

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 10 (1953)  
**Heft:** 8

**Rubrik:** Unsere Heilpflanzen

### **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:** 17.05.2025

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

kann aber auch ganz einfach nur Flockenbrot mit Butter bestreichen und mit dem Kompott belegen, auch so schmeckt es ausgezeichnet und ist eine angenehme Abwechslung.

#### **Hagebuttenmark-Brötchen:**

Flockenbrot wird mit Nussa oder Butter und mit Hagebuttenmark bestrichen. Es schmeckt ausgezeichnet und sollte bei keinem Frühstück fehlen. Hagebutten, wie auch Berberitzen sind bekanntlich reich an Vitamin-C.

#### **Berberitzenmark-Brötchen:**

Gleich wie das Hagebuttenmark ist auch das Berberitzenmark zu verwenden. Noch ist diese Wildfrucht verhältnismässig wenig beachtet, sie ergibt aber ein wertvolles Mark, womit man vorteilhaft die mit Butter bestrichenen Flockenbrote belegt. Wer auf gesunde Nahrung Wert legt, wird diese Brötchen nicht mehr missen wollen.

#### **Dattel-Brötchen:**

Ein wunderbares Brötchen erhält man auch durch Datteln. Man entsteint und halbiert diese und legt die Innenseite auf das mit Butter bestrichene Brot. Dieses Brötchen mundet ausgezeichnet und stillt den grössten Hunger, denn es ist überaus nahrhaft, sollte aber stets äusserst gut gekaut werden. Bekanntlich leben die Beduinen und Araber auf ihren Wüstenwanderungen vorwiegend von Datteln und zwar müssen ihnen einige wenige im Tag genügen. Dass sie solche tüchtig und äusserst langsam kauen müssen, indem sie sie anhaltend im Munde durchspeicheln und erst nach langer Zeit herunterschlucken, ist bestimmt begreiflich. Wir sollten also auch unsere Dattelbrötchen gut einspeicheln.

#### **Weizenkeim-Brötchen:**

Flockenbrot, das mit Butter oder Nussa und Honig bestrichen wurde, belegt man mit reichlich Weizenkeimen. Wer die Keime im Müesli nicht liebt, wer sie auch mit dem Löffel nicht essen mag, kann sie sehr wohl so geniessen, denn sie sind auf diese Weise äusserst angenehm und schmackhaft. Zum Frühstück oder Nachtessen, zum Bircher- oder Fruchtmüesli ist dies eine sehr nahrhafte Speise. Auch als Beigabe zu Hoardeomalt ist ein solches Brötchen ausgezeichnet. Wer es etwas neutraler liebt, kann auch ganz einfach den Honig weglassen.

#### **Nuss-Brötchen:**

In der Reihe der belegten Brötchen sollte besonders auch für Kinder das Nussbrötchen nicht fehlen, denn es ist bei ihnen sehr beliebt und stillt ihren stetigen Hunger angenehm. Flockenbrot, das zuvor mit Butter bestrichen wurde, belegt man mit halbierten Nusskernen. Dieses Brötchen muss man indes besonders gut und langsam kauen.

#### **Mohn-Brötchen:**

Auch Mohnbrötchen sind sehr wertvoll. Hat man das Flockenbrot mit Butter bestrichen, dann streut man Mohnsamen darüber und kann seine Vorliebe für diesen Samen vollauf geniessen.

#### **Leinsamen-Brötchen:**

Flockenbrot wird mit Butter und Honig bestrichen und frisch gemahlener Leinsamen daraufgelegt. Man kann aber auch einfach nur Linosan verwenden und braucht dann keinen Honig dazu. Bei schlechter Darmtätigkeit, empfindlichen Schleimhäuten und Leberstörungen ist dies eine hervorragende Diätspeise. Sie ist ausgezeichnet zum Frühstück, auch abends zu Frucht- und Beerennahrung.

Noch viele andere Variationen von belegten Brötchen lassen sich auf der Basis neuzeitlicher Gesundheitsprinzipien zubereiten und niemand wird sagen können, es fehle an Abwechslung auf unserm Tisch.

