Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 10 (1953)

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: 14.07.2025

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

Kleine Ratschläge

Kartoffel- und Rüeblisaft

Manchen ist der rohe Kartoffelsaft als Heilfaktor sehr willkommen, nicht so aber dem Gaumen, der gerne lieber etwas Besseres geniessen möchte. Statt den erwähnten Rohsaft nun der Suppe beizugeben, besteht noch eine andere, verbessernde Möglichkeit, die ihn sehr schmackhaft werden lässt.

Wenn man rohen Rüeblisaft bereitet und hiezu einen Turmix verwenden kann, dann ist es vorteilhaft die rohe Kartoffel anschliessend nach beendigter Herstellung des Rüeblisaftes durch den Rüeblitrester durchzufiltrieren. Man lässt einfach zu diesem Zweck den Trester in dem Turmix, stellt diesen also nach Beendigung des Rüeblisaftes nicht ab, sondern lässt die Maschine weiterlaufen, indem man zugleich die rohen Kartoffeln durchgibt. Der Saft wird dadurch vom Rüeblisaft durchtränkt, ist wohlschmeckend und daher angenehm einzunehmen.

Fastenkur, Rohkost oder Safttage

Folgender Hinweis einer Leserin der «Gesundheits-Nachrichten» möchte zu einem guten Rat Anlass geben. Frau S. schrieb:

«Ich möchte gerne einmal eine Fastenkur durchführen, wie ich dies schon in Ihrer Zeitung las. Da ich aber ziemlich Arbeit habe, kann ich diese vielleicht nicht so radikal durchführen. Wenn Sie aber glauben, dass ich sie doch ertragen kann, denn körperlich bin ich nun wieder gut dran, dann sagen sie es mir bitte. Ich habe oft einen Druck auf dem Magen nach dem Essen und ein Sättegefühl, besonders seit der Nahrungsumstellung auf Naturkost, dass ich wirklich glaube, etwas fasten würde nichts schaden. Ich möchte auch geistig wieder frischer werden.»

Es ist so, dass uns besonders gegen den Frühling hin gekochte Nahrung je nach unserer Veranlagung müde machen kann, weil sie uns, besonders bei solchen mit träger Verdauung rasch sättigt und daher auch schwer aufliegen kann. In solchem Falle wirken Rohsalate zusammen mit einem vorzüglichen Vollkornbrot, das man mit etwas Butter, Vitam-R und Knoblauch nebst Radieschen belegt, ungemein anregend und belebend. Trinkt man nachträglich noch rohen Carottensaft, so ist man dadurch gut genährt und das Völlegefühl belästigt einen nicht. Es ist dies ein etwas leichterer Ausweg als ausschliessliches Fasten und besonders zu empfehlen, wenn man mit Arbeit zu sehr belastet ist. Es können zudem wöchentlich etwa zwei Rohsafttage eingeschaltet werden, an denen man sich nur mit Rohsäften nährt. Man muss dabei aber beachten, dass man nie zu gleicher Zeit Gemüse- und Fruchtsäfte zusammen geniesst, sondern diese zeitlich gewissenhaft trennt. Bei Leber- und Gallestörungen sollte man wenn möglich nur Gemüsesäfte geniessen. Orangen- und Citronensaft werden in solchen Fällen schwerer ertragen und sollten bis zur Ausheilung gemieden werden.

Im Frühling gibt es ja nebst Kresse, Schnitt-, Pflücksalat und Radieschen, auch wieder die herrlichen Wildsalate. Wir finden Bärlauch, Löwenzahn, welch Letzteren wir uns auch nach Angaben im «kleinen Doktor» im Garten günstig ziehen können, wenn er auf den Wiesen und im Ackerland zu gross geworden ist. Wir finden als würzende Beigabe die gehaltvolle Jungbrennessel, auch Brunnenkresse zur Anregung der Funktion unserer Schilddrüsen ist erhältlich und vorteilhaft anzuwenden.

Darmträgheit? Dann hilft Ihnen die
«PLATENIUS - Sitzdusche»
zur hygienischen Darmpflege
Bildprospekt durch:
ROLF KOCH, Ebikon 41 (Luzern)

UNSERE HEILKRÄUTER

Agrimonia Eupatoria (Odermennig)

