Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 3

Artikel: Jugendliche Richtlinien
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968987

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: 11.07.2025

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

verursacht werden, dann betupft man einfach nur die Partien um die Wunde herum, was sehr vorteilhaft wirkt.

Acht Komponenten

Zum Abrunden und vervollständigen der Wirkung ist dem reinen Produkt der Symphytum officinalis noch der Frischpflanzenextrakt aus Hypericum perforatum beigegeben worden. Bekanntlich ist diese Pflanze als Blut- und Wundheilmittel altbewährt, wodurch Symphytum wesentlich unterstützt wird.

Auch Hamamelis gehört nach den Erfahrungen der alten Indianer in die Reihe wundheilender Mittel und selbst in der modernen Medizin hat es schon längst den gebührenden Platz als Wundheilmittel eingenommen.

Ein bewährtes, altes Bauernmittel ist Sanikel, der besonders eine hervorragende Heilwirkung bei schlecht heilenden Wunden aufweist. Schon seit Jahrhunderten ist er bei der Landbevölkerung als beliebtes Heilmittel bekannt. Leider wird er in vielen Gegenden zwar nur selten gefunden.

Solidago virgaurea, das nicht nur Goldrute heisst, sondern auch als heidnisches Wundkraut bekannt ist, trägt seinen Namen nicht umsonst, beweist dieser doch, dass es schon zur Zeit des Heidentums in unseren Gegenden als Wundheilmittel verwendet worden ist und zwar nicht zu Unrecht. Es wirkt entzündungswidrig und beschleunigt die Wundheilung. Sein Gehalt an aetherischen Oelen, Gerbstoffen und Saponinen wird dabei eine grosse Rolle spielen.

Auch unsere Arnika aus den Alpengegenden, die bis zu 2800 Metern hinauf zu finden ist und daher nicht umsonst auch Gemsblume heisst, hat sich seit Jahrtausenden bewährt, denn in den ältesten Schriften der Pflanzenheilkunde wird sie lobend erwähnt. Der Wurzelextrakt wirkt hervorragend bei der Wundheilung, besonders bei Quetschungen, bei denen Blut ins Gewebe ausgetreten ist. Arnika fördert die Blutzufuhr in die feinen Kapillaren und ist daher ein vorzüglicher Komponent zur unterstützenden Wirksamkeit aller soeben erwähnten hervorragenden Pflanzenheilmittel.

Ein weiterer Komponent bildet der Schleim aus dem Quittensamen, der, besonders als Hautpflege- und Hautregenerierungsmittel bekannt ist. Quittenschleim könnte man gewissermassen als pflanzliches Glyzerin bezeichnen.

Neben diesen sieben Unterstützungsmitteln, die dem Symphytum-Extrakt beigegeben werden, ist auch noch ein weiteres Mittel zu erwähnen. Es ist dies die Hauswurz, die beliebte Pflanze der Landleute, die vor allem in alten Zeiten auf den Dächern, besonders auf den Stroh- und Schindeldächern, einen ehrenwerten Platz gefunden hatte, mag sein zum Nachteil der Dächer, dafür aber zum Vorteil der Hausbewohner, die die Hauswurz roh gegen entzündete Augen, Verbrennungen, Geschwüre und als vorzüglich kühlendes Wundheilmittel gebraucht haben.

Mit all diesen hervorragenden Helfeshelfern bildet Symphosan ein wirklich vorzügliches Hilfs- oder Heilmittel, das in keiner Hausapotheke und keinem Rucksack fehlen sollte.

Obacht! Frischpflanzenpräparate

Wenn in unserer Zeitung von Frischpflanzenpräparaten die Rede ist, dann darf man diese nicht mit homöopathischen Mitteln verwechseln. Der Begriff Frischpflanzenpräparat bürgt tatsächlich für das, was der Ausdruck besagt, nämlich für ein Produkt, das aus der frischen Pflanze in Form einer Urtinktur gewonnen wurde.

Es hat sich nun aber gezeigt, dass verschiedene Leser diesen Unterschied nicht kennen oder ihn sonstwie nicht beachten. Sie sind dann sehr enttäuscht, wenn die erwartete Wirkung ausbleibt. Bei näherer Ueberlegung sollte es zwar jedem verständlich sein, dass Frischpflanzenpräparate viel stärker zu wirken vermögen als homöopathische Potenzen. Will man sich daher den konzentrierten Wirkungseffekt zunutze machen, dann muss man unbedingt Frischpflanzenpräparate einnehmen. Schluckt man aber statt dessen beispielsweise täglich 7—8 Kügelchen Solidago, das der Apotheker nur in homöopathischer Form abgeben konnte, weil ihm das Frischpflanzenpräparat fehlte, dann muss man sich keineswegs darüber wundern, wenn nicht der gewünschte Erfolg eintritt.

