

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 5 (1947-1948)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Interessante Berichte aus dem Leserkreis

### **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:** 12.03.2026

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



die Mühe sparen, den Carottensaft selbst auszupressen, so kann man auch den eingedickten Saft, das *Biocarotin*, einnehmen. Auch *Rettigpräparate* in ganz kleinen Quantitäten verwendet, wirken sehr gut. Nimmt man aber zu viel davon, dann können sie schaden. Ich rate Ihnen ferner, bittere Salate nicht zu vergessen, sondern sie öfters zu geniessen, so den *Cichoriensalat*, wie auch den *Löwenzahnsalat*, oder aber Löwenzahn, also *Taraxacum* als Heilmittel anzuwenden. Auch punkto Diät müssen Sie sich nach gewissen Richtlinien richten. *Fett* sollten Sie möglichst *meiden*, wie auch vor allem in Fett gebackene Speisen. Ferner sollten Sie nie zu ein und derselben Mahlzeit Gemüse und Früchte zusammen essen, sondern am besten morgens und abends Fruchtnahrung und am Mittag Gemüsenahrung. Auch *Milchsäure* wird Ihnen gut tun, so Schotte, wenn Sie solche trinken können, verdünntes Molkenkonzentrat oder etwas Derartiges. Auch Yoghurt können Sie essen, aber nie mit Fruchtsäften oder gar Zucker zusammen. Milchsäure und Fruchtsäfte vertragen sich nicht, sondern erzeugen Gärungen, besonders bei geschwächten Verdauungsorganen. Auch die *Essenstechnik* ist strenge zu beachten, indem man langsam isst und gut kaut, sich vor dem Essen entspannt und bei allfälliger Aufregung sich zuerst beruhigt, bevor man zu essen beginnt. Die Speisen müssen immer ganz gut eingespeichelt werden und niemals sollte man den Speichel mit irgend einer Flüssigkeit ersetzen. Man sollte also den Speisebrei nie mit einem Getränk herunterschwemmen. Zur Anregung der Bauchspeicheldrüse müssen Sie öfters feuchtwarme *Kräuternickel* auf den Bauch machen. Die Bauchspeicheldrüse beginnt alsdann besser zu arbeiten, denn diese Drüse reagiert auf feuchte Wärme. Wenn es Ihnen möglich ist, können Sie auch dann und wann ein mildes Kräutersitzbad machen. Es erfüllt den gleichen Zweck, wie die Wickel. Die Leber wird durch das bessere Arbeiten der Bauchspeicheldrüse etwas unterstützt und indirekt entlastet. — Wenn Sie meine Ratschläge befolgen, werden Sie mir gewiss keinen schlechten Bericht geben müssen.

Mit freundlichen Grüssen!

#### OFFENE BEINE

Wie oft kommt es vor, dass besonders Frauen berichten, ihre Beine würden abends geschwollen, während sie am Morgen wieder normal sind. Drückt man an solchen Beinen, dann bleibt eine Vertiefung zurück, und es ist höchste Zeit, etwas gegen das Uebel zu unternehmen, denn Herz und Nieren arbeiten nicht genügend. Wir müssen daher unbedingt auf diese beiden Organe einwirken und dafür Sorge tragen, dass sie entlastet werden. Erstens muss da die *salzreiche Ernährung* aufhören, wie auch die übermässig grosse *Einnahme von Flüssigkeit*, und zweitens muss man unterstützende Mittel einnehmen. Für die Niere kommt Goldrute, auf lateinisch *Solidago virgaurea* in Frage, und der Frischpflanzenextrakt wirkt in solchem Falle ganz besonders Wunder. Man kann ferner *Zinnkraut- und Schliessgraswurzeltee* verwenden. Für das Herz muss man ein gutes *Herztonikum* wählen, sei es nun, indem man ein Mittel aus Crataegus, Arnica, Goldtropfen oder irgend etwas ähnliches einnimmt. — Interessante Berichte zeigen mir des öfters, wie notwendig es ist, diesbezüglich frühzeitig zum Rechten zu sehen. So schrieb mir eine Lehrerin aus Zürich Ende Januar folgenden Bericht:

«Herztonikum und Solidago haben mir gegen das geschwollene Bein sehr gute Dienste geleistet, und es ist daher schon bedeutend besser geworden. Am Morgen ist das Bein ganz normal und am Abend nur ganz wenig dicker. Ich bin glücklich darüber, dass sich hoffentlich eine Einspritzungsbehandlung durch einen Spezialisten erübrigt. Sie stellten aus der Ferne die bessere Diagnose als der Beinspezialist, denn er drückte auch einmal eine Vertiefung ein, die kurze Zeit hielt, also hätte er doch sicher auf Wasser schliessen können. Aber auf meine Frage, was ich wohl zur Wiederherstellung des Beines einnehmen könnte, sagte er, es sei alles Blödsinn, bei einem Rückfall mache man einfach wieder einen Verband.»

Es ist eigenartig, wie vielfach gerade Spezialisten eine solch unglückliche, unbiologische Einstellung besitzen. Wie unvernünftig ist es, abzuwarten, bis sich ein Rückfall einstellt,

statt das Uebel vordem zu behandeln. Man sollte dem Körper stets vorher helfen, die Organe auf eine natürliche Art und Weise zu unterstützen. Verbände helfen in der Not, aber sie bringen keine Heilung zu Stande. Will man eine solche erreichen, dann muss man die innern Organe beeinflussen. — Ich wünsche, dass alle Leser der «Gesundheits-Nachrichten» das Verständnis für eine richtige, heilwirkende Behandlung und Pflege erhalten möchten! Von Innen heraus muss dem Körper geholfen werden, und man sollte sich nie nur auf eine äussere, symptomatische Behandlung verlassen. Nie sollte man abwarten, bis man offene Beine hat, so dass man nicht mehr gehen kann und sich mit der Zeit noch grössere Schwierigkeiten einstellen. Wer weise ist, wird im Gegenteil die Organe unterstützen und entlasten, damit eine rasche und richtