

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 3 (1945-1946)

Heft: 6

Rubrik: Homöopathie

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: 24.01.2026

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

kleinsten Spuren von Jod, müssen diese Pflanze oder ihre Extrakte dosieren, also nur in ganz kleinen Mengen einnehmen. Auch davon wird ein Frischpflanzenextrakt hergestellt, der, tropfenweise eingenommen, mit der Zeit auch hartnäckige Kropfleiden besiegt. Wenn dies nicht ganz möglich ist, dann hilft sie wenigstens doch den Kropf zurückbilden. Auch da findet der alte Schweizer spruch Anwendung: «Nid nah lab gwünnt.»

Homöopathie

Sepia

Wenn ich Ihnen die Vorzüge dieses wundervollen homöopathischen Mittels schildere, von welchem die Schulmedizin nichts weiss, dann werden Sie begeistert sein. Vielleicht rümpfen Sie die Nase, wenn ich Ihnen sage, dass Sepia aus dem Tintenfisch gewonnen wird. Wer sich schon im Mittelmeer oder in anderen südlichen Meeren aufgehalten hat, der kennt diese sonderbaren Tiere mit ihren Polypenarmen, und weiss auch, dass sie einen Farbstoff absondern, der wie eine dunkle Tinte aussieht. Früher haben die Maler diesen Farbstoff verwendet und direkt aus dem Tintenfisch gewonnen und heute noch bezeichnet die chemische Industrie einen gewissen Farbton als Sepia. Dass Sepia eines der besten Frauenmittel ist, welches besonders auf den Unterleib und das Becken vorzüglich wirkt, wissen sicherlich die wenigsten Vertreter des weiblichen Geschlechts. Einige der wichtigsten Symptome, bei denen Sepia prompt wirkt, will ich hier aufzählen: Ein Pressen in der Gebärmutter nach unten, als ob alles herausdrängen wollte, wehenartige Schmerzen, Gebärmuttervorfall, Kongestionen der Beckenorgane und vor allem auch bei gewissen Formen von Weissfluss ist Sepia ein ganz zuverlässiges und dankbares Mittel. Frauen, die sehr geschwächzt sind, nach kurzen Spaziergängen stark ermüden, schnell schwitzen und zwar mit einem unangenehmen, schlaffmachenden Schweiße, finden in Sepia ein hervorragendes konstitutionell wirkendes Mittel. In Amerika wird Sepia als das Mittel der Waschfrauen bezeichnet. Dieses Mittel wirkt, wie bereits erwähnt, bei überarbeiteten Frauen, die müde, abgespannt, traurig sind, starke Kreuzschmerzen besitzen, vielleicht sogar chronische juckende oder brennende Hautausschläge haben, mit Bläschen an den Gelenken, bei welchen öfters auch Gedächtnisschwäche und Schwindel vorhanden ist, die tagsüber Schlaf haben und nachts gar nicht oder schlecht schlafen und bei denen der Ausfluss gelb, grün, übelriechend und eventuell sogar wundmachend vorhanden ist. Da wirkt Sepia, längere Zeit eingenommen, wie ein kleines Wundermittelchen. Der Verdünnungsgrad des Sepiamittelchens richtet sich je nach der Sensibilität der Patientin. Robustere Naturen nehmen tiefere Potenzen, sensiblere Naturen finden in den höheren Potenzen das geeignete Hilfsmittel.

Ipeca cuanha (Brechnurzel)

Wenn wir in den feuchten Wäldern Brasiliens umherstreifen, finden wir eine Pflanze mit dem Namen Uragoga ipeca cuanha. Die giftige Wurzel dieser Pflanze hilft uns, wenn wir etwas gegessen haben, das wieder aus dem Magen heraus soll, denn eine kleine Dosis davon eingenommen, verursacht sofortiges Erbrechen. In der Hinsicht ist diese brasiliatische Wurzel verwandt mit der Brechnuss, Nux vomica genannt, die in Ostindien, in Ceylon, und Nordaustralien gedeiht. Beide haben also die wunderbare Eigenschaft, den Inhalt unseres Magens prompt wieder herauszuschaffen, wenn wir nur kleine Mengen davon einnehmen. In homöopathischer Verdünnung jedoch erwirken beide das Gegenteil. Somit ist Ipeca cuanha das beste Mittel gegen Ubelkeit und Erbrechen. Wenn wir durch irgend eine verdorbene Speise ein Schlechtsein mit Brechreiz empfinden, dann greifen wir sofort zu Ipeca cuanha und die Magenstörung wird sehr rasch behoben sein. Auch schwangere Frauen, die unter dem bekannten