Es ist daher in erster Linie darauf zu achten, dass man sich schon beim Einkauf in der Apotheke, der Drogerie oder im Reformhaus vergewissert, ob man auch wirklich das gewünschte Frischpflanzenpräparat erhalten hat, oder ob man nur ein homöopathisches Mittel mit sich nach Hause trägt.

Sollte ein Geschäftsmann das verlangte Frischpflanzenpräparat nicht führen, und es auch nicht beschaffen wollen, dann wende man sich einfach direkt an unsere Versandabteilung, die gerne jedem Interessenten das gewünschte Mittel in der richtigen und guten Qualität zustellt.

Jugendliche Richtlinien

Obwohl die Jugend heute im Allgemeinen gerne über ernstere Fragen des Lebens hinweggeht, gibt es doch auch noch solche unter ihr, denen es keine Last ist, sich mit dem erhebend Schönen zu befassen und das hässliche Nachspiel einer geschädigten Nachkriegszeit aus dem Auge zu lassen. So wenigstens muten folgende Zeilen eines jungen Mädchens an, das demnächst seine dreijährige Sekundarschulzeit beenden wird, um voll Lebensmut ins praktische Leben einzutreten. Es schrieb am 5. Februar 1953 unter anderem:

«In der letzten Herbstzeit waren meine Mutter und ich zu Ihnen gereist. Ich werde es nie mehr vergessen, wie Sie so freundlich zu uns gesprochen haben. Man hat es gespürt, dass Sie ein Freund der Natur sind. Sie haben mich aufgemuntert, Ihnen hie und da zu schreiben. Jedesmal, wenn sich die «Gesundheits-Nachrichten» im Briefkasten befinden, drängt es mich von Neuem, zur Feder zu greifen. Wahrlich, in den herrlichen Gedichten, die jeweils auf dem ersten Blatt gedruckt sind, ist sehr viel enthalten, wenn man es versteht.»

Vermutlich versteht dieses aufblühende Menschenkind den tieferen, wenn auch einfachen Sinn, sonst könnte es sich darüber nicht so begeistern. Schade, dass der Jugend durch die verwirrenden Kriegsjahre mit ihren schlimmen Folgen ein solch unbeschreibliches Beispiel von Schlechtigkeit geboten wurde. Wieviel gute Regungen wurden dadurch verschüttet! Leider ist der Einfluss des Bösen weit mächtiger wirksam als derjenige des Guten, weshalb es keineswegs zu verwundern ist, wenn wir heute soviel Verdorbenheit wahrnehmen können. Es ist, als lauerte der schlimme Einfluss an jeder Strassenecke und auf dem Wege, den die Jugend dahineilt, sei es zur Schule, zur Arbeit oder zur Freizeit. Wie wäre es sonst möglich, dass in verhältnismässig kurzer Zeit selbst in unserer früher vernünftigen, gesunden Schweiz das Rauchen der Frauen und Mädchen so erschreckend überhand nehmen konnte. Auch die Schminke kommt immer mehr zu Ehren, wennschon manches gesunde Mädchen dadurch seine frische Farbe überkleistern muss und seine schöne Haut damit verdirbt. Wer schon in die ungesunden Verhältnisse anderer Länder hineingeschaut hat, der begreift es, wenn man sich dort bemüht, sein bleiches Angesicht durch künstliche Farben etwas zu beleben. Aber wir, die wir grossenteils in gesunder Luft leben können und auch die Möglichkeit haben, eine gesunde Ernährung durchzuführen und eine ebensolche Lebensweise, wir sollten unsere Lage durch solch entgleiste Bedürfnisse und Einflüsse nicht selbst verschlimmern. Sogar jugendfrische Mädchen, die in den schönsten Gegenden unseres Landes wohnen, haben oft