## UNSERE HEILPFLANZEN

### **Anis, Dill, Fenchel und Kümmel**

«Unser sonniges Plätzchen bei der Gartenmauer ist eigentlich ein schönes Fleckchen Erde! So haben sie schon in alter Zeit in den Klostergärten ihre Heil- und Würzkräuter angepflanzt. Nach alter Vätersitte stehen wir also da, um den Menschen zu dienen!» Dies sagte der Dill zum Kümmel, indes der Anis und nicht zuletzt auch der Fenchel dem Gespräch aufmerksam zuhörten, waren sie doch immer gerne bereit, etwas Neues zu erfahren, besonders wenn es sie selbst anging. Zufrieden standen die Vier zusammen auf der obern Gartenterrasse, während von der untern die leuchtenden Blüten der Echinaceapflanzen heraufgrüssten. «Schaut es doch nur einmal an, das ganze, schöne Feld von Echinaceen! Solch' eine Pracht lobt sicherlich ihren Meister. Bedenkt man zudem, dass diese herrlichen Blüten hier angepflanzt wurden, weil sie in schweren Lagen hilfreiche Dienste zu leisten vermögen, dann müssen wir wohl sagen, dass ihnen viel vergönnt worden ist, denn nicht jeder besitzt das Vorrecht schön und zugleich nützlich zu sein! Auch wir können uns dessen nicht rühmen, denn schön sind wir nicht, dafür aber nützlich, was bestimmt noch besser ist als umgekehrt. Wir können uns daher sicherlich mit unserem Lose zufrieden geben. Ja, das Leben hat es gut mit uns gemeint, dass es uns an diesem geschützten Standort stehen lässt, wo wir trotz dem regenreichen Sommer keinen Schaden erleiden mussten. Wie nett, dass wir zudem noch täglich das Vergnügen haben, die zierliche Familie des Feuersalamanders an uns vorbeispazieren zu sehen! Wenn diese hübschen Tierchen mit ihrer Goldzeichnung auf dem Rücken von ihrem Wohnort in der Trockenmauer auf die Schneckensuche ausziehen, freue ich mich ganz besonders darüber, helfen sie doch diese gefräßige Brut vertilgen. Nicht einmal die reiche Erdbeerernte genügt ihnen, nein auch auf meine Blätter haben sie es abgesehen, denn meine Würze, die meinem Samen den Hauptheilwert verleiht, findet sich zum Teil auch in meinen Blättern vor. Die ätherischen Oele, welche ich aus den Grundelementen des Bodens ziehe und in meinen gut arbeitenden Zell-Laboratorien zusammenstelle, beschaffen mir meine beliebten Würzstoffe. Aber nicht nur von den Schnecken bin ich begehrt, auch die kleinen Kinder sind froh um mich, wenn sie Leibschmerzen haben, denn mein Same ergibt einen vorzüglich wärmenden Tee, der bei Blähungen, Katarrhen und den Folgen von Erkältungen ausgezeichnet wirkt. Man muss dabei allerdings beachten, dass man nicht zuviel davon genießt, weil er Krämpfe auslösen kann, während er in schwachen Dosen beruhigt.» So erzählte der Fenchel, der auch als *Foeniculum capillaceum* bekannt ist. «Der stattlichste von uns vier Doldenblütlern bist schon du, denn deine ausdauernde Staude kann ja bis zu 2 m hoch werden, während ich nur etwa 80 cm erreiche,» erklärte neidlos der feingliedrige Dill. «Auch deine graubraunen Früchte sind grösser als die unsern und über die hellgrüne Farbe deiner reichlich gefiederten Blätter freue ich mich immer besonders.» «Im übrigen aber,» mischte sich der Anis, also der *Pimpinella Anisum* in das Gespräch ein; «sind wir uns in manchem doch sehr ähnlich, wenn nicht überhaupt gleich. Auch meine Samen helfen den Kleinen bei den erwähnten Beschwerden, wenn man daraus ein leichtes Teelein bereitet, das man mit Honig, mit Rohr- oder Kandiszucker süssen kann. Mich kennen aber auch die grösseren Kinder, denn die Anisbrötchen führen nicht vergebens meinen Namen, gibt ihnen doch meine Sauce die beliebte Würze. Zuguterletzt gefalle ich aber auch den Erwachsenen nicht wenig, da sie aus mir einen Anislikör brauen, den sie allerdings nur in kleinen Mengen geniessen dürfen, soll er ihrer Gesundheit wohl bekommen.» — «Ihr