Schwangerschaftserbrechen leiden, finden in Nux vomica oder in Ipeca cuanha ein sicher wirkendes Mittelchen, um dieses so lästige Leiden los zu werden. Auch wer an chronischem Durchfall leidet, wobei der Stuhl wie gegoren aussieht, schaumig, wie mit Hefe durchsetzt, grasgrün, schleimig und mit mehr oder weniger Blut durchsetzt, der verwendet außer der Einnahme von Lehm Ipeca cuanha, wenn möglich in ziemlich hoher Potenz. Bei Kleinkindern gibt man dieses Mittel in der 12. oder sogar in der 30. Potenz mit ganz hervorragender prompter Wirkung. Auch bei Keuchhusten wirkt Ipeca cuanha sehr zuverlässig, sobald das Brechen losgeht und das Kind den Atem verliert, blass oder blau wird. Bei Wechselseiter ist Ipeca cuanha ein wohlbekanntes und zuverlässiges Mittel. Auf jeden Fall ist dieses Mittel der wahllosen Verwendung von Chinin in massiven Dosen vorzuziehen.

Fragen und Antworten

Anfragen durch den Fragekasten sind für alle Abonnenten der «Gesundheits-Nachrichten» gratis. Für briefliche Rückantwort ist eine zwanziger Marke beizulegen. Anfragen sind direkt an A. Vogel, Teufen (Appenzell) zu richten.

An die Verfolgte

(Frl. M. in R.)

Es ist begreiflich, dass Sie für Ihre Nerven keine Ruhe bekommen, wenn Sie von Ihren Eltern derart geplagt werden. Sagen Sie den Eltern, dass dies ein schlechtes Zeugnis für ihre Religion sei. Menschen, die den Geist des wahren Christentums, des sog. Urchristentums erfasst haben, werden niemals andere Menschen verfolgen, besonders nicht um des Glaubens willen. Wenn man der Überzeugung ist, einen besseren Glauben zu besitzen als einer unserer Mitmenschen, dann müssen wir ihm dies durch die Tat und nicht nur mit einem Wortgefecht oder sogar mit einem Zwange beweisen. Viele Menschen wollen in der Ferne Gutes tun und diejenigen ihrer nächsten Umgebung verfolgen sie und machen ihnen das Leben zur Qual. Versuchen Sie alles, um mit Ihren Eltern wieder ins gute Einvernehmen zu kommen, und wenn es trotz ihren auf richtigen Bemühungen nicht gehen sollte, dann gehen Sie einfach fort. Es gibt heute genug freie Stellen. Das Einnehmen von Nervenmitteln nützt Ihnen wenig oder gar nichts, solange die seelischen Voraussetzungen nicht anders werden.

Barfusslaufen

An Herrn St. in Z.