Mühe, wenn ihre Mütter nicht mit diesem Schmieren und Salben einverstanden sind. Sie beklagen sich höchlichst über deren Rückständigkeit und bedenken gar nicht, dass Schminke schon im alten Aegypten üblich war, also einer überaus veralteten Kultur entstammt. Mag sein, auch die gefärbten Fingernägel, die oft wie erschreckende Krallen aussehen, stammen aus jener Zeit. Auf alle Fälle fanden sie ihren Weg über südliche Länder in unser nüchternes Revier und im Grunde genommen passen sie wirklich nicht zu uns. Sollte sich der Schöpfer, der solch unendlichen Schönheitssinn geoffenbart hat, wohl geirrt haben, dass die heutige Schönheitspflege glaubt, ihn korrigieren zu müssen? Das sind so einige kleine Streiflichter, von denen sich jugendliche Geister verleiten lassen, und die sie einführen in ein Gesellschaftsleben, das ihnen den Rest ihres gesunden, natürlichen Empfindens rauben kann. Welche Jugend hat sich daher dem bessern Einfluss hingegeben, jene, die die Schönheit der unverkünstelten Natur liebt, oder jene, die ihr den Rücken kehrt?

UNSERE HEILKRÄUTER

Usnea (Lärchenmoos)

Das Eichhörnchen war heute Morgen ganz besonders vergnügt. Es war nun schon Ende Februar; die Sonne gab schon bedeutend warm, und ein grosser Teil des strengen Winters war bereits vorüber. Zum Frühstück hatte es sich ein paar Arvennüsschen geholt, die ihm wirklich gut schmeckten. Aber auch die Lärchensamen, die ja weniger gross sind, munden ihm und so machte es sich denn nachträglich eifrig auf der grossen Lärche zu schaffen, die mitten im Arvenwalde steht. «Wie gefällt es dir bei uns Eichhörnchen?» begann das graugrüne Usnea oder Lärchenmoos die Unterhaltung. Es sagte wohlüberlegt bei uns, wusste es doch, dass es bei der Lärche nur zu Gast war, denn streng genommen fristete es gewissermassen als Schmarotzer sein Leben auf ihr. Nun, die Lärche war stark und gutmütig genug, um grossmütig diesen kleinen Bewohner zu dulden, wusste sie doch nur zu gut, dass Usnea die eingeheimsten Säfte gut verwertete, so dass diese manchen lebenden Geschöpfen zur stärkenden Hilfe wurden. «Jetzt geht es bedeutend besser als im tiefen Winter, denn der Schnee ist wieder satt, und man muss nicht nur immer von Ast zu Ast hüpfen, sondern kann auch zwischenhinein wieder einmal auf den Boden hinuntergleiten, denn man sinkt nicht mehr ein wie beim Pulverschnee. Fällt einem gar ein schöner Arvenzapfen herunter, dann kann man nicht einmal mehr die Samen holen.» «Du hast recht, der tiefe Schnee hat uns hier oben schon manches harte Geschick vor Augen geführt. Die Rehe waren verloren darin und konnten kaum mehr laufen. Wenn sie zu sehr ermüdet waren, dann wurden sie eine grausame Beute der Füchse. Ich könnte beklagenswerte Einzelheiten erzählen, doch es ist vorüber, und ich mag deshalb nicht mehr traurig werden.» «Ja, die Füchse sind schlimme Gesellen, denn alles Unglück, das uns Tiere ereilt, machen sie sich zum Vorteil. Nicht einmal die Hirsche sind sicher vor ihnen, wenn sie sich übermüdet daherschleppen müssen. Welch ein Glück für die Gemsen, dass sie stärker und dem Schnee besser gewachsen sind! Auch können sie Schnee fressen, wenn sie Durst haben, nicht so die Rehe, die immer Wasser benötigen für ihren Durst und das ist ihr Unglück hier oben, denn die Wassersuche, die im Winter so sehr erschwert ist, hat ihnen schon viel Unheil eingebracht. Doch jetzt ist ja bereits wieder alles anders. Schon trägt der Schnee die Tiere wieder und unter den Bäumen kommt bereits schneefreier Boden mit allerlei Futtermöglichkeiten zum Vorschein. Drüben weiden die Gemsen schon und zu uns kommen von Zeit zu Zeit die Hirsche. Diese lieben das Moos, das sie jetzt finden können. Nicht nur das isländische Moos, das Renntiermoos, sondern auch dich, Usnea, lieben sie, denn du bist nicht nur nahrhaft, sondern auch