

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 4 (1946-1947)

**Heft:** 2

**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:** 29.01.2026

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

viel Gutes. Der Hohlzahn (*Caleopsis ochroleuca*) ist die einzige bei uns bekannte Pflanze, die mit 72 Prozent Kiesel-säuregehalt dem Zinnkraut noch die Waage halten kann. Auch auf die Haut wirken die kiesel-säurehaltigen Pflanzen sehr gut, weshalb den Zinnkrautbädern auch solch grosse Verdienste in der Behandlung der Hautleiden zu-geschrieben werden dürfen.

## Fragen und Antworten

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

### Bircher-Methode

An Herrn Dr. S. Des öfttern werde ich angefragt, wie ich mich zur Methode von Dr. Bircher-Benner stelle, und so will ich mich einmal prinzipiell äussern.

Schon als der verstorbene Dr. Bircher-Benner mit seinen ersten populären Arbeiten an die Öffentlichkeit getreten ist, habe ich seinen Ideen meine volle Aufmerksamkeit geschenkt. Für Dr. Bircher war die Umstellung damals kein leichtes Unternehmen, denn er hatte eine ziemlich kompakte Gegnerschaft unter den Aerzten zu gewärtigen. Dass er sich nicht zur gleichen Zeit mit den Vertretern der Naturheilkunde verband, konnte man ihm nicht übel nehmen, denn sowohl unter den Naturheilkundigen, wie auch in den Kreisen des Naturheilvereines (wie er damals hieß), waren die Verhältnisse noch nicht besonders rosig. Sie standen noch auf ziemlich wackeligen Füssen und waren unabgeklärt. Die von Dr. Bircher-Benner verbreitete Lehre einer optimalen Ernährung mit dem schönen Begriffe der aufgespeicherten Sonnenenergie in unserer rohen Pflanzennahrung ist heute noch voll gültig und rückhaltlos zu unterstützen. Dass man ihm Einseitigkeit und Phanatismus vorwirft, ist weder ihm, noch seinen Anklägern zu verargen, denn jeder Pionier muss eine gewisse Dosis Fanatismus besitzen, wenigstens in Form eines kompromisslosen, konsequenten Kampfes für seine Ideen. Dass er dabei hie und da übers Ziel hinausschießt, ist nicht zu umgehen, denn alles, was wir Menschen unternehmen, ist eben unvollkommen. Dass deshalb von seinen Gegnern manches mit Recht bemängelt und bekrittelt werden kann, ist begreiflich, denn Dr. Bircher-Benner würde bestimmt heute manches anders formulieren, als er es damals getan hat, da sich die Erkenntnis mit der Erfahrung mehrt, die ein Mensch mit offenen Augen und Ohren machen muss, wenn er in der Praxis steht. Auf jeden Fall sind wir ihm alle dankbar, dass er das nach ihm benannte Müesli populär gemacht hat und dem neuzeitlich eingestellten Menschen die Vorzüge der natürlichen Ernährung, vor allem der rohen Nahrung eindringlich vor Augen geführt hat. Die neue Vitaminforschung hat ihm in den meisten Fällen recht gegeben. Obschon die reine Bircher-kost nicht jedem Menschen genehm ist und auch nicht als ausschliessliche Ernährung für jeden Tisch passt, haben doch die meisten Kenner seiner Lehre etwas davon berücksichtigt und das ist an und für sich schon der Müh Wert, eine an und für sich einseitige Theorie zu verkündigen. Dass er Gemüse und Früchte zur gleichen Mahlzeit gibt, habe ich auch nie begreifen können, denn die praktische Erfahrung hat gezeigt, dass dies eine gute Funktion der Mund- und Bauchspeicheldrüse voraussetzt, ansonst leicht Gärungen und Darmgase entstehen können. Ich habe Dr. Bircher-Benner seinerzeit persönlich auf diesen Punkt aufmerksam gemacht, konnte ihn jedoch nicht vom Gegen teil überzeugen, da er den Standpunkt einnahm, er sehe keinen wissenschaftlichen Grund, warum Gemüse und Früchte zur gleichen Mahlzeit nicht gegessen werden sollten. Im Lauf der Jahre habe ich öfters Patienten aus dem Birchersanatorium bei mir aufgenommen, die besonders unter starken Gärungen und Darmgasen litten. Obwohl sie diesbezüglich öfters bei den massgebenden Leitern reklamierten, fanden sie doch kein Verständnis für ihre Argumente. Nachdem die Ernährung in der Zusammenstellung