Bestimmt ist das Barfusslaufen sehr gut gegen ihre Gefäßschädigungen in den Beinen. Sie können damit die Blutzirkulation verbessern und das Blut vom Kopfe herunterziehen. Ich selbst laufe den ganzen Sommer barfuss, und wenn ich manchmal von Vorträgen oder Krankenbesuchen müde nach Hause komme und über der Stirne eine eigenartige Spannung oder ein leichtes Ermüdungskopfweh verspüre, dann gehe ich, zu Hause angelangt, sofort barfuss durch die kühlen Wiesen. Der Kontakt mit dem Boden lässt eine eigenartige Kraft in unserem Körper strömen. Mag man dies nun Erdmagnetismus oder auch anders benennen, Tatsache ist, dass man in der Regel nach einem viertelständigen Barfusslaufen keinen benommenen Kopf mehr verspürt. Ich begreife, dass dies in der Stadt nicht gut durchführbar ist. Wer jedoch einen kleinen Garten mit einem Rasenplatzchen besitzt, kann den gegebenen Rat gut anwenden. Ob die Nachbarn darüber lachen werden, weiß ich natürlich nicht. Ich meinerseits bekümme mich nicht darüber, was Nachbaren oder andere Menschen über mein Tun und Lassen sagen mögen. Denken Sie an das Wort von Laotse, als er sagte: «Die Leute reden, was reden sie! Lass sie reden.» Laufen Sie also ruhig barfuss, und wenn die Leute nichts Schlimmes von Ihnen wissen, als dass sie zu Ihrem Wohle barfussgehen, dann dürfen sie froh sein. Wenn Sie die Gunst anderer verlieren, weil Sie sich natürlich benehmen, dann

seien sie doch froh, denn sie haben dadurch nur gewonnen, da die Gesellschaft solcher Menschen nur unnütze Zeitverschwendungen mit sich bringt. Ein guter Freund ist mehr wert als tausend oberflächliche Schwätzer, die ihnen das kostbare Gut Ihrer Zeit unnütz wegnehmen.

Um nochmals auf das Barfusslaufen zurückzukommen, möchte ich Ihnen noch raten, auch bei dieser Naturanwendung so vorzugehen, wie bei allen anderen Verfahren. Beginnen Sie anfangs mit kurzer Zeitdauer, laufen Sie nur auf Rasen, auf Ackererde, im Sande oder auf einem unebenen Terrain. Das Barfussgehen auf Asphaltstrassen oder sogar in Räumen mit Zementböden ist gesundheitsschädigend. Wer einen geschwächten oder deformierten Fuss, Senkfuss etc. besitzt, muss diesbezüglich sehr vorsichtig vorgehen, denn man kann mit einer unzweckmässigen Anwendung mehr verderben als nützen. Bei Kindern, die tagsüber barfussgehen, muss man streng darauf achten, dass sie abends beizeiten die Schuhe wieder anziehen, bevor der Boden zu stark abgekühlt ist. Manches Kind hat sich damit schon sehr stark geschädigt, wenn am Abend oder bei kalten Regenfällen nicht sofort dafür gesorgt worden ist, dass wieder Finken oder Schuhe angezogen werden sind. Denken wir dabei immer, dass die Kälte wohl gesund, das Frieren aber schädlich ist.

Leberleiden

An Herrn S. in T.

Als Heilnahrung für ihre schlecht arbeitende Leber gibt es nichts besseres als rohen Carottensaft, Randensaft oder ganz kleine Mengen von Rettichsaft. Dieser Tage hat mir ein Patient berichtet, dass sein Leberleiden wie verschwunden sei, wenn er das Biocarottin (roh eingedickten Carottensaft) einnehme. Ich habe ihm dies seinerzeit als Mittel gegen die Wurmkrankheit zugeschickt, und nun hat er auch mit seiner Leber Ruhe, seitdem er es einnimmt. Wenn Sie also keine frischen Säfte pressen können, dann nehmen Sie die Rohkonzentrate, die genau gleich wirken, da sie ohne Erhitzung eingedickt worden sind. In meinem Laboratorium habe ich letztes Jahr den Saft von 6000 Kilogramm frischen Carotten eingedickt. Nehmen Sie für die Leber auch zudem öfters bittere Salate, wie Löwenzahn- und Cichorien-Salat. Als hervorragendes Heilmittel nenne ich Ihnen in erster Linie Chelidonium D 1 oder D 2 und zum Verflüssigen der Galle Podophyllum D 3 oder D 4. Wenn Sie eine biochemische Apotheke besitzen, dann können Sie auch Natr. sulf. gebrauchen. Auf jeden Fall müssen Sie stark fette Speisen meiden und zu einer Mahlzeit keine grossen Mengen essen. Ist die Gallenblase entzündet, dann machen Sie kalte Milchwickel bis die Entzündung wieder weg ist.