heilwirkend.» So erzählte das Eichhörnchen, das viel zu wissen schien. «Auch die Steinböcke dort drüben vom Albris waren schon hier. Das ist zwar eine bequeme, manchmal faule Gesellschaft. Aber wenn sie einmal losziehen, dann ist es erstaunlich, wie geschickt diese Kerle sind mit ihren grossen, schweren Hörnern.» «Ja, ja,» sagte Usnea, indem es den Faden des vorherigen Gespräches wieder aufnahm, «ich weiss es, ich bin bei den Tieren sehr begehrt. Wer sich von uns seinen Standort nicht weit genug in der Höhe sicherte, der ist bereits schon verschwunden, denn wenn wir auf den untern Aesten wohnen, dann erreichen uns die Rehe und Gemsen und weiter oben sogar noch die Hirsche, denn unsere Bärte reichen gar weit herunter, da sie bereits 10—20 cm lang sind! Kein Wunder, dass die untern Aeste schon kahl sind und dort nichts mehr von meinen Geschwistern zu sehen ist. Nun ja, was soll ich darüber trauern, konnten sie doch den Hunger anderer stillen und dazu sind wir schliesslich bestimmt, zum Helfen und sogar zum Heilen. Gleichwohl bin ich allerdings froh, so weit oben zu sein, dass mich niemand erreichen kann. Nur der Adler kommt dann und wann zu mir.» «Schweig doch, ich mag von dem schlimmen Gesellen nichts hören,» gebot zitternd das Eichhörnchen. «Wenn er kommt, fliehe ich, so rasch als irgend möglich, denn ich kann ihn nicht leiden. Er hat es auf uns abgesehen, wenn er uns erwischen kann. Erinnere mich nicht an ihn!» «Aber schön ist er,» erklärte nun auch die Lärche. «Majestätisch kommt er dahergeflogen, und wenn er sich auf meine Aeste setzt, dann gibt es ein mächtiges Rauschen. Wie im Sturzflug kommt er herunter, dass man darob ganz überrascht ist. Plötzlich ist er da. Er ist einfach ein schöner Vogel. Majestätisches hat er an sich, und ich sehe ihn gerne, denn er passt zu gut in unsere erhabene Bergwelt!» «Reden wir doch lieber wieder etwas anderes als vom Adler,» meinte das Eichhörnchen, «sonst bekomme ich Herzklopfen!» «Ja, so reden wir eben von etwas anderem! Weisst du vielleicht, warum die Tiere all die Moose so gerne haben? Nicht nur, weil diese den Hunger stillen, sondern weil darin ganz besondere Heilwerte verborgen sind. Vom isländisch Moos weiss man es schon lange. Früher hat man es verwendet für Husten und Katarrhe, denn alle Flechtensäuren sind heilwirkend. Leider beachtet man dies heute viel zu wenig. Die Tiere wissen es, instinktiv greifen sie dazu. Bestimmt hat ihnen der Schöpfer dies eingegeben. Sie kennen die Pflanzen besser als die Menschen, die meist achtlos an ihnen vorübergehen,» so erzählte die Lärche, und Usnea ergänzte noch: «Nur gut, dass sie mich so wenig kennen, denn wenn sie wüssten, was ich ihnen zu bieten vermag, ich wäre eines Tages bestimmt verschwunden!» «Nein, nein,» beschwichtigte das Eichhörnchen, «du bist ja so reichlich vorhanden! Nicht nur auf den Lärchen, auch auf den Arven und weiter unten sogar auf den Tannen, überall bist du zu finden.» «Ja, aber die grössten Heilwerte findet Usnea bei mir,» versicherte nun die Lärche und sie mochte nicht unrecht haben, besitzt sie doch einen speziellen Stoff, den die andern Nadelbäume, die auch heilwirkend sind, nicht so reichlich enthalten. «Ach, darum nennt man mich im Volksmund Lärchenmoos? Ich habe immer gedacht, das könne doch nicht stimmen, da ich noch auf andern Bäumen zu Hause bin, nicht nur auf dir, liebe Lärche, wie ja soeben auch das Eichhörnchen bestätigt hat. Auch die Hirsche kennen die Werte, die in den feinen graugrünen Strähnen meines langen Bartes zu finden sind, sonst würden sie nicht regelmässig zu mir kommen. Ihre Lungen erstarken durch mich, so dass sie trotz dem Hunger, der schwächt und anfällig macht, gesund bleiben können. Nie plagt sie Husten oder Katarrhe, denn sie erhalten durch mich eine gesunde Widerstandskraft. Gerade wenn der Föhn