«Wie schön ist es doch bei unserer Hecke am Waldrand! Hier sind die Vögel geschützt, die Kleintiere und auch wir Kräuter!» So lobte der schlanke Odermennig seinen Standort und der Sanikel gab ihm recht. «Schau nur, wie dicht der Weissdorn gewachsen ist und auch der Schwarzdorn mit seinen scharfen Stacheln vermag manch Unliebsames fernzuhalten! Weisst du noch, wie letztes Jahr das junge Finklein bei seinem ersten missglückten Flugversuch geschützt unter der Hecke harrte, während seine geschickte Mutter durch ein eifriges Angriffsmanöver die herbeischleichende Katze von ihm fernhielt und weglockte? Vögel sind in der Angst um ihre Jungen oft sehr klug und tapfer, man könnte von ihnen lernen!» «Du hast recht,» erwiderte der Odermennig, der es sich an der Junisonne wohl sein liess. Bereits hatten sich seine untersten Blüten, die wie eine Aehre am Ende des langen Blütenstengels sassen, geöffnet. Klein und golden, für einen Rosenblütler zwar fast unscheinbar, zierten sie immerhin die ausdauernde Staude. Hübsch wirkten auch ihre unpaarig gefiederten grünen Blätter. «Dass du so gross gewachsen bist, während ich mich nur am Boden anschmiege,» sagte plötzlich anerkennend der Sanikel. «Beides hat seine Vorzüge,» erwiderte bescheiden der Odermennig. «Dein grüner Teppich ist wohltuend und hübsch, ich dagegen bin ein wenig höher gewachsen und kann manches gewahr werden, was dir vielleicht eher entgeht. Schon oft habe ich Meister Reinecke beobachtet, wenn er aus seiner Höhle herauskommt und oben am Waldrand sitzt, um den jungen Schafen, die auf der Weide mit muntern Sprüngen um ihre besorgten Mütter herumspielen, sehnsüchtig zuzuschauen. Nie würde er es zwar wagen, die Jungtiere anzufallen, denn er weiss sehr wohl, mit welch grosser Aufmerksamkeit die Mütter ihre Jungen bewachen! Eines aber ist drollig, wenn irgend er kann, schleicht er sich heran, um sich am Schafmist gütlich zu tun!» «Ja, du hast es gut, du siehst so manches, was ich hier unten nicht beobachten kann! Nur die Junghasen, die wie kleine Flaumbündelchen über mich dahinspringen, kann ich jeweils so richtiggehend geniessen. Dieses Frühjahr, als uns nochmals ein beträchtlicher Neuschnee überraschte, hat sich der Aelteste von ihnen verlaufen und ist von einem Manne aufgefangen worden, der den Kleinen in die nächste Küche trug, wo er mit viel Freude aufgenommen wurde. Mit einem Fläschchen aus der Puppenstube ist er mit Schafmilch gross geworden. Er hat es mir selbst erzählt, als er wieder zu uns zurückkehren konnte, weil er stark und alt genug geworden war, um für sich selbst sorgen zu können. Das Leben bei unserer Hecke ist einfach unterhaltend! Noch nie ist es mir hier langweilig geworden,» plauderte vergnügt der Sanikel. «Gewiss, die kleine Tierwelt macht uns manchen Spass, dabei sollten wir aber nicht vergessen, dass wir auch bei uns manche Werte finden, an die wir kaum einmal denken! Auch die Menschen scheinen dies vielfach ganz vergessen zu haben, seit sie sich einbilden, alles durch ihre wissenschaftlichen Funde weit besser und gediegener, weit hygienischer und einwandfreier herstellen zu können. Fehlt denn nicht allem, was sich da in chemisch reiner Form darbietet, das frische, pulsierende Leben? Soll denn der Mensch Besseres leisten können als der Schöpfer, der uns mit Hilfsmöglichkeiten so reichlich ausgestattet hat?» So ereiferte sich der Vogelbeerbaum, dem es gar nicht einleuchten wollte, dass der viele Helferwille, der unter ihresgleichen herrschte, nicht mehr zur Auswirkung gelangen sollte. «Früher konnten dich, Odermennig, die alten Kräuterbücher nicht genug rühmen und deine Heilwerte hervorheben, denn als Wundheilmittel stehst du mit Recht neben dem Sanikel und der Goldrute an erster