Schwangerschaftsbeschwerden

An Herrn P. in Z.

Ihr Bericht hat mich sehr gefreut und, ich möchte im Interesse vieler Leserinnen einen Teil Ihres Briefes hier wiedergeben.

«Meine Frau hat während den letzten drei Monaten ihrer Schwangerschaft die von Ihnen zugestellten Mittel eingenommen und dabei folgende Feststellungen gemacht: Schon wenige Tage nach der Einnahme von Hypericum Komplex liessen die Beinschmerzen nach, es bildeten sich bis heute auch keine Krampfadern. Das Calcium-Komplex war für meine Frau eine Delikatesse, sie hatte das Bedürfnis jeden Tag davon zu nehmen. Ich glaube annehmen zu dürfen, dass wir es auch diesem Mittel zu verdanken haben, dass meine Frau bis jetzt keine Zahngeschichten hatte wie man ja heute von vielen Müttern hört. Das Calzium ist aufgebraucht. Da ich annehme, dass auch die stillende Mutter Calzium einnehmen sollte, bestelle ich etc. . .»

Derartige Mitteilungen sind wirklich nicht nur für mich, sondern bestimmt auch für viele Frauen, die mit Venengeschichten, mit Trombosen oder mit andern Schwangerschaftsbeschwerden zu tun haben, ein freudiger Bericht

und eine frohe Kunde. Auch wenn nun diese Schwierigkeiten gut vorübergegangen sind, ist es gut und notwendig, besonders auch während der Zeit des Stillens, dass man mit solchen Naturmitteln weiter fährt und vor allem den Calzium-Komplex, wenn auch in reduziertem Quantum, noch einige Zeit einnimmt.

Brennesseln

Soeben kommt ein telefonischer Bericht von einer Hebamme aus dem Luzerner Gebiet, wonach sie mir mitteilt, dass sie die Kur mit den Brennesseln genau nach den Angaben in den «Gesundheits-Nachrichten» durchgeführt habe. Sie ist sehr erstaunt über die gute Wirkung. Ihr Mann, der eine leichte Basedow besitzt, ist sehr beglückt über die Wirkung dieser einfachen Heilpflanze auf seinen Gesamtzustand. Die Kinder sehen soviel besser aus als vordem, so dass die Leute darauf aufmerksam geworden sind und gefragt haben, auf welche Weise sie dies erreicht habe. Ein Magenleidender hat die empfindlichen Schmerzen verloren. Es ist daher begreiflich, dass alle erstaunt und überrascht sind über die gute Wirkung dieser einfachen und billigen Medizin, an der man früher achtlos vorübergegangen ist, ohne zu ahnen, welch wunderbare Kräfte die verachtete Brennessel überhaupt in sich birgt.

Vergiftung mit Confiserie-Waren

An Frau M. in C.

