

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 12 (1955)
Heft: 7

Artikel: Zwei gute Lebermittel, die man nicht vergessen darf
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552589>

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: 18.05.2025

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

Geben wir dem Appetitlosen eine vollwertige, gesunde Kost! Reichlich Gemüse und verschiedene frische Salate sollten zu keiner Mahlzeit fehlen. Dann ist in diesem Zusammenhang auch der Frischpflanzenextrakt aus dem Tausendgüldenkraut (Centauritropfen) zu erwähnen. Ferner sind auch Linosan, Papayasan, die Lebertropfen Chelicynara oder die arabische Pflanzenessenz sehr gute Naturmittel, die je nach der Lage des Falles herangezogen werden können. Oft ist auch eine Trinkkur mit dem Molkenkonzentrat (Molkosan) von ausgezeichneter Wirksamkeit.

Dr. Drebingen

Von der Wirksamkeit der Echinaceapflanze

Wundbehandlung bei den Indianern

Ein Indianer erzählte mir in Mexico von dem tödlichen Verlauf einer Verletzung. Das Instrument, mit dem das Gestrüpp im Dschungel abgehauen wird, bekannt als Machette, glitt an einer harten Wurzel ab und brachte dem nacktfüssigen Indianer, der sich seiner bediente, eine kräftige Wunde bei. Er wusch diese am Flusse aus, lief dann aber ohne jeglichen Verband mit dem Trupp anderer Indianer, die als Holzfäller in den Dschungel wanderten, weiter. Pferde und Maultiere waren ihre Begleiter, und es war deshalb anzunehmen, dass auf dem Pfad da und dort Pferdewurm lag. Dieser nun mochte dem Indianer in die offene Wunde gedrungen sein, denn nach einigen Stunden bekam er einen Krampf, wurde steif und konnte nicht mehr gehen. Seine Gefährten nahmen ihn zum Lagerplatz mit, doch am andern Morgen war er tot. Die Indianer glaubten, es sei ihm giftige Erde in die Wunde eingedrungen. Nach unserer Erkenntnis aber handelte es sich um Tetanusbazillen, die den Tod verursachten. Nicht jeder Indianer handelt so ungeschickt. Es gibt solche, die instinktiv die Wunde kräftig bluten lassen und sie mit einem Lappen verbinden, ohne sie zuvor auszuwaschen. Wenn keine antiseptischen Mittel zur Verfügung stehen, ist das herabfliessende Blut selbst die beste Reinigung und die Blutkruste bildet für kurze Zeit den besten Schutz vor Infektionen. Auch der erwähnte Verband verhindert das Eindringen von Bakterien. Indianer, die gute Pflanzenkenner sind, helfen sich indes noch auf andere Weise, indem sie sich nämlich frische Blätter von Heilpflanzen auf die Wunden binden. Es sind ihnen solche bekannt, die sowohl Blut stillen, als auch heilen.

Bei meinem Besuch in Mexico habe ich mir manche Beobachtungen zunutze gemacht. Da ist besonders eine Pflanze, die in Mexico viel vorkommt und den Eingeborenen nicht unbekannt ist, die eine gewisse Rolle spielt. Es handelt sich um die Echinacea, die schon vor Jahrzehnten die Aufmerksamkeit der Fachleute in Europa und anderen Kontinenten auf sich gezogen hat. Diese entzündungswidrige Pflanze hat sich bereits viele Freunde unter den Anhängern der biologischen Heilmethoden erworben, weshalb ihr auch in letzter Zeit mehr Beachtung geschenkt wird. Sie hat sich auch gegen unangenehme Nebenwirkungen des Penicillins, vor allem gegen Penicillinresistenz gut bewährt.

Eigene Erfahrung mit Echinacea

Kürzlich habe ich selbst in der Wundbehandlung eine interessante Erfahrung gemacht. Beim Mähen in der Morgenfrühe glitt ich am Steilhang unserer Wiese aus, denn es lag viel Tau, und ich verletzte mir dabei den linken Fuss äusserst heftig. Da ich sehr wahrscheinlich noch eine kleinere Arterie miterwischte, blutete die Wunde überaus stark. In der Regel wasche ich eine Wunde immer mit unverdünntem Molkenkonzentrat (Molkosan) aus, denn dieses natürliche Milchsäurepräparat hat sich hierzu ausgezeichnet bewährt. Nun wollte ich aber einmal einen Versuch mit Echinasan vornehmen, und so

