Siehst du,» wandte sie sich alsdann tröstlich an ihren Nachbarn, «ich freu mich ganz einfach darüber, dass ich helfen kann, denn das bereichert unser Leben. Auch du darfst dich darüber glücklich schätzen, hast du doch letztes Jahr den Schulkindern, die mit ihrem Lehrer in den Wald kamen, um Pflanzenkunde zu betreiben, so glänzend helfen können. Weisst du nicht mehr, wie die Buben in einem Wespennest, das sie entdeckt hatten, mit ihren Stöcken sorglos herumstocherten? Kein Wunder, dass sich die geschädigten Wespen rächten und sich wie wild auf einige zuvorderst gehende Mädchen stürzten. Wir erschracken förmlich über das Geschrei, das ihre Stiche bei diesen auslösten. Zum Glück wusste der Lehrer Bescheid, indem er deine Blätter quetschte und sie den Mädchen auf den Stichstellen gut verrieb und auch noch welche aufband. Dies linderte sogleich den Schmerz, und es entstanden weiter auch keine Nachwehen daraus. Ueber solche Wirksamkeit kannst du bestimmt erfreut sein. Zudem hast du ja auch dem alten Förster geholfen, der sich letzten Winter am Feuer der Holzer eine Brandwunde zugezogen hatte. Wie schnell war diese wiederum geheilt, nachdem er sich gequetschte Efeublätter aufgebunden hatte. Gleicherweise hast du auch den Kindern des Holzfällers, die an Kopfgrind litten, rasch geholfen. Auch ihnen legte die Mutter nur gequetschte Efeublätter auf. Der Oberbachbauer hat durch solche Auflagen die Hornhaut, die sich an seinen Füssen gebildet hatte nebst den harten Hautstellen seiner Hühneraugen wieder erweichen können, so dass er sie nachher mit einer stumpfen Messerklinge ab-

lösen konnte. Auch er ist dir für die geleistete Hilfe überaus dankbar. Noch mehr aber preist dich die Bäuerin, hast du doch mitgeholfen, den Keuchhusten ihrer Kinder auf einfache Art zu bekämpfen. Sie legte deine gequetschten Blätter in den zubereiteten Drosera- oder Sonnentautee und gab diesen alsdann den Kindern zum Trinken. Dadurch wurde der Husten nicht nur gemildert, sondern auch die Nebenwirkungen, die sonst beobachtet werden, liessen sich umgehen. Wer in schwierigen Fällen so heilsam wirken darf, bescheidener, dunkelgrüner Efeu, hat bestimmt allen Grund, sich zu freuen und dankbar zu sein! Was können unsere grossen Freunde mit ihrem hellen Blattgrün erreichen, nachdem sie es hervorgebracht haben? Nun, sie können sich daran freuen und das kannst du bestimmt auch! Gönn' ihnen also ihren Schmuck, sie dürfen dir deine Wirksamkeit auch nicht neiden. Wenn wir die Gaben, die uns der Schöpfer zuteilte, wertschätzen, dann haben wir gar keinen Grund uns zu beklagen oder gar traurig zu sein. Du wirst nie ein stattlicher Baum werden, aber am stattlichen Baum rankst du dich empor zum Sonnenlicht und kannst dich daran erfreuen, wie wir alle. Wer nicht mit andern die Geschenke und Gunsterweisungen, die er aus des Schöpfers Hand erhalten hat, vergleicht, den schützt die eigne Dankbarkeit, und das Glück und der Friede bleiben ihm hold.» So tröstete die Stechpalme und der dunkelgrüne Efeu verstand den Trost, denn nicht jedem ist das gleiche Los beschieden.

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.

Naturgemässe Behandlung bei Zuckerkrankheit

Ende Dezember 1950 wandte sich Frau H. aus M. in ziemlich niedergedrückter Stimmung an uns, weil der Arzt bei ihr 50 ‰ Zucker festgestellt hatte. Da die Patientin ihre eigne Mutter durch diese Krankheit verloren hatte, konnte sie die bangen Vorstellungen vor diesem Leiden nicht bannen und so schrieb sie denn:

«Schaue ich wohl alles viel zu schwarz an oder sind es berechtigt quälende Gedanken und Ahnungen?»