Ich bin Ihnen sehr dankbar für Ihre Mitteilung, denn gerade jetzt, wo die Schokolade- und Confiserierung aufgehoben worden ist, ist eine Mahnung an die Eltern dringend notwendig, denn so, wie es Ihrem Kinde erging, ergeht es hunderten, vielleicht tausenden von Schweizerkindern. Vor allem die Confiseriewaren sind vielfach mit Ersatzstoffen, Essensen, Aromas und allem möglichen Zeugs hergestellt. Nun, es ist nicht verwunderlich, wenn man da und dort wieder bei solchen Vergiftungsscheinungen hört, das Kind habe sich das Mägli verdorben. Nur zu oft ist ein solch sogenanntes verdorbene Mägli einer Vergiftung zuzuschreiben, die die Leber, die Bauchspeicheldrüse oder aber auch die Niere für immer zu schwächen und zu schädigen vermag. Ich gebe zu, dass es manchmal schwer ist, die Jugend vor ihren Gelüsten nach Süßigkeiten im Zaun zu halten. Aber es gibt noch viele Möglichkeiten in Form von guten Früchten, Weinbeeren, Datteln, Feigen, Bananen, etc. dem Bedürfnis nach Fruchtzucker zu entsprechen. Ich gebe ebenfalls zu, dass es Konditoren gibt, die nur mit Butter, Zucker, Mandeln, sogar mit Traubenzucker, d. h. mit natürlichen Mitteln arbeiten. Aber dies sind leider die seltenen Ausnahmen, und es ist nicht erst seit heute so. Lesen Sie das Buch von dem bekannten amerikanischen Lebensmittelchemiker Mc. Cann, der in seinem Werke «Kultursiechtum und Säurentod» (übersetzt von Dr. von Borosini) von vielen Fällen schreibt, bei denen Verschönerungsmittel, Essensen, Aromas nicht nur gesundheitsschädigende, sondern sogar lebensgefährliche Situationen hervorgerufen haben und in ethlichen Fällen sogar den Tod von Kindern verursacht haben. Darum heisst es in dieser Hinsicht vernünftig und vorsichtig sein. Wer seine Kinder richtig erzogen hat, der wird ihnen auch Herr werden und wird keine Zwängerei dulden, wenn sie vor einem Schaufenster stehen mit allerlei lokgenden farbenprächtigen Süßigkeiten. Hoffentlich hat der Schokoladenrummel diesbezüglich keine so tragischen Folgen, besonders auch nicht bei Erwachsenen, die an Verstopfung leiden.

Ich gebe zu, dass die Schokolade für den Gaumen gut ist. Ich weiss auch, dass sie verschiedene Nährstoffe enthält. Ich kenne aber auch die Nachteile, und dies sind die Lähmungserscheinungen, die sich auf die Darmperistaltik auswirken. Dies ist infolge des Theobromingehaltes eines Alkaloides, das demjenigen des Tees (Tein) und des Kaffees (Coffein) ähnlich ist. Seine Wirkung ist jedoch besonders auf den Darm sehr nachteilig, was sich alle diejenigen, die an Verstopfung leiden, besonders merken müssen.

Biologische Düngung

An Herr Z. in Zofingen

Gerne beantworte ich Ihnen Ihre Frage, auch im Interesse anderer Leser, so kurz als möglich.

Bios heisst Leben und somit ist eine biologische Düngung eine solche, die den Prinzipien und Gesetzen des Lebens entspricht. Beachten wir den Urwald, die unberührte Natur, dann sehen wir, dass sie sich von den abgebauten organischen Substanzen ernährt. Der Urwald hat also seinen eigenen grossen Kompost, den Waldboden. Weil niemand etwas davon nimmt, sehen wir dort den fortwährenden Kreislauf der aufgebauten und sich wieder abbauenden Materie. Nehmen wir diese Naturvorgänge als Vorbild, dann düngen wir in erster Linie mit Kompost. Weil wir immer wieder vom Boden etwas wegnehmen, müssen wir dies auch wieder ergänzen und deshalb kommen bei der biologischen Düngung noch weitere Zusätze in Frage und zwar vor allem Kalk und Phosphorsäure, sowie verschiedene Spurenelemente und Mineralbestandteile, die dem Boden mit der Zeit durch die Wegnahme von Bodenprodukten, Früchten und Gemüsen mangeln.

Wenn Sie nun ausser Kompost noch einen zusätzlichen Dünger verwenden wollen, sei es nun Knochenmehl oder aber den hervorragenden Bioforce-Dünger, der sowohl Kalk, Phosphor, Magnesium, Mangan, Bor, Jod und auch andere sogenannte Spurenelemente enthält, dann haben Sie je nach dem Boden nur noch die Mineralstoffe, die sogenannten Bodennährsalze zu ersetzen, und da komme ich nun auf den zweiten und dritten Punkt Ihrer Frage, auf das Steinmehl zu sprechen.

Mit Steinmehl allein können Sie nicht düngen, denn Steinmehl ist kein Dünger im eigentlichen Sinne, sondern ein Bodenverbesserungsmittel. Das, was die biochemischen Zellnährsalze für unseren kranken Körper darstellen, das ist das Steinmehl für den kranken Boden.

Silizium ist die Bezeichnung einer Steinmehlmarke.