legte ich denn einen mit Echinaceatinktur getränkten Wattebausch auf die blutende Wunde, zupfte ferner im Garten noch frische Echinaceablätter ab und legte auch diese noch darüber. Dann erst verband ich das Ganze mit Gaze. Obwohl das Blut den ganzen Verband durchdrang, konnte ich dennoch vorsichtig herumhumpeln und gleichwohl einen Teil dringender Arbeiten im Freien weiter besorgen. Nachdem die Wunde nicht mehr blutete, band ich ein altes Taschentuch um den Verband, wodurch ich besser herumgehen konnte. Nachts liess ich alles unberührt, machte mich aber auf die üblichen Schwierigkeiten gefasst. Entgegen den sonstigen Erfahrungen verspürte ich indes fast keine Schmerzen. Das bekannte Hämmern, das bei grösseren Wunden üblich ist, setzte nicht ein, wiewohl ich es erwartete. Ich war natürlich froh darüber und freute mich vor allem über die wunderbare Wirksamkeit dieser einfachen Pflanze. Erst am dritten Tag löste ich den Verband vorsichtig, ohne dabei die ungefähr 5 cm lange Wunde zu stören. Die ganze Wunde hinter der grossen Zehe war abgeschnitten. Nur $\frac{1}{3}$ vom obern Rand hing noch. Durch die Behandlung war aber alles wieder schön zusammengeklebt, und ich legte erneut frische Watte auf, die ich zuvor in Echinasan getränkt hatte. Auch frische Echinaceablätter liess ich nicht fehlen, genau so, wie es bei den Indianern üblich ist. Ich war erstaunt über die wunderbare Wirkung. Ohne Entzündung und praktisch genommen ohne Schmerzen heilte alles schön zu. Nur hatte ich leider noch das Pech, dass mir einer meiner Angestellten beim Arbeiten im Walde mit seinen schweren Schuhen ausgerechnet auf die Wunde trat. Diese Unvorsichtigkeit hat dann sichtlich wehgetan. Ich glaubte tatsächlich das Feuer im Elsass zu sehen, eine Redensart, die man früher in Basel in solchen Fällen meist gebrauchte. Ein wenig riss die Wunde wieder auf und begann leicht zu bluten. Eine erneute Auflage von Echinacea beruhigte sie aber bald wieder und überbrückte das Missgeschick in verhältnismässig kurzer Zeit. Ich muss gestehen, dass mich die erfreulichen Erfahrungen mit dieser Pflanze sehr begeisterten und bin überzeugt, dass die Heilstoffe, die uns diese Bewohnerin subtropischer Gegenden liefert, in der biologischen Medizin noch eine grosse Rolle spielen werden. Erfreulich ist natürlich auch die Tatsache, dass Echinacea nicht nur in subtropischen Gebieten, sondern auch bei uns gedeiht. Bereits habe ich in Teufen, wie auch im Engadin eine Kultur angelegt, die sich sehr gut entwickelt. Die starke Engadinersonne bringt noch kräftigere Pflanzen hervor als im Tiefland, denn die Sonnenbestrahlung ist im südlich gelegenen Engadin viel intensiver und somit der mexikanischen Sonnenbestrahlung an Stärke näher.

Die Möglichkeit, aus dem Pflanzenreich wertvolle und zugleich harmlose Hilfsmittel zu beschaffen, ist bestimmt viel grösser, als man heute selbst in Fachkreisen allgemein annimmt. Es wäre daher wünschenswert, wenn sich die Forschung von dem rein chemischen Sektor mehr auf das pflanzlich Biologische verlagern würde. Es wäre auch ratsamer die Pflanzenkenntnisse der sogenannten Unzivilisierten etwas näher zu betrachten, statt sie einfach mit Verachtung abzulehnen. Aus einem ernstlichen Ueberprüfen ihres Erfahrungsgutes liesse sich mancher Nutzen für uns ziehen.

Zwei gute Lebermittel, die man nicht vergessen darf

Es ist uns längst schon bekannt, dass der Rettich in kleinen Dosen eine vorzügliche Wirkung auf die Leber ausübt. Geniessen wir aber reichlich von diesem aromatischen Wurzelgewächs, dann ist seine Wirksamkeit umgekehrt, weshalb wir uns davor hüten müssen, zuviel Rettich zu essen. Weniger bekannt mag es sein, dass auch Spinat, vormerklich der rohe, die Leber wunderbar heil-

sam beeinflusst. Wer sie anregen will, oder wer auf ein chronisches Leiden günstig einwirken will, der mache einmal einen Versuch, den biologisch gezogenen Spinat regelmässig als rohen Salat zu geniessen. Abwechslungsweise ist es auch vorteilhaft die ganzen Blätter in wenig Oel weich zu dämpfen, ohne Zugabe von Wasser, nur gewürzt mit einer kleinen Prise Trocomare, dem vorzüglichen Kräutermeersalz. Auch auf diese Weise zubereitet, wirkt sich der Spinat äusserst heilwirkend auf eine empfindliche Leber aus. Ausserordentlich fein schmeckt auch ein Hafersüppchen, dem roher Spinatsaft beigegeben wurde.

