Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 9 (1952)

Heft: 1

Rubrik: Fragen und Antworten

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: 10.07.2025

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

ursprünglich in einer Oase Afrikas daheim. Andere, immergrüne Blattpflanzen, die noch zugegen waren, wussten, dass ihre Verwandten in den Urwäldern Brasiliens gedeihen. Zwischen all dem üppigen Grün stand aber auch noch ein bescheidenes Rosmarinstöcklein, das im Sommer seinen Platz jeweils in einer sonnigen Gartenecke bezog. Dem schneereichen Winter war es nämlich trotz seinen nadelförmigen Blättchen nicht gewachsen. Wenn es ihn überleben sollte, musste man die schlanke Pflanze in Sand und Humus eintopfen und in die warme Winterlaube stellen. Hier konnte sie frohgemut weitergedeihen und sich nach dem Frühling und dem freien Standort im Garten sehnen. «Schade, dass meine Blättchen nicht winterhart sind, wie diejenigen der Silbertanne, dann könnte ich wie sie draussen bleiben, und der weisse Schnee könnte mich bedecken, ohne dass ich darob erfrieren würde.» «Gefällt es dir denn gar nicht bei uns?» fragte mitleidig der Gummibaum. «Aber es ist wahr, deine Blättchen gleichen den Nadeln der Silbertanne. Zwar sind sie oben grün und nur auf der Unterseite filziggrau und nicht gar so schön silbrig wie die Nadeln der Silbertanne, aber immerhin, du gleichst ihr ein wenig.» «Ja, ein wenig,» meinte spöttisch die kleine Palme, die sich bestimmt im Garten eines arabischen Schaichs heimischer fühlen würde, als hier in der Winterlaube, in der die Kinder so gerne ihre Näslein an den Fensterscheiben breitdrückten, um den tanzenden Schneeflocken zuzuschauen. «Sagen wir lieber, deine Blättchen sind ähnlich wie Nadeln, sonst aber hast du wohl mit den Tannen nichts gemein, und kommst jedenfalls aus einer andern Gegend, da du das winterliche Klima hier wie wir auch nicht erträgst.» «Ja, da magst du recht haben, denn ich stamme nicht von hier, wennschon meine Heimat nicht so weit weg liegt, wie die eure. Solltet ihr Lust haben, zuzuhören, dann gebe ich euch meine Geschichte gerne zum Besten, denn eine Geschichte hat wohl ein jedes von sich zu erzählen, wenn nicht, dann macht es sich bekanntlich eine solche mit all den kleinen Sorgen des Alltags.» Da sämtliche Bewohner der Winterlaube der Langeweile abhold waren, hörten sie gerne zu, was Rosmarin weiter zu erzählen wusste. «Vor fünf Jahren wuchs ich als einjähriger Trieb an einer stattlichen Rosmarinpflanze. Ich war damals recht glücklich, obwohl ich mit meiner Mutter nur neben einem dürftigen Fischerhäuschen an den Gestaden des Mittelmeeres stand. Eine kleine Bucht bot dem unansehnlichen Fischerdorfe spärlichen Verdienst. Aber zum Gesunden war die Gegend, weshalb auch eine kleine Pension ihr Auskommen in unserm Orte fand. Oftmals besuchte eines ihrer Gäste, ein schlankes, bleiches Mädchen, die junge Fischersfrau, die nicht begriff, dass man in jungen Jahren schon so leidend sein konnte. Schliesslich vertraute ihr das Mädchen seine Leidensgeschichte an, und so erfuhr denn die frohgemute Frau, dass sich die junge Besucherin schon seit Jahren nicht mehr wohl fühlte, weil eigentlich alle Organe mehr oder weniger streikten. Galle und Leber arbeiteten zu wenig, Blähungen plagten sie nach dem Essen, das Herz war geschwächt und Zirkulationsstörungen machten sich bemerkbar. Kein Wunder, dass darunter auch die Entwicklung litt, dass die Periode zu schwach war, und dass in der Zwischenzeit ein lästiger Weissfluss den Gesamtzustand beträchtlich schwächte. Mit regem Verständnis hörte sich die Fischersfrau die Erzählung an, um dann mit zufriednem Lächeln rasch in den Garten zu verschwinden. Sie kam eilends zu uns her und nahm sich ein Rosmarinzweiglein, um es in begeisterter Freude dem jungen Mädchen als Heilmittel anzubieten. Sie wusste nur zu gut, wie manchen Töchtern dieses aromatische Kräutlein schon geholfen hatte. Gerade gegen die aufgezählten Leiden war es vorzüglich. Sie liess die junge Besucherin den feinen Duft, der dem Zweiglein entströmte, einatmen, liess sie ein paar Nadeln kauen und forderte sie auf, den Saft mit dem Speichel ruhig herunter zu schlucken, da dieser die Galle, die Leber, die Harnorgane und das Herz günstig zu beeinflussen vermag. Man darf allerdings nicht zuviel davon nehmen, da man sonst wie berauscht wird oder gar leichte Krämpfe bekommt, die doch sonst bei Einnahme von kleinen Mengen gelöst werden. Täglich kam das Mädchen nun bei der Fischerhütte vorbei, um hier ein ganz kleines Gläschen Rosmarinwein zu trinken oder ein Tässlein Tee, das die Fischersfrau aus den kleinen Schösschen unsres grossen Stockes zubereitete. Innert zwei Monaten wandelte sich unsere bleiche Besucherin in ein frisch blühendes Menschenkind um. Der Rosmarinwein, die Meerbäder und die jodhaltige Mittelmeerluft halfen, die so erlangte Gesundheit festigen, so dass bis heute aus dem allzugebrechlichen Mädchen eine rotbackige, frische Frau geworden ist. Ihr kennt sie alle, denn sie vergisst uns nie. Sie tränkt uns stets getreulich, wie es die Winterszeit erfordert. Zwei Schösslein hat sie damals, als sie gesund wieder nach Hause fuhr, voll Dank und Freude mitgenommen. Eines davon bin ich. Stets pflegt sie mich getreulich, ob ich hier in der Winterlaube stehe, oder ob ich meine blassblauen, kleinen Schmetterlingsblütchen in der Junisonne den kleinen Insekten entgegenhalte, immer ist sie mir hold.» «Kein Wunder, wenn sie dich liebt,» bekräftigten lächelnd die rotblühenden Geranien. «Wenn man so hilfreich sein kann und darf wie du, hat man doch bestimmt einen lieben Dank zu gewärtigen!» Befriedigt und neidlos hatten die Gäste in der Winterlaube dem Bericht, den Rosmarinus officinalis eifrig zum Besten gab, zugehört. Nun begriffen sie alle, warum die junge Frau das unscheinbare Rosmarinstöcklein mit besondrer Sorgfalt betreute. Wer ein Siechtum mit Gesundheit vertauschen kann, hat doch bestimmt allen Grund, dankbar zu sein. Solche Erinnerungen löschen so rasch nicht wieder aus!