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass uns die Furcht lähmt, wogegen frischer Mut und konsequenter Durchhaltewille die ganze Sachlage hebt. Kennt man zudem noch den naturgemässen Ausweg, und ist man gewillt sich den Anordnungen zu unterziehen, dann hat man gar keinen Grund seinen schwarzen Gedanken Raum zu gewähren. Diesen naturgemässen Weg nun wollte Frau H. gerne kennen lernen, und sie erhielt denn nach Untersuchung des Urins von uns in erster Linie den erfreulichen Bericht, dass statt 50 ‰ Zucker nur 8 ‰ vorgefunden worden sind, was also bereits ein Plus darstellen mag, um den Lebensmut zu heben. Bei Zuckerkrankheit muss bekanntlich die Bauchspeicheldrüsentätigkeit angeregt werden. Dies wird durch viel warme Wasseranwendungen erreicht. Feuchtwarme Kräuterwickel auf den Bauch und Kräutersitzbäder mit gleichbleibender Temperatur sind vorzüglich, vor allem aber auch warme Duschen, indem man den möglichst heissen Wasserstrahl in Uhrzeigerrichtung über den Bauch kreisen lässt. Bei all diesen Anwendungen muss man aber immer darauf achten, dass man nie fröstelt, sondern muss auch dafür sorgen, dass die andern Körperteile schön warm behalten. Günstig wirkt innerlich auch verdünntes saures Molkenkonzentrat auf die Bauchspeicheldrüse ein. Man trinkt solches tagsüber schluckweise. Selbst in gesunden Tagen ist es bei grossem Durstgefühl der beste Durststiller, weshalb es vor allem dem Zuckerkranken gute Dienste leistet.

Jeder, der die Zuckerkrankheit kennt, weiss, dass der Speisezettel sehr vorsichtig aufgestellt werden muss. Eiweissreiche Nahrung ist möglichst zu meiden. Dagegen sind viel rohe Salate mit Molkenkonzentrat, statt Essig zubereitet, zu geben. Vor allen ist der Weisskleesalat günstig, da er eine heilende Wirkung besitzt. Nebst den Salaten sind gedämpfte Gemüse und Kleieprodukte zu wählen. Alle Kohlarten sind als Rohsalate zu geniessen, da sie gekocht, Gärungen verursachen. Vorzüglich ist auch rohes, natürlich hergestelltes Sauerkraut. — Obst ist möglichst zu meiden, aber Beerenfrüchte dürfen mässig genossen werden, vor allem Heidelbeeren. Naturkost ist bei Zuckerkrankheit unbedingt geboten, denn alles Denaturierte wird sich schädigend auswirken. Vorzuziehen ist die Rohkost, nur muss darauf geachtet werden, dass man langsam isst, gründlich kaut und tüchtig durchspeichelt. Dies gewährleistet die so notwendige Vorverdauung im Munde, auf die man besonders bei mangelnder Bauchspeicheldrüsentätigkeit nicht verzichten kann. Die Speisen werden dadurch zudem besser ausgewertet, das Sättigkeitsgefühl rascher erreicht und der Körper nicht unnütz mit grossen Quantitäten belastet. Es ist bekannt, dass gerade Zuckerkranke, denen ein Minimum von Nahrungszufuhr zu empfehlen ist, meist unter gierigem Heisshunger leiden. Geben sie diesem nach, dann schädigen sie sich damit, denn der Körper ist bei dieser Krankheit gar nicht fähig, grosse Quantitäten zu verarbeiten. Wer sich bei Zuckerkrankheit also nützen will, achte auf gute Essenstechnik, auf die richtigen Nahrungsmittel und auf möglichst kleine Quantitäten. — Als spezifisches Mittel bei Zuckerkrankheit wirkt noch Diabetes-Komplex, eine günstige Mischung von Frischpflanzenextrakten, ferner auch noch Tormentilla (Blutwurz). — Schon am 28. Januar 1951 konnte die Patientin berichten:

«Nehme die Mittel stets ein und es geht mir bis dahin recht gut. Der Arzt hat vor acht Tagen noch 3½ ‰ Zucker festgestellt. Also ist er ja schon ziemlich viel zurück. Der Arzt hat mir prophezeit, ich könne 110 Jahre alt werden, aber müsse zeitlebens Diät halten, weil halt die Veranlagung zu Zuckerkrankheit da sei.»