Das zweite natürliche Heilmittel finden wir für unsere Leber in der Heidelbeere. Bereits hat die Heidelbeerzeit begonnen, und wir benützen sie reichlich, denn es ist wohl nicht zuviel behauptet, wenn man die Heidelbeere als die besten Früchte für die Leberdiät einschätzt. Wir werden also wenn möglich morgens und abends ein Heidelbeermüesli zubereiten, indem wir die Hälfte der Beeren zerdrücken, die andere Hälfte ganz lassen. Dieses Müesli süssen wir mit Rohrzucker, Honig oder Birnenkonzentrat, was uns gerade zur Verfügung steht. Die Beigabe von etwas Rahm macht das Müesli sehr fein, kommt aber nur für den in Betracht, dessen Leber gesund ist. Grosse Esser fügen noch die üblichen Haferflocken bei, die man zuvor etwas in Milch eingeweicht hat. Geniesst man sein Heidelbeermüesli zusammen mit einer Scheibe Flockenbrot, das man zuvor mit Butter und Honig bestrichen hat, sowie mit einem Tässchen Getreide- und Fruchtkaffee, dann hat man ein ganz gesundes und feines Morgen- oder gar Abendessen. Ganz frische Beeren sind auch sehr vorzüglich, wenn man nur ein wenig Rohrzucker darüber gibt und sie alsdann so geniesst. Beeren, die man etwas länger lagern musste, muss man stets sehr gut durchgehen, um jedes zweifelhafte Beerchen zu entfernen, denn diese sind bitter und auch gesundheitlich nicht mehr zuträglich.

Heidelbeeren enthalten sehr viel Gerbstoffe, und es ist interessant, dass die frischen Heidelbeeren die Darmtätigkeit eher anregen, währenddem die getrockneten Heidelbeeren stopfen. So ändert sich nur schon durch das Trocknen der Wirkungseffekt dieser eigenartigen Wildfrucht.

Die Heidelbeerblätter wirken bekanntlich ausgezeichnet bei Zuckerkrankheit, besonders in leichteren Fällen und bei alten Leuten. Man darf allerdings nicht zuviel Heidelbeerblättertée trinken, sondern soll ihn nur in kleinem Mengen und nur von Zeit zu Zeit einnehmen, und zwar wegen dem Hydrochinongehalt, der bei reichlicher und langandauernder Einnahme zu starke Wirkungen, ja sogar leichte Vergiftungen auslösen kann.

Krampfadermassage

Soll man bei Krampfadern oder venösen Stauungen die Beine massieren? Wenn man die vielen blauen Stellen, die Knüppel und die manchmal ziemlich harten Adern betrachtet, sollte man eigentlich denken, es wäre sehr gut, diese Adern zu massieren und regelmässig zu entleeren. Theoretisch ist dies wohl richtig, aber praktisch kann damit eine grosse Gefahr verbunden werden, denn wenn man dieses gestockte Blut in den Krampfadern in den Kreislauf zurückmassiert, dann kann es Embolien geben, weshalb das Massieren von Krampfaderbeinen, wie auch von sämtlichen venösen Stauungen, eine ganz gefährliche Angelegenheit ist und unbedingt unterlassen werden sollte. Ich habe durch das Durchführen von Krampfadermassagen tatsächlich schon solch ungeschickte Situationen gesehen, dass ich ganz energisch davor warnen muss. Es gibt Masseure, die in solchen Fällen vielleicht zuerst die Beine sehr stark hochlagern, die Venen entleeren lassen und dann eine überaus leichte Streichmassage durchführen. Wenn jemand hierzu ge-

nügend Geschicklichkeit und Erfahrung besitzt, dann kann eine solche Behandlung womöglich noch toleriert werden. Die grundsätzliche Ablehnung einer Massage ist aber in solchem Fall viel günstiger, denn man ist dadurch sicher, dass man kein Risiko eingeht, das einen schlimmen Schaden verursachen könnte. Das Beste bei solchen Krampfaderbeinen ist es, viel zu laufen, insofern der Gesamtzustand dies noch zulässt. Laufen ist eine natürliche Bewegung und führt zu guter Anregung der Funktionen.