Ich empfehle Ihnen, so zu pflanzen, wie ich es aus Erfahrung tue. Bei Setzlingen z. B. mache ich mit der Pflanzschaufel ein Loch mit einem Durchmesser von 10 bis 15 cm und einer Tiefe von circa 20 cm. Da hinein gebe ich 1 bis 2 Esslöffel voll Bioforce-Dünger, verrühre das leicht mit dem Humusboden, damit der Dünger mit der Ackererde vermengt wird. Dann fülle ich das Pflanzloch mit gesiebter Komposterde und dahinein wird nun der Setzling gepflanzt und zwar tief. Steinmehl streut man noch um den Setzling herum, sodass beim nachherigen Hacken das Steinmehl mit der Humoserde vermischt wird. Ich gebe zu, dass diese Pflanzart mehr Mühe gibt und für den Grosspflanzer nicht geeignet ist, besonders auch, weil ihm eventuell die genügende Menge Kompost fehlt. Für den Kleinpflanzer, ich zähle mich selbst dazu, trotzdem mein biologischer Pflanzgarten circa 2000 Quadratmeter gross ist, ist diese Pflanzart schon möglich, besonders wenn man zu zweit etwas rationell arbeitet und so vorgeht, dass nach Einteilung der Beete der eine die Löcher für die Pflanze gräbt, während der andere den Bioforce-Dünger hineinschüttet. Der erste beginnt von vorne und röhrt den Dünger mit einer Schaufel um, ihn so mit der Erde vermengend, der zweite schüttet den Kompost darüber und der andere setzt die Pflanze. So geht es ganz schön, und man kommt ziemlich rasch vorwärts. Das Wunderbare an dieser Pflanzart ist aber, dass man sich nachher um seine Setzlinge praktisch nicht mehr zu bekümmern braucht. Sie haben alles, was sie brauchen. Der Kompost hält die Feuchtigkeit. Unter Umständen kann man noch eine grüne Düngung mit jungem abgeschnittenem Gras, das man um die Setzlinge legt, vornehmen. Den Kompost soll man um die Setzlinge herum mit der gewöhnlichen Ackererde wieder etwas zudecken, damit er nicht austrocknet. Wenn es nun auch eine Trockenperiode gibt, dann werden Sie die freudige Erfahrung machen, dass derart gepflanzte Gemüsesetzlinge viel besser gedeihen und der Boden weniger austrocknet, als es bei der gewöhnlichen Pflanzart der Fall ist, denn Kompost mit der Ackererde zugedeckt, hält die Feuchtigkeit enorm lange.

Bei Sämereien mache ich es ähnlich. Nachdem das Beet fein verkräuelt worden ist, werden mit dem Kräuelstiel die üblichen Rinnen gezogen, wie es z. B. bei Spinat, Randen, Krautstielen und all solchen Sämereien gemacht werden muss. Dann kommt wieder die Bioforce-Düngung, leicht in die Rinne gestreut, so, wie man Asche streut. Darauf geht man mit dem Kräuelstiel ein zweites Mal durch die Rinnen und vermengt so den Dünger mit der Ackererde. Nachher wird die Rinne mit Kompost gefüllt und dann der Samen gestreut. Zudecken kann man mit feiner Ackererde oder nochmals mit feinem gesiebtem Kompost, wenn man genügend hat. Ich selbst verwende zum Zudecken lockere Walderde mit Tannennadeln vermischt.

Genau gleich verfahre ich beim Setzen von Erbsen und Bohnen, mit dem einzigen Unterschied, dass diese in die runden eingebuchten Löcher eingesetzt werden. Wer keine Walderde zur Verfügung hat, der kann die Löcher auch mit Torfmull ausfüllen. Irgend etwas lockeres, das die Feuchtigkeit behält, bewahrt sich sehr gut.