etwas geändert wurde, nachdem also niemals Gemüse und Früchte zur gleichen Mahlzeit Verwendung fanden, jedoch die gleichen Nahrungsmittel wie im Bircher-Sanatorium gegeben wurden, hörten die übermässigen Gärungen in der Regel auf. Wenn nun die Bircherärzte diesem Punkte auch heute noch nicht die gebührende Beachtung schenken, kann man doch die übrigen hervorragenden Prinzipien der Birchermethode deshalb nicht herabmindern. Oft liest man Klagen, das Bircher-Sanatorium sei teuer und dem gewöhnlichen Geldbeutel unzugänglich. Zugegeben, es sei so, dann wäre es doch immer noch besser, für teures Geld etwas Gesundes zu bekommen, als mit ebensoviel Ausgaben eine schlechte Nahrung u. zudem noch chem. Medikamente zu erhalten, wie dies in anderen allopathisch eingestellten Heilinstituten der Fall ist. Zudem sind die Preise im Volks-sanatorium wirklich so gehalten, dass solches heute absolut nicht als teuer bezeichnet werden darf. Ich schreibe dies nicht, weil ich im Bircher-Sanatorium irgendwelche Aktien hätte, sondern weil dies meine Ansicht und Ueberzeugung ist. Dass sich die Bircherärzte der eigentlichen Naturmittel und Homöopathie zu wenig oder teils gar nicht bedienen, habe auch ich als Mangel empfunden. Nach meiner Ueberzeugung werden sie nach und nach auch dazukommen. Wir dürfen nicht vergessen, dass es für einen Schulmediziner nicht leicht ist, allem eingepropften Wissen den Rücken zu kehren. Wir haben bei Naturärzten, die nachträglich das Medizinstudium absolviert haben, das beste Beispiel, wenn wir beobachten, wie sie gewisse Mittel und Methoden, mit denen sie gute Erfolge erzielt haben, mit solchen vertauschen, die ihnen vielleicht unter dem neuen Doktorhute als standesgemässer erscheinen mögen.

Ich selbst bin der festen Ueberzeugung, dass die Erfolge im Bircher-Sanatorium noch besser und vor allem viel rascher in Erscheinung treten würden, wenn zugleich die Homöopathie, Kräuterheilmethode und eventuell sogar die verschiedenen guten Methoden der Reiztherapie wie diejenige des Baunscheidtverfahrens etc. zur Anwendung kommen würden. Nun, was noch nicht ist, kann noch werden, denn die Bircherärzte sind diesbezüglich nicht unzugänglich, wie ich aus teilweise persönlicher Erfahrung weiß. Auch muss man schliesslich eine Sache zuerst gründlich kennen und studieren, bevor man sie allgemein anwenden und einführen kann. Weder die Universität, noch die Tätigkeit als Kliniker übermittelt dem Mediziner irgend welches Wissen über die Homöopathie und Naturheilmethode. Will sich ein Arzt auf dieses Gebiet verlegen, dann muss er sich in dieser Hinsicht selbst weiter fortbilden.

Nachfolgender Brief, den ich dieser Tage von einem Pfarrer aus dem Kanton Bern erhalten habe, zeigt, wie andere Anhänger der Bircher-Methode über die erwähnten Punkte denken.

M ..... , Mittle Dezember 1946.

Sehr geehrter Herr Vogel!

Vor einigen Tagen erhielt ich von Bekannten Ihr Buch: «Die Nahrung als Heilfaktor» zu lesen. Ich freue mich herzlich über Ihr sachlich, nüchtern und wirklich hervorragend geschriebenes Buch. Ich finde eine weitgehende Uebereinstimmung zwischen Ihnen und Dr. Bircher. Es ist schade, dass die Bircher-Aerzte zur Ordnungstherapie nicht auch die Erkenntnisse der Homöopathie, Biochemie usw. sich zu eigen gemacht haben. Während meiner Krankenzeit habe ich die Naturheilkunde studiert und die Auffassung drang in mir mehr und mehr durch, dass unsere klassische Schulmedizin in bezug auf ihre chemische Therapie einen Irrweg eingeschlagen hat. — Wo ist Ihr Buch erhältlich und zu welchem Preis? Ich freue mich, hier und da einem Bekannten ein solches Buch in die Hand drücken zu können. Auch Ihre «Gesundheits-Nachrichten» sind ein «Schatz», den ich nicht mehr missen möchte. So vielen Menschen, die von Krankheit geplagt sind, werden Sie indirekt ein Helfer. Es ist meine feste Ueberzeugung, dass, wenn vielleicht auch langsam, Ihr Blatt mehr und mehr Leser findet

und die Weiterführung ermöglicht. Aller Anfang ist ja schwer! Wenn ich ein reicher Mann wäre, ich würde Ihnen unbedenklich mein Geld zur Verfügung stellen! Nun, was ich zur Verbreitung Ihres Blattes tun kann, soll nicht unterlassen bleiben. Schade, dass es in unserem Lande nicht etwa zwanzig «Vogel» gibt, ich glaube, sie könnten unser Land reformieren!