betont so gern unsere Gleichheit,» nahm nun der Kümmel, der sich lateinisch *Carum carvi* nennt, das Gespräch auf. Zugegeben, wir gleichen uns alle, denn alle tragen wir unsere Doldenblüten mit Bedacht, weil sie unseren würzigen, heilwirkenden Samen hervorbringen. Wir alle wärmen, wärmen und wirken blähungswidrig, mich aber gebraucht man allgemein mehr zum Würzen, weniger als Tee zum Wärmen. So kann man sich das Sauerkraut kaum ohne mich vorstellen, denn es wird durch mich besonders schmackhaft, auch bin ich im Kümmelbrot beliebt und auf den belegten Brötchen diene ich als angenehme Abwechslung. Unter den Quark vermengt, gelte ich als förmliche Delikatesse. Man muss mich allerdings stets gut kauen, wenn nicht gar durch die Mühle drehen, da ich alsdann besser verdaulich bin. Gerne stehe ich mit euch im Garten zusammen, da man mich hier besonders anpflanzt, weil man mich eben wertschätzt. Ich gedeihe aber ausserdem noch wild auf dem Wiesland, wo ich allerdings mehr oder weniger unter den andern Pflanzen verschwinde, unter den mannigfachen Gräsern und Blumen, die sich dort in buntem Durcheinander des Lebens erfreuen. «Ja, es ist immer gut, wenn man sich mit dem Zufrieden gibt, was einem zufällt,» äusserte sich nun auch der Dill, der in der botanischen Sprache als *Anethum graveolens* bekannt ist. «Auch ich liebe mein gutes Plätzchen auf der Gartenmauer ganz besonders, denn im allgemeinen kennt man mich nur wenig. Wer mich allerdings schon einmal im Sauerkraut oder den Sauerrüben verwendet hat, der mag meinen eigentümlich würzigen Geschmack nicht mehr gerne missen. — Auch die stillenden Mütter suchen meine Hilfe auf, wenn sie mich erst einmal kennen, denn ich mehre ihre Stillfähigkeit zusammen mit dem Fenchel, der in der Hinsicht ähnlich wirkt wie ich. Geniessen sie zudem noch reichlich Mandeln, dann werden sie ihre Stillpflicht in der Regel gut erfüllen können.» «Bestimmt sind wir ölhaltigen Samen wertvoller als man denkt, und die Zukunft wird uns in unserer wirklichen Bedeutung sicher noch mehr als anhin in den Vordergrund stellen.» Zuversichtlich behauptete dies der Fenchel, dessen Bruder in der Küche bereits schon als beliebtes Gemüse seine Verwendung fand. — Er mochte es also ahnen, dass auch er mit seinen Kollegen noch zu Ehren kommen mochte. In diesem Bewusstsein gaben sich denn die Viere noch mehr Mühe, ihre Werte hervorzubringen, um sie nützlich darbringen zu können, wo immer man ihrer bedurfte.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

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

### Behebung von Zirkulationsstörungen

Ende Februar schrieb Frau Wwe. M. aus W., die infolge zunehmender Zirkulationsstörungen betlägerig war und doch berufstätig sein musste, um Rat. Sie schrieb unter anderem:

*«Vor vielen Jahren hatte ich eine schwere Lungentuberkulose, bei deren Ausheilung eine fast handbreite Verschiebung des Herzens erfolgte, was die gelegentlichen Zirkulationsstörungen verschärfte.»*

Diese Letzteren äusserten sich nun nach dem Bericht der Patientin als Gefässkrämpfe in Bauch und Rücken mit Blähungen und Uebelkeit. Seit zwei Jahren traten die Störungen häufiger und noch in anderer Form auf. Sie betrafen Hände und Arme und hauptsächlich auch den Kopf, was besonders lästig und schmerzhaft war. — Die Urinanalyse zeigte noch verschiedene andere Störungen, so dass sowohl auf die Niere, wie auch auf die Darmtätigkeit eingewirkt werden musste. Eine Schondiät, wie im «kleinen Doktor» empfohlen, ferner auch gründliches Kauen und Einspeicheln musste beachtet werden. Ferner musste gegen jegliche Verstopfung gearbeitet werden. Auch die Nerven bedurften der Unterstützung durch *Avena sativa* und Tiefatmungsübungen, welche Letztere sich auch auf die

Verdauung und das Herz jeweils günstig auswirkten. Ferner wurde noch roher Kartoffelsaft empfohlen. — Um nun aber das Hauptübel zu beheben und eine bessere Blutzirkulation zu erreichen, war die Einnahme des Venenmittels Hyperosan, also des Hypericum-Komplexes, war Calcium-Komplex, also Urticalcin und das Kastanienpräparat *Aesculus hipp.* unerlässlich. Ferner mussten auch noch zur bessern Durchblutung Sitzbäder durchgeführt werden, was jeweils am vorteilhaftesten mit einer Beigabe von Kräuterausdünstung geschieht. — Am 9. Juni traf der Bericht über den Erfolg ein:

*«Ich möchte nun doch nicht unterlassen, Ihnen zu berichten, wie es mir geht. Es freut mich, Ihnen mitteilen zu können, dass nach Einnahme Ihrer Mittel die schweren Zirkulationsstörungen mit den beängstigenden Gefässkrämpfen schon seit geraumer Zeit vollständig verschwunden sind.»*

Bestimmt, ein solcher Erfolg ist erfreulich, aber auch erstaunlich und wird sicherlich manchen den Mut geben, ebenfalls durchzuhalten, denn die Patientin gehört nicht mehr zu den ganz Jungen, sondern ist bereits schon 56 Jahre alt.