Machen Sie in diesem Sinne einen Versuch. Wenn es Ihnen das erste Mal nicht gelingt, dann seien Sie nicht unglücklich. Mir ist auch nicht alles im ersten Jahr so glücklich wie heute, nach zwanzigjähriger Erfahrung. Man muss in jeder Sache Erfahrung und Routine erhalten und, was bei der biologischen Düngung wichtig ist, man muss beobachten und sich den örtlichen und klimatischen Verhältnissen entsprechend anpassen und umstellen. Das Leben ist nicht steif und in steife Lehrsätze zu pferchen. Es ist beweglich, und wenn wir die elementarsten Grundzüge begreifen, dann ergibt sich alles andere von selbst.

Wenn Sie einmal in meiner Nähe sind, dann besuchen Sie ruhig meine Kulturen und schauen Sie sich alles an, und ich hoffe, Sie sind ebenso befriedigt, wie es der Verein zur Hebung der Volksgesundheit aus Meilen war, der dieser Tage bei mir einen Besuch abgestattet hat.

Leichte Geburten

Geburten im Alter von 45 Jahren. An Frau L. in B.

Sie brauchen sich nicht so zu ängstigen, wenn Sie erst jetzt mit 45 Jahren noch ein Kleines bekommen. Wenn Sie alles tun, was uns die Naturheilmethode an Hilfsmitteln zur Verfügung stellt, dann können Sie der Geburt mit innerer Ruhe und dem grossen Ereignis mit Freude entgegensehen.

Soeben schreibt mir eine Frau aus dem Aargau wie folgt: «Nun möchte ich Ihnen noch herzlich danken für Ihr Hypericum-Komplex, denn dieses hatte mir außerordentlich gute Dienste geleistet bei der Geburt meines Töchterchens. Trotz meiner 44 Jahre ging es am raschesten vorwärts, obschon ich seit 12 Jahren kein Kind mehr geboren und deshalb grosse Angst auf die Geburt hatte.»

Aus diesem Berichte ist ersichtlich, dass diese Frau mit 44 Jahren sogar besser geboren hat mit Hilfe von einfachen Naturmittelchen, als früher in der Jugend. Dies kann natürlich nicht etwa mit dem Knochenbau zusammenhängen, denn das Becken z. B. war früher genau so gebaut wie jetzt. Demnach müssen andere Umstände zu einer guten Geburt mitgewirkt haben. Diese Umstände, die mit dem Muskelgewebe und vor allem dem Venensystem zusammenhängen, können durch Naturmittel günstig gestaltet werden, und ich habe von vielen Frauen nach guten Geburten die begeistertsten Dankesbriefe erhalten. Auch solche Frauen, die früher mit viel Schwierigkeiten geboren haben und nachher mit Trombosen und Venenentzündungen wochenlang zu leiden hatten, gebaren nach Berücksichtigung der gegebenen Ratschläge viel besser. Warum soll man sich da die Schwierigkeiten nicht ersparen oder wenigstens doch erleichtern, wenn es auf eine einfache Weise möglich ist. Mit dem einfachen Pflanzenmittel Hypericum-Komplex und dem biologischen Kalkpräparat Calcium-Komplex mit Urtica kann jeder schwangeren Frau zur Erreichung einer guten Geburt viel geholfen werden. Wer zudem noch die Ernährung etwas vernünftig einstellt, indem statt der zu eiweißreichen Ernährung eine

reichliche Frucht- und Gemüsenahrung eingeschaltet wird, kann auch diesbezüglich viel zur Erreichung einer guten Geburt beitragen. Zudem sollten die Frauen auch in der Schwangerschaft möglichst viel laufen und sich da nicht gehen lassen und immer auf dem Chaiselongue liegen, denn die Bewegung ist nötig zur Aufrechterhaltung der Blutzirkulation und zum normalen Training der Muskulatur. Zwischen zuviel und zuwenig Bewegung muss ein vernünftiges Mittelmaß gewählt werden.

Wenn Sie diese Ratschläge berücksichtigen und die Mittel einnehmen, dann dürfen Sie, vorausgesetzt, dass das Becken richtig dimensioniert ist, der Geburt ruhig entgegensehen.

