

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 42 (1985)
Heft: 6

Artikel: Labkraut
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969876>

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: 16.05.2025

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

Erholsames Sonnenbaden

Die eigentliche Sonnenbestrahlung besteht jedoch darin, dass wir uns im Freien der Sonne direkt aussetzen, wobei wir auf keinen Fall vergessen sollen, vorher auf die Haut eine fetthaltige Creme als Sonnenschutz aufzutragen. Am gesündesten ist der Aufenthalt im Halbschatten, unter einem Baum oder Sonnenschirm. Die Dosierung einer solchen gedämpften Bestrahlung ist nicht so intensiv, und der Körper wird dabei nicht überfordert und überhitzt. Wir müssen darauf achten, uns dabei richtig wohlfühlen. Tritt aber Unbehagen auf, dann sollte man das Sonnenbad unterbrechen und sich ganz in den Schatten zurückziehen.

Zeitweise können wir den Körper direkt den Sonnenstrahlen zuwenden. Die unschädlichste Art ist, sich dabei zu bewegen, weil es dann nicht so schnell zu Verbrennungen und zu einem Hitzestau kommen

kann, während das Liegen oder gar Schmoren in der Sonne mit einer Gefahr für unsere Gesundheit verbunden ist. Wenn wir beispielsweise Ferien am Meer machen, dann können wir am Strand entlanggehen und uns abwechselnd in den Schatten oder Halbschatten zurückziehen. Wir werden zwar nicht so schnell braun wie die anderen, die sich von der Sonne rösten lassen, aber die Bräune, die wir trotzdem nach und nach bekommen, hält nach den Ferien umso länger an. Auf diese Weise genossen, wird die Sonne zum Spender und Wohltäter unserer Gesundheit. Von unserer Einstellung hängt es ab, ob sie uns schädliche oder heilende Strahlen sendet. Wir sind als Kinder der Sonne geboren und können nur in diesem Element leben. Auch im übertragenen Sinne ist der Mensch dazu bestimmt, sich dem Lichte zuzuwenden, nicht der Dunkelheit und auch nicht der Schattenwelt.

W. G.

Labkraut

Über Labkraut habe ich schon einige Male geschrieben, denn das ist eines der interessantesten Kräuter, die wir besitzen. Es hat die Fähigkeit, Milch zum Gerinnen zu bringen, genau wie das Enzym aus dem Kälbermagen, das für die Käserei gebraucht wird, das sogenannte Lab. Man kann also, wenn die Magenschleimhäute nicht richtig arbeiten, wenn man Milch und Eiweiss nicht gut verträgt, mit Labkraut wunderbar nachhelfen. Man kann auch die enzymatische Funktion der Magenschleimhäute beeinflussen, wenn man längere Zeit Labkrauttee trinkt. Dass aber Labkraut auch Furunkel heilen kann, das habe ich jetzt von einem lieben Freund aus dem Rheintal mitgeteilt bekommen. Er schreibt mir, dass einer seiner Mitarbeiter während fünf Tagen bei einem Arzt in Behandlung wegen eines Furunkels am Unterarm war. Er habe eine Zugsalbe bekommen, die aber nicht den gewünschten Erfolg brachte. Mein Freund riet dem Patienten, entweder mit Leinsamenauflagen oder mit Labkrautwickeln einen Versuch zu machen. Der Versuch mit

Labkraut wurde unternommen, indem gequetschtes Labkraut über Nacht aufgelegt wurde. Am Morgen war der Furunkel sauber, alles war schön gereinigt. Wenn man kein frisches Labkraut zur Verfügung hat, kann man auch getrocknetes nehmen, das man überbrüht, in ein Baumwollsäcklein abfüllt und so auflegt. Dass eine solche spontane Wirkung in Erscheinung getreten ist, das verwundert. Es wäre gut, wenn Leser der «GN» in ähnlichen Fällen, wenn sie also mit Furunkel zu tun haben, mit dem Labkraut den Versuch machen. Wenn es wieder so spontan und gut wirkt, dann sind wir für eine Mitteilung dankbar. So macht man immer wieder neue Erfahrungen mit Heilkräutern, die nicht nur die bekannten Wirkungseffekte, sondern auch noch ganz andere Anwendungsmöglichkeiten zeigen. Oft kommt man nur durch Zufall zu solchen Ergebnissen. So hat sich das ganze Erfahrungsgut in Jahrhunderten angesammelt, das man heute in der Heilkunde zur Verfügung hat und sich zunutze machen kann.