### Ein Magenleiden verschwindet

Anfangs März schrieb Frau St. aus B. für ihr Magenleiden, das sie schon mehr als ½ Jahr plagte, um Rat. Sie erzählte, wie trotz mässiger Nahrungsaufnahme nach dem Essen oft eine Völle und Schwere im Magen aufträte, sodass die eingenommene Nahrung, hauptsächlich aber die Flüssigkeit, stossweise wieder in den Mund hinaufsteige. Im Herbst 1952 stellte der Arzt einen Mangel an Magensäure fest und verschrieb Citropepsin, worauf vorübergehend eine Besserung eintrat. Die Beschwerden kamen aber bald wieder. Der Arzt untersuchte nun den Magen gründlich, liess ihn auch röntgen und bei der Aushebung zeigte sich, dass er nun plötzlich zuviel Magensäure produziere, weshalb der Arzt nunmehr auf nervöse Störungen schloss, um seine frühere Diagnose dadurch erklärlich zu machen. Aber auch die Nervenmittel erbrachten keinen Erfolg und die Beschwerden waren zeitweise so belästigend, dass die Patientin fast den Mut zu verlieren begann. Zum Arzt wollte sie nicht mehr gehen und so legte sie denn ihr Vertrauen auf die Naturheilmethoden, die sie nicht enttäuschen sollte.

Die Patientin erhielt den Rat, 3mal täglich vor dem Essen den Saft einer kleinen rohen Kartoffel einzunehmen und dreimal ½ dl. rohen Kohlsaft zu trinken. Zur Schonung und Regenerierung der Leber wurden bittere Frühlingsalate verordnet, auch junge, feingeschnittene Brennnesseln. Ferner wurden Naturreis und Körnergerichte aus Roggen, Weizen und Buchweizen empfohlen. Für die Darmtätigkeit musste frischgemahlener Leinsamen genommen werden. Regelmässiges Essen, gutes Kauen und Einspeicheln wurde zur Grundbedingung gemacht. Bei zuviel Magensäure hilft Tausendguldenkraut in Form von Centauritropfen, auch Gastronol und gewöhnliche Holzkohle oder Holzäsche, die als *Carbo vegetabilis D 6* eingenommen wird, wurden zur Heilung der Magenbeschwerden eingesetzt. Die Leber musste ebenfalls noch wesentlich unterstützt werden und zwar durch regelmässiges Einnehmen von *Chelidonium*, einem Komplex pflanzlicher Lebermittel. Heublumenwickel im Wechsel mit Kohlblätteraufgaben, wie auch im Wechsel mit Lehmwickeln wurden als physikalische Anwendung verordnet. Nach Befolgung dieser Kur konnte die Patientin Mitte Mai berichten:

*«Im März dieses Jahres habe ich Ihnen wegen meines Magenleidens geschrieben und Sie haben mir gute Ratschläge, sowie die nötigen Mittel zukommen lassen. Die Medikamente haben Wunder gewirkt. Ich fühle mich schon seit einigen Wochen beschwerdefrei und kann mich des Lebens wieder erfreuen. Dafür möchte ich Ihnen nun von ganzem Herzen danken. — Ich habe nun auch den «kleinen Doktor» gekauft und schon manchen Wink für mich und andere daraus nehmen können und habe beim Lesen vieles gelernt.»*

Es ist wirklich erfreulich, dass die einfache Natur solch wirkungsvolle Hilfe darreichen kann. Aus dem Bericht geht ferner auch deutlich hervor, wie sehr das seelische Gleichgewicht von dem körperlichen Wohlbefinden abhängt. Sobald die Beschwerden verschwanden, verdrängte die Lebensfreude die Mutlosigkeit wieder.

## 5000 Mal verlangt

wurde der «KLEINE DOKTOR» von A. Vogel innert Jahresfrist! Die beste Empfehlung für diesen vielgerühmten Ratgeber in gesunden und kranken Tagen. — Sichern auch Sie sich rechtzeitig ein Exemplar als nützliche Ferienliteratur! Preis Fr. 9.50 + Porto.