Wäre es möglich, Sie einmal in Zürich oder Bern zu treffen? Es würde mich freuen, Ihre Bekanntschaft zu machen und ich hätte auch ein persönliches Anliegen an Sie, was meine Krankheit betrifft. Ich lege Ihnen meine Krankengeschichte bei. Ich war (und bin) bis dahin in Behandlung von zwei Homöopathen, aber keiner besass mein ganzes Vertrauen. Die Behandlung war sicher nicht erfolglos, aber es schien mir zu sehr schablonenmässig.

Ich wünsche Ihnen in Ihrer segensreichen und schweren Arbeit herzlich Gottes Segen und Beistand.

#### Für die Zähne

Zürich, den 17. November 1946.

Ich danke Ihnen recht herzlich für die Urin-Analyse und für Ihre wertvollen Mittel. Habe letzte Woche von Oesterreich Bericht bekommen, dass die Mittel, die Sie mir geschickt haben, für oder gegen die Kräfte wunderbar gewirkt haben.

Dann war ich letzten Montag beim Zahnarzt. Er hat mir früher gesagt, ich habe weiche Zähne. Nach meinem zweiten Knaben musste er mir alle vorderen Zähne plombieren. Nun ist es ein Jahr, seit ich letztes Mal beim Zahnarzt war. Nach dem Untersuchung sage er mir ganz erstaunt, dass meine Zähne noch nie so gut aussahen. Die Freude, die ich hatte, kann ich nicht beschreiben, denn ich weiß, dass nur Ihr Calcium-Komplex der Helfer war. Ich danke Ihnen, Herr Vogel, recht herzlich dafür. Möchte allen werdenden Müttern zurufen: Nehmt Calcium-Komplex von Herr Vogel! Bin sicher, dass man so schon den Kindern für bessere Zähne verhelfen kann, und dass wir Frauen die unseren längen behalten können. Ich werde mich immer bestreben, Ihre Mittel genau einzunehmen, dann werde ich auch immer mehr Erfolg haben.

Noch herzlichen Dank für Ihr sehr aktuelles und lehrreiches Referat im Kongresshaus letzte Woche. Es freute mich besonders, Sie persönlich einmal gesehen und gehört zu haben.

Frau M. in Zürich

### Interessante Berichte aus dem Leserkreis

#### Verfrühte Erfolgsfreude

Soeben bekomme ich aus dem Bernbiet wieder einen Bericht von einem Kinde, das an Lungentenzündung erkrankt ist. Der Arzt hat, ganz der neuen Schule entsprechend, sofort Sulfamitpräparate eingesetzt, und die Fieber gingen rasch zurück. Leider war die Freude der Eltern verfrüht. Wie schon so oft, bekam ich auch nachträglich den Bericht, dass es dem Kinde nicht gut gehe. Die Eltern teilen mir mit, dass das Kind oft die ganze Nacht schreie, und sie hoffen, dass es nicht mehr allzulange leiden müsse.

Es ist eigenartig, wie sich die Ärzte die Behandlung bei solchen Krankheiten vielfach sehr leicht machen. Mit ein paar Tabletten Cibazol oder etwas Ähnlichem werden die Fieber herabgedrückt und dem Körper wird seine eigene Abwehrkraft gewaltsam herabgesetzt. Der scheinbare Anfangserfolg ist erfreulich, nachher aber kommen die Folgen. Man kann, besonders bei Kindern, die Reaktionskraft nicht ohne weiteres zurückholen. Besitzt das Kind irgend welche Schwächen oder eine mangelhafte Lebenskraft, dann kommt nach solch widernatürlichen Eingriffen vielfach eine Erschlaffung, oft lassen die Kinder dann alles hängen, in ganz schlimmen Fällen fällt das Fieber unter 36 Grad, und nicht selten tritt der Tod ein, da der Körper sich nicht mehr aufraffen kann.

Man darf sich also diesbezüglich nicht zu früh freuen. Die natürliche Behandlung durch Wickeln, mit der Unterstützung des Fiebers, ist immer noch die beste, natürlichste und sicherste, besonders wenn man Neben- oder Nachwirkungen verhindern will.