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.

Entgiften hilft

Nicht immer begreifen die Patienten, die ihren Körper durch irgendwelche Umstände sehr vergiftet haben, dass eine gründliche Entgiftung notwendig ist, um die Schädigungen langsam wieder zu beheben. Umdesto erfreulicher ist es daher, wenn Kranke von sich aus die Einsicht haben und ihren Körper zu entgiften wünschen. Frau A. aus Z. berichtete Mitte Juli 1951, wie sie innert 8 Jahren infolge schwerwiegender Krankheitsfaktoren und Operationen sehr viel schmerzstillende Spritzen erhalten habe. Zur Entgiftung hat sie von sich aus Kuren vorgenommen, unter anderm eine 6-tägige Fastenkur mit täglicher Einnahme von 2 Lt. Wasser, was zur Folge hatte, dass die Patientin 5 kg abnahm und sich zwar sehr schwach, aber wohl fühlte. Sie berichtete dann weiter:

> *«Meine Umstellung zur fleischlosen, und salzarmen Kost ohne Eier fällt mir nicht zu schwer, wenn sich nicht ein schreckliches Brennen (Magensäure) vom Magen bis zur Kehle bemerkbar machte. Natron und roher Kartoffelsaft haben bisher nicht viel erreicht, und so kann ich weder dunkles Brot, noch Früchte essen, ja, ich habe bald nicht mehr Lust überhaupt zu essen . . .»*

Die Patientin erhielt unter anderm folgende Anweisungen: «Wenn man die richtige Behandlung durchführt, wird man langsam aber sicher den Erfolg herbeiführen können. Machen Sie aber keine solch drastischen Anwendungen mehr, wie diese Fastenkur mit täglicher Einnahme von 2 Liter Wasser. Das war des Guten etwas zuviel. Eine Saftkur wäre besser gewesen, vor allem mit Rüeblisaft. — Gegen die Uebersäurung nehmen Sie nun weissen *Lehm* und *Centauritropfen*. Kochsalz muss soviel als möglich gemieden werden. Die Niere müssen wir mit *Solidago* und *Nierentee* anregen. Zum Entgiften gebe ich Ihnen *Echinacea-Komplex*, ein Spezialmittel, um Ihnen eine einfache Entgiftungsform zu ermöglichen. *Naturreis* ist das beste, was Sie jetzt essen können. Hinzu kommt noch gedämpftes Gemüse und rohe Salate. Früchte sollten Sie nur in bescheidener Menge essen und mit Steinobst sehr vorsichtig sein. Beerenobst ist besser. Morgens und abends können Sie Fruchtnahrung nehmen, mittags jedoch Gemüse. Um die Fruchtsäure zu binden, sollten Sie zu den Früchten immer etwas Knäckebrot oder ähnliches essen. Psyllium oder Leinsamen wird den Darm schön einschleimen. Essen Sie auch ganz langsam mit gutem Einspeicheln.»