Innerlich hat sich Hyperisan, das Mittel gegen Krampfadern und venöse Stauungen glänzend bewährt. Es handelt sich hierbei um ein einfaches Naturmittel aus Arnica, Millefolium und Hypericum perforatum, also aus Arnika, Schafgarbe und Johanniskraut, welches lauter bekannte, altbewährte Kräuter aus dem reichen Schatz der Pflanzenwelt sind. Die Wirkung von Hyperisan kann noch wesentlich unterstützt werden, mit Aesculus hippocastanum, dem Kastanienpräparat aus der Rosskastanie. Damit der Körper die Adern wieder regenerieren und kräftigen kann, ist die Einnahme von Urticalcin, einem biologischen Kalkpräparat, zusätzlich noch angebracht.

Das Einspritzen und Veröden der Krampfadern hingegen ist eine gefährliche Sache. Als Folge dieser Einspritzungen habe ich schon viele Schwierigkeiten gesehen, und ich bin deshalb überzeugt, dass man durch diese Behandlungsmethode in älteren Jahren mit sehr grossen Unannehmlichkeiten zu rechnen hat. Durch das Einspritzen der Krampfadern werden wichtige Venenpartien ausser Kurs gesetzt, was sich im Alter ziemlich sicher äusserst schlecht auswirken kann, ja, es ist nicht ausgeschlossen, dass diese Behandlungsweise dazu beiträgt, die Entwicklung des Altersbrandes zu fördern. Warum sollte man nicht mit natürlichen Anwendungen und Mitteln arbeiten, wenn sie doch zweckdienlich sind? Warum soll man dagegen das Risiko eingehen, später noch grössere Leiden und Unannehmlichkeiten auf sich nehmen zu müssen, wenn doch harmlose Wege zu heilsamer Wirksamkeit offen stehen?

FRAGEN UND ANTWORTEN

Magen- und Darmstörungen

Ende letzten Jahres schrieb Herr R. aus R. wegen seinen Magenschmerzen um Rat:

«Durch Bekannte habe ich von Ihrem Heilverfahren vernommen. Da ich schon längere Zeit an Magenschmerzen leide, habe ich mich entschlossen, mich an Sie zu wenden. Ich bin 70 Jahre alt und bis jetzt ziemlich rüstig gewesen. Ich rauche nicht und trinke wenig Alkohol. Die Schmerzen spüre ich unter den Rippen bis zum Nabel. Sie kommen meistens 4—5 Stunden nach dem Essen. Als Landwirt und Viehbesitzer trinke ich viel Milch, welche mir jeweilen die Schmerzen lindert. — Senden Sie mir nun ein Fläschchen Urin zum Untersuchen und möchte höflich bitten, mir geeignete Mittel zukommen zu lassen.»

Um die Beschwerden, die vom Magen und Zwölffingerdarm herrührten, erfolgreich zu bekämpfen, war Folgendes zu berücksichtigen. Die Mahlzeiten waren regelmässig zur festgesetzten Zeit einzunehmen. Gutes Kauen und Durchspeicheln war Notwendigkeit. In einer aufgeregten Stimmung durfte nicht gegessen werden. Es wurde ferner angeordnet, dass sich der Patient einige Minuten vor den Mahlzeiten hinlegen und nach deren Beendigung vor der erneuten Arbeitsaufnahme kurz ausruhen sollte. Die Diätvorschrift lautete: «Halten Sie sich vorwiegend an frischgepresste Gemüsesäfte. Besonders der rohe Kartoffel- und Kohlsaft, wie auch der Rübensaft sind für Sie sehr wertvoll. Trinken Sie diese Säfte schon morgens nüchtern. Auch vor dem Mittagessen können Sie ein halbes Glas voll einnehmen. Zur Hälfte können diese Säfte vielleicht auch mit lauwarmem Wasser verdünnt werden. Zusätzlich würden wir Ihnen empfehlen, noch das Mittel Hamamelis beizugeben. Ausserdem sollten Sie sich an rohe Salate, an leicht gedämpfte Gemüse und Vollkorngerichte halten. Die rohen Salate sollten mit kaltgepresstem, unraffiniertem Oel zubereitet werden. Starke Säuren sollten möglichst weggelassen werden und Essig überhaupt keine Verwendung finden. Die Vollkorngerichte können in Form von Breien und Schleimen zubereitet werden. Als weitere Mittel sind vor dem Essen Centauritropfen und Gastrinol in täglichem Wechsel zu verwenden, während nach den Mahlzeiten die Lebertropfen