Wiewohl die Auskunft des Arztes eigentlich ganz ermutigend war, traute ihr die Patientin doch nicht recht und wollte erneut unsern Zuspruch erhalten. Das erreichte Resultat hat natürlich auch uns erfreut und war dazu angetan, die Patientin im Fortfahren der Kur und im Befolgen der Ratschläge zu bestärken. Eine nicht zu unterschätzende Hilfe liegt auch in viel Bewegung, in tüchtigem Tiefatmen, wozu ausgiebige Wanderungen verhelfen. — Auf alle Fälle hat sich die Patientin gut gehalten, denn am 30. März 1952 sandte sie folgenden Bericht:

«Bin Ihnen dankbar für all die mir bis dahin zugestellten Mittel. Mein Zucker geht bei jeder Urinuntersuchung zurück. Bei der letzten Untersuchung berichtete mir der Arzt, es sei nur noch eine kleine, nicht zu messende Spur vorhanden. Dieser Bericht freut mich natürlich sehr. So hoffe ich fest, dass ich vielleicht doch noch ganz zuckerfrei werde! — Immer mehr bedaure ich, dass wir Ihre hilfreichen Mittel nicht schon für unsere Mutter verwenden konnten. Sicher wäre sie heute noch am Leben und hätte nicht einen solch furchtbaren Leidensweg durchmachen müssen. Fast 20 Jahre war sie schwer leidend und hatte alle Tage zwei Insulinspritzen, dazu noch viel Tabletten und Pillen, dann wiederum verschiedene Spritzen mit Spitalaufenthalt. Zuletzt war sie noch 9 Monate im Spital, gelähmt und erblindet. Wie schwer das für uns alle gewesen ist, die Mutter so leiden zu sehen, können Sie sich sicher vorstellen. Darum bin ich in der ersten Zeit auch fast verzweifelt, als der Arzt bei mir 50 ‰ Zucker feststellte. Nun, heute nach ¾ Jahren bin ich wieder ganz froh und zuversichtlich, immer wieder glücklich, zu Ihrer Adresse und den Mitteln gelangt zu sein.»

Solche Resultate sind erfreulich, sie sind aber mit Verzweifeln nicht zu erreichen, sondern nur mit frohem Mut und mit dem vernünftigen Befolgen der notwendigen Richtlinien. Manche Patienten können ihren Zustand nicht fördern, weil sie ihrer Lage nicht durch eine konsequente Einstellung Rechnung tragen wollen. Viele verharren lieber in der Rolle des Krankseins statt sich umzustellen und gute Ratschläge zu beachten. Dieses Beispiel nun mag solchen als Ansporn dienen, denn wenn die richtige Einstellung bei langwierigen Leiden hilft, wieviel mehr kann erreicht werden in weniger schwierigen Fällen!

AUS DEM LESERKREIS

Naturmittel bei Generalstreik

Frau B. aus Z. schrieb Mitte Januar von einem Generalstreik, den sie im ganzen Körper feststellen könne. Um diesen erfolgreich beheben zu können, erhielt sie in erster Linie Nervenmittel, unter anderm den bekannten Hafertrank, Avena sativa. Zur Unterstützung der Nierentätigkeit wurden Nierentee und Solidago eingesetzt, gegen die Venenstauungen und Zirkulationsstörungen die Venenmittel und um die Wallungen zu beheben das Eierstockspräparat Ovasan D 3. — Da im Februar noch eine Drüsenanschwellung festgestellt werden konnte, musste zur Hebung der ganzen Konstitution und Widerstandskraft nebst Calcium-Komplex auch noch ein Vitamin D-Produkt in Form eines lebertranähnlichen