Auch *Nervenmittel* wurden noch gegeben und zur Hebung der Stauungen *Venenmittel* vorgesehen. — Sehr erstaunt war die Patientin über die Feststellung, dass die Urinanalyse kein schlechtes Bild gezeigt habe, denn der Körper arbeitete wohl zu wenig, die Organe aber waren an und für sich nicht krank. — Schon Ende Juli konnte sie berichten, dass die Magensäure bereits verschwunden sei. — Am 22. August kam ein weiterer Bericht, der sehr erfreulich war:

> *«Mit Freude greife ich zur Feder, um Ihnen zu danken für Ihre Hilfe, denn es geht mir erheblich besser. Obgleich ich in den Ferien nicht immer pünktlich alle Tropfen nehmen konnte, da wir sehr viele Tagestouren machten, bin ich bereits ein andrer Mensch. Die grosse Müdigkeit ist erheblich gewichen, und mit Freude begrüsse ich jeden neuen Tag ...»*

Mitte Oktober wurde dieser Bericht nochmals bestätigt, indem die Patientin schrieb:

> *«Ich selber habe mich auffallend verändert, denn ich habe frische Farben und die Arbeit geht viel leichter. Ich bin mir bewusst, dass ich noch viel Geduld haben muss, aber wie gerne will ich Ihre Ratschläge befolgen und Ihnen nur sagen, dass ich seit 10 Jahren mich nie so wohl fühlte, wie heute ...»*

Es ist dies natürlich sehr erfreulich und zeigt, dass nicht drastische Kuren nötig sind, um zum Ziele zu gelangen. Wenn man mit Ausdauer die richtige Behandlung durchführt, kann man grundlegende Erfolge erreichen.

AUS DEM LESERKREIS

Interessante Berichte für werdende Mütter

Werdende Mütter sollten die Nierentätigkeit stets etwas kontrollieren, sollten darauf bedacht sein, die Nieren zu pflegen und sie nicht zu überlasten. Dabei ist das Meiden von weissem Zucker, wie auch von Weissmehlprodukten und Schleckereien und das Reduzieren von Salz so viel als möglich sehr zweckdienlich. Es gibt während der Schwangerschaft gerne Nierengeschichten, wenn man nicht Sorge trägt. Wer schon gesehen hat, wie sich eine Eklampsie mit grosser Gefahr für Mutter und Kind auswirken kann, begreift man bestimmt, dass man allen Frauen raten muss, während der Zeit der Schwangerschaft die Organe nicht übermässig zu belasten und alles zu tun, um zu einer Geburt die notwendigen Voraussetzungen zu schaffen. In einer etwas schwierigen Lage befand sich Frau H. aus S. Sie hatte Eiweiss und kurz vor der Geburt stieg der Blutdruck auf 180, so dass der Arzt sehr besorgt war. Meist sind die Aerzte bei starker Blutdruckerhöhung dazu geneigt, eine Frühgeburt einzuleiten, also auf das Kind zu verzichten, um wenigstens die Mutter zu retten. Wenn man jedoch den Körper geschickt und richtig unterstützt, ist dies nicht immer nötig, denn es lässt sich dadurch für Mutter und Kind eine meist zuverlässige Lösung schaffen. Dies war auch bei Frau H. so, denn sie konnte am 11. November folgenden erfreulichen Erfolg mitteilen:

> *«Ich kann Ihnen eine ganz erfreuliche Nachricht bekannt geben. Sie werden gewiss erstaunt sein. Das Kind, das ich auf den 18. November erwartet habe, ist heute, am 11. November, schon 5 Wochen alt. Es wurde 6 Wochen zu früh geboren ...»*

Trotz der schwierigen Lage ist die Geburt gut verlaufen. Der Knabe wog zwar nur 1910 g, doch war er gesund und nahm regelmässig zu, so dass die glückliche Mutter berichten konnte, es gehe ihm gut. Auch ihr selbst ging es nach der Geburt sehr befriedigend, da sie mit der Mitteleinnahme und Pflege der Nieren beharrlich weiterfuhr. Sie war überaus glücklich, dass sie nicht wie das vorhergehende Mal den Spital aufsuchen musste, denn der Blutdruck war nach der Geburt sogleich wieder normal und vom Eiweiss zeigten sich nur noch Spuren, die durch salzlose Kost, Mitteleinnahme und sonstige Pflege mit der frohen Zuversicht der Patientin weiterhin erfolgreich bekämpft werden.