### Warenkunde

**Baumnüsse.** Bestimmt gehört es zu den unvergesslichen Erinnerungen aller, die auf dem Lande aufgewachsen sind, wenn die Zeit der Baumnussernte herantrat. Das war immer ein besonderes Fest, wenn man mit einer Stange bewaffnet, auf die hohen Nussbäume steigen durfte, um die reifen Nüsse, die noch nicht aus der grünen Schale fallen wollten, herunterzuschlagen. Ohne ein bisschen Herzklopfen ging es bestimmt auch beim mutigsten Kletterer nicht ab, denn es gab Situationen, die nicht immer so einfach und gefahrlos waren, besonders, wenn einige ganz hartnäckige Aussenäste ihre kostbare Last nicht fallen lassen wollten.

Wenn es beim Zusammensuchen auch nicht gerade die allerschönsten Hände gab, so war es doch eine freudige Arbeit, all die mit viel Mühe und Geschicklichkeit heruntergeholt Früchte zwischen dem am Boden liegenden Nussbaumlaub zusammenzunehmen. Für Stadtfräuleins mit schön gepflegten Händen und polierten Fingernägeln wäre dies keine geeignete Beschäftigung, denn 14 Tage nach dieser Arbeit waren die Hände noch gelbbraun imprägniert.

Dass die frischen Baumnüsse gut schmecken, besonders solange man sie noch schälen kann, wissen wir sicherlich, vor allem, wenn dazu noch Bauernbrot und Süßmost oder sogar frisch gepresster Traubensaft kredenzt wird. Dass aber die Baumnüsse auch einen Heilwert haben, das möchten wir uns alle noch besonders gut einprägen, vor allem jene, die unter Stoffwechselstörungen und Verstopfung leiden. Wenn Abführmittel nicht mehr wirken, sind es manchmal noch die Baumnüsse, die dem Darme die notwendige Funktion verschaffen können. Baumnüsse wirken auch hervorragend auf die Leber und sehr wahrscheinlich ist die gute Wirkung auf die Darmtätigkeit dadurch erklärt. Leberkranke, die kein Fett mehr ertragen, können mässige Mengen Baumnüsse essen, ohne Störungen zu bekommen. Warum essen wir eigentlich nur während der Festtage Baumnüsse und nicht immer zur Fruchtnahrung?

### Stellungnahme zum offenen Brief in der „Naturheilkunde“

In der Dezember-Nummer der Zeitschrift «Naturheilkunde» ist von J. Brendel in Basel ein Artikel aufgenommen worden, in welchem ich sehr schwer angegriffen werde wegen einer Frau H., die in meiner Behandlung stand. Da ich weder an Brendel, noch an den Verantwortlichen der Redaktion, Herrn Udech, noch auch an den Verleger selbst geschrieben habe, ist in der Januar-Nummer nochmals ein Artikel in ähnlicher Aufmachung erschienen. Jeder neutrale Beurteiler muss sich beim Lesen dieser Artikel fragen: «Was bezwecken die Schreiber und Herausgeber dieser Artikel, die eine schwere Anklage gegen mich und meine Arbeitsweise enthalten. Der ganze Ton d. h. die Art und Weise, wie diese Artikel abgefasst sind, spricht schon eine Sprache für sich, denn ein anständiger Mensch drückt sich auch immer dementsprechend aus, auch dann, wenn er einen sog. Gegner angreift. Brendel dürfte als deutscher Staatsangehöriger in seinem Gastlande einem Schweizer gegenüber wahrlich eine anständigere Sprache führen!»

Was beweckt Brendel mit seinem Artikel? Er wehrt sich darum eine Frau H., und es ist sicherlich nicht uninteressant, zu wissen, wer diese Frau H. ist und warum sich J. Brendel so für diese Sache einsetzt. Am 28. März schreibt mir Brendel, ob ich eine sichere Heilung von Skrofulose kenne, es handle sich um eine 36jährige Frau, die seiner Familie sehr nahe stehe.

Er schreibt da nur von einer Skrofulose und ersucht auch am 29. April ob ich die Frau nicht in mein Kurhaus aufnehme zur Kur und Anleitung der Diätvorschriften. Am 3. Mai schrieb ich ihm: «Wenn es sich nur um eine gewöhnliche Skrofulose handelt, kann ich Ihnen selbstverständlich Mittel schicken und kann Ihnen garantieren, dass ich diese Frau heile.» Ich schrieb auch, dass es nicht unbedingt nötig sei, dass die Frau zu mir komme, denn eine Skro-