Stelle. Bei Durchfällen halfen deine Blätter, sowohl frisch gekaut, wie auch als Tee ausgezeichnet, ja sogar bei einer regelrechten Ruhr wendete man dich früher mit Erfolg an, unterstützte nur in ganz schlimmen Fällen noch mit Tormentilla, also mit der bekannten Blutwurz. Bei Darmschleimhautentzündung muss man nebst Odermennig nur noch Heilerde, also einfach Lehm einnehmen, und man kann mit einer Behebung des Leidens rechnen. Bekanntlich helfen meine Vogelbeeren die Heiserkeit bekämpfen, aber auch der Odermennig hilft, wenn im Hals nicht alles in Ordnung ist. Er ist ein ausgezeichnetes Gurgelmittel bei Angina, bei Hals- und Mandelentzündung, besonders im Wechsel mit saurer Molke.» «So viel Gutes bietet unser schlichter Odermennig? Wer hätte das gedacht! Weisst du übrigens, dass du auf Latein Agrimonia Eupatoria heissest? Dass du aber aus der gleichen Familie stammst, wie ich und auch ein Rosenblütler bist, darüber habe ich mich schon öfters gewundert!» So äusserte sich die Brombeere und auch die andern waren nicht wenig über diese unähnliche Verwandtschaft erstaunt. «Es gibt eben manches, was einem nicht immer ohne weiteres einleuchtet. So kann ich auch nicht im geringsten verstehen, dass uns die Menschen vergessen und unsere Heil- und Aufbaustoffe missachten. Statt dessen stützen sie sich auf ihre Erzeugnisse der Chemie, die vorübergehend wohl helfen, aber nicht heilen können wie wir. Wenn ich bedenke, welch kleines Wunder nur schon allein unser Odermennig darstellt, der mit seinen Säften, der Gerbsäure, den Harzen, ätherischen Oelen, Vitamine und Fermenten ein Ganzes bildet, das einen vollen Wert darstellt, dann staune ich immer wieder darüber, wie wir alle so ganz verschiedene Kräfte und Säfte aus dem gleichen Erdreich ziehen können. Zwar hat der Odermennig noch einige Mithelfer, die wie er bei Störungen der Leber, Galle und Niere, wie auch bei Blasenleiden, Gutes leisten, doch sind im übrigen unsere Werte meist verschieden, oft vielseitig, oft aber auch ausschliesslich auf eine besondere Wirksamkeit beschränkt. Eines aber ist sicher, dass sich jedes von uns darüber freut, helfen zu können und wirken zu dürfen!» So schloss der Vogelbeerbaum das Gespräch, während in frohem Uebermut ein flinkes Eichhörnchen auf der Hecke landete, um aber in unermüdlichem Lebensdrang gleich wieder davon zu huschen. «So ist es immer, ein rascher Besuch, und weg sind diese kleinen Seiltänzer! Nur gut, dass wir noch Träger der Ruhe sind und geduldig und zufrieden in unserm guten Erdreich wurzeln. Wenn auch wir noch zu wandern anfingen, das käme schön heraus!» Alle lachten sie über den drolligen Einfall, den der Odermennig soeben geäussert hatte, und sie erkannten, dass es das Beste ist, wenn man sein Los nicht mit demjenigen anderer vergleicht, sondern es mit frischem, frohem Mute bezwingt, um sich mit Zufriedenheit da richtig einzuordnen, wo wir gerade stehen und wo uns das Leben haben will.

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.

Hoher Blutdruck bei einem Eingeborenen

Am 21. April 1953 ging ein interessanter Hilferuf aus Australien bei uns ein. Frau S. schrieb aus Adelaide wie folgt:

«Von Ferne sei herzlich um Hilfe gebeten!» Vielleicht halten Sie mich für unvernünftig, dass ich auf diese Idee gekommen bin. Doch, was macht man nicht alles in der Not? Unser Nachbar, ein «Eingeborener», leidet an furchtbar hohem Blutdruck. Wohl wird er hier behandelt, was jedoch nur vorübergehende Wirkung erzielt. Da der Patient erst 40jährig und Vater von einigen Kindern ist, sollte ihm doch auf bessere Weise geholfen werden. — Aus diesem Grunde möchte ich Sie fragen, ob die Möglichkeit besteht, einige Fläschchen oder vorderhand die Kurpackung von Arteriokomplex per Luftpost zu senden? Für Ihre baldige Antwort sind wir Ihnen sehr dankbar.»