Es ist erfreulich, dass durch eine gute Einsicht und richtige Pflege selbst bei ungünstiger Veranlagung bestehende Schwierigkeiten überwunden werden können. Werdende Mütter sollten daher niemals gleichgültig oder anderseits verzagt sein. Wer die Hilfeleistung der Natur, die sie uns durch ihre vorsorglichen Mittel darreicht, sorgfältig beachtet, hat allen Grund, getrost zu sein. Dies zeigt uns auch das Schreiben von Frau R. aus G. vom 24. Oktober 1951. Die Schwierigkeit lag bei ihr zwar nicht bei den Nieren, sondern bei den Krampfadern. Es handelte sich hiebei um die vierte Schwangerschaft und ihr Bericht war überschrieben mit:

> *«Dankschreiben! Seitdem ich die Tropfen Hypericum-Komplex kenne und sie in meinen Umständen einnehme, habe ich keine Schwierigkeit mit meinen Krampfadern. Empfehle sie jeder werdenden Mutter, die in den Beinen Schmerzen hat.»*

Eine weitere Bestätigung ging am 11. November von Frau L. aus St. G. ein:

> *«Ich habe vor 14 Tagen ein Mädchen geboren zu Hause! In einer halben Stunde war alles vorüber ohne Arzt. Die Kleine ist kräftig und gedeiht prächtig. Sie wog 7 Pfund und 280 g, war 52 cm. lang. — Auch mir geht es sehr gut. Durfte am vierten Tag schon wieder aufstehen. Ich bin fest überzeugt, dass Ihre guten Mittel viel, sogar sehr viel dazu beitrugen; und wo immer ich Gelegenheit habe, empfehle ich dieselben.»*

Auch nachträglich bezog Frau L. wieder Psyllium zur Pflege des Darmes und zur Unterstützung der Venen nochmals Hypericum-Komplex. Da dieses einfache Präparat die Venen zu regenerieren vermag, ist es kein Wunder, dass es auch die Geburten günstig beeinflussen kann, treten die Schwierigkeiten in der Regel doch infolge Stauungen in den Venen auf.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

Erholungsheim „Sunnehus" Teufen
Kt. Appenzell AR 950 m ü. M. Tel. (071) 3 65 53
Schwester H. Joss und Frl. M. Hubschmid
Ruhige, sonnige Lage mit prächtigem Ausblick auf Säntis und die Alpen. Drei Minuten vom Wald, schöne Spazierwege mit herrlicher Aussicht auf den Bodensee.
Gute, reichliche Verpflegung Pension Fr. 9.- plus 10 %

Chiropraktik
GIBT DEM LEBEN JAHRE
UND DEN JAHREN LEBEN
Dr. EMIL SIEGRIST - ZÜRICH
Chiropraktor U.S.A.-Staatsdiplom - Anerkannt im Kt. Zürich
Stauffacherquai 58 — Telephon (051) 25.72.44
Röntgeneinrichtung

In Olten
erhalten Sie A. Vogels Getreide- und Fruchtkaffee, Weizenkeime, Hagebuttenmark, sowie alle anderen bewährten Produkte von Herrn A. Vogel.
Reformhaus Gerber
Hübelistr. 3

Ernährungs- und Diät-Fragen
sind unser Steckenpferd. Möchten oder sollten Sie umstellen, wenden Sie sich bitte an uns. Wir nehmen uns Zeit, Sie ruhig anzuhören und gründlich zu beraten.
Reformhaus Müller-Stricker
Zweierstr. 120
Zürich 3
Versand in die ganze Schweiz

Alle Zuschriften
die die Zeitung betreffen richte man einfachheitshalber direkt an die *Administration der «Gesundheits-Nachrichten» in Villmergen, Postfach 7244.*

Gerbers Hafer- und Hirsebiscuits
vom Kunden beurteilt:
«Ihre Biscuits sind wirklich ausgezeichnet, und ich freue mich immer, sie meinen Kunden verkaufen zu können ...»
K. M. R. in L.
In allen Reformhäusern erhältlich oder durch die Vertriebstelle J. von Tobel, Moosseedorf (Bern).