Redaktionelle Mitarbeiter:

Herr Dr. med. Lantos, Homöopath
Herr Willy Beyeler, Dr. der Chiropraktik
Herr Franz Duss, Masseur und Bademeister
Herr Knickeberg, Orthopäde

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

Tischfertige Salatsauce mit u. ohne Oel, Marken Nünalphorn u. Millifin

liefert **Citrovin** A.G.
Zofingen

feinster Zitronenessig fein - weitreichend - bekömmlich
1 Löffel Citrovin in ein Glas Wasser mit Zucker wirkt sehr durststillend
Kräuteressig: Finerba Reiner Zitronensaft: Kitron

Ideal ist der
Para-Yoghurt-Apparat
weil er für jede Hausfrau sehr einfach zu handhaben ist und sicher arbeitet. Yoghurt vermittelst Para-Apparat hergestellt ist erstklassig und billig wie Milch. Tausende solcher Apparate sind im Betrieb. Glänzende Referenzen! Anfragen bei

Postfach Oberstrasse
Telephon 266128

S. LINDER - ZÜRICH 13

Entgifte Dich
ohne Berufsunterbrechung durch die angenehme neuzeitliche Badekur nach Frau Prof. Schlenz (Kräuter-Schwitzhäuser)
Ausgezeichnete Wirkung bei chronischen Leiden, insbes. Zirkulationsstörungen, hoher Blutdruck Gicht, Rheuma, Ischias, Geleukleiden, Neuralgie, offene Beine, Blutwärmlung, Alterserscheinungen. Keine Belastung f. das Herz.
Prospekte verlangen.
HEILBAD NEUBAD
Zürich 6, Ottikerstr. 37
Tel. 28 47 11

DRUCK-SACHEN
für jeden Bedarf ein- und mehrfarbig prompt und zuverlässig aus der
Buchdruckerei
Isenegger & Cie.
Villmergen

Mitteilung

Da etliche Abonnenten in letzter Zeit die «Gesundheits-Nachrichten» nicht prompt erhalten haben und auch viele Anfragen nicht sofort erledigt werden konnten, möchten wir alle unsere Leser und Freunde bitten, uns diese Verzögerungen nicht zu arg übel zu nehmen. Bis die ganze Organisation mit den Adressen geordnet war, bis die Adressplättchen gestanzt und bis die Adressiermaschine beschafft werden konnte, war die Arbeit unglaublich gross und dies hat uns auch in der Beantwortung der eingegangenen Anfragen stark gehemmt und in den Rückstand gebracht. Nun ist diese Arbeit aufgeholt, und wir werden dafür besorgt sein, dass die «Gesundheits-Nachrichten» vom 1. Juni an prompt erscheinen. Auch Anfragen werden möglichst postwendend erledigt.

Wir freuen uns, Ihnen diese Mitteilung machen zu können und hoffen, dass Sie uns die verschiedenen Verzögerungen also nicht zu stark übel nehmen.

DER VERLAG

Nahrungsmittel sollen Heilmittel und Heilmittel sollen Nahrungsmittel sein

Dieser Satz eines Weisen des Altertums trifft besonders auf folgende drei Naturprodukte zu:

Rohes Hagenbuttenmark

mit den vollen Heilwerten der Hagenbutte, zum essen wie eine Confiture oder ein Brotaufstrich per Pfunddose Fr. 3.70

Biocarottin

roher, im Vakuum eingedickter Carottensaft, natürliche Kalknahrung für Blutarme und Bleichsüchtige, hervorragend auch gegen die Wurmpflage per Dose Fr. 7.—

Roher Tannenkospensirup

(Santaspina)

gegen Husten, Katarrh und Verschleimung der Atmungsorgane

per Flasche Fr. 3.80

Erhältlich in

Basel:	Reformhaus Fleischmann, Feldbergstrasse 89
Bern:	Reformhaus von Tobel, Neugasse 30
Rheineck:	Reformhaus Labhardt, Bahnhofstrasse
Thalwil:	Reformhaus Brülisauer, Ludretikonerstrasse
Thun:	Reformhaus Hager, Bälliz
Wädenswil:	Reformhaus Epprecht, Zugerstrasse 13