Dieser Wunsch wurde erfüllt, indem nicht nur das vorzügliche Arterio-Komplex, das mit Hilfe von Weissdorn und Arnica den Blutdruck zu regeln vermag, sondern auch zusätzlich noch Viscatropfen, also ein Mistelpräparat per Flugpost nach Australien gesandt wurde, gleichzeitig mit folgender Antwort: «Ich will mich beeilen, Ihnen umgehend zu antworten, damit Ihrem Nachbarn sofort geholfen werden kann. Dieser Eingeborene hat vermutlich früher, also in seiner Jugendzeit, eine andere Ernährung gehabt als jetzt. Sollte dies so sein, dann möchte er wieder zu dieser frühern Nahrung zurückkehren, wenn sie vielleicht auch etwas primitiver ist. Auf jeden Fall soll er das Salz nach Möglichkeit meiden und soll ferner viel Naturreis essen, denn mit Naturreis kann er für seinen Zustand Wunder erwirken. — Es könnte allerdings sein, dass auch die Niere noch mit im Spiele ist, weshalb ich als drittes Mittel noch die Nierentropfen Nephrosolid sende, die er ebenfalls nach Vorschrift einnehmen soll. Sie werden ja seine Sprache beherrschen und ihm die Angaben übersetzen können. Betreffs der Ernährung ist nochmals zu betonen, dass der Patient keinesfalls Kulturnahrung zu sich nehmen soll, sondern wie bereits angetönt, nur Naturnahrung. Er soll viel Rohgemüse und rohe Früchte essen, also Rohkost geniessen. Er soll auch dafür sorgen, dass er nur Rohfette isst. Auch sollte er Olivenöl oder frischgepresstes Leinöl einnehmen. Es ist vorteilhaft, wenn er regelmässig Leinsamen oder Psyllium geniesst. Wenn er die Kulturnahrung meidet, wird er auch keine Weissmehl- und Weisszuckerprodukte mehr essen, was unbedingt notwendig ist, denn es ist selten, dass ein Eingeborener unter hohem Blutdruck leidet, es sei denn, er lasse sich durch unsere Kulturnahrung irgendwie schädigen. Wenn er Vater von einigen Kindern ist, dann muss er doppelt konsequent sein, schon seinen Kindern zuliebe, denn so wird sein Gesundheitszustand wieder in Ordnung kommen. — Wenn er nun die gegebenen Ratschläge befolgt, dann wird er auch Erfolg haben. Um nochmals zu wiederholen, was ihm gut tun wird, sei also angeführt, dass er eine einseitige Reisdiät mit Naturreis und Rohsalaten durchführen soll. Die Salate dürfen aber nicht mit Essig, sondern müssen mit Citrone und Olivenöl zubereitet werden. Er soll auch Fleisch, Eier und Käse möglichst weglassen. Sie werden sehen, wie rasch der Eingeborene mit Hilfe der Mittel und Nahrungsumstellung wieder in Ordnung kommen wird. — Berichten Sie ihm dies ganz genau und erklären Sie es ihm, damit er es begreift und schreiben Sie mir wieder, wie es ihm geht.»

Es ist bestimmt nicht nötig, über diesen Fall noch einen nähern Kommentar abzugeben, denn die Erklärung ist ja bereits schon zwischen den Zeilen zu lesen. Auf alle Fälle wird die Meldung einer guten Wirkung nur die erwähnten Annahmen bestätigen.

Naturmittel bei Komplikationen

Es ist sehr erfreulich, feststellen zu können, dass einfache Naturmittel bei Komplikationen grosse Dienste leisten können. Ueber den Werdegang ihres vielseitigen Ergehens sandte Frau S. aus G. am 20. März 1953 hierüber einen interessanten Bericht ein. Vor drei Jahren war sie wegen vermeintlicher Blinddarmentzündung operiert worden. Hiebei stellte es sich jedoch heraus, dass der Blinddarm zwar gesund, dafür aber die Gallenblase voll Gallensteine war. Beides wurde gleichzeitig operiert. Leider stellte sich während der Operation ein Kollaps ein, später noch eine Lungenentzündung und die Patientin fürchtete für ihre Lunge, da sie erst vor ½ Jahr von einer Kur in Davos heimgekehrt war, wo sie 4 Monate geweilt hatte. Sie schrieb hierüber:

«Hatte daher schon immer Ihren Calcium-Komplex genommen. Die Röntgenbilder waren aber noch gut, und ich konnte trotz allem nach drei Wochen heim.»

Da sich aber abends regelmässig Fieber einstellten und nach dem Essen ein wenig Erbrechen, wurde die Patientin nochmals zur Beobachtung in den Spital eingeliefert, wo eine Lungenembolie festgestellt wurde. Da das Erbrechen immer schlimmer wurde und die Patientin nichts mehr ertragen konnte, waren die Aerzte, die Patientin schreibt:

«es waren ihrer drei, Lungenarzt, Frauenarzt und Urologe,» ratlos. In diesem Augenblick griff die Patientin zu einer List und erklärte, sie habe noch Mittel, die ihr ihre Schwiegermutter empfohlen habe. Vor einigen Jahren hatte diese ebenfalls eine Gallensteinoperation durchzumachen, hatte damals aber die entsprechenden Mittel noch nicht gekannt. Das war die List und sie gelang, denn die Patientin durfte die Mittel mit ärztlicher Erlaubnis ausprobieren. Sie schrieb hierüber:

«Nun das fast Unglaubliche. Vom ersten Tag an, als ich Ihre Mittel einzunehmen begann, hörte das Erbrechen auf und dann war Schluss. Zu essen bekam ich nach Wunsch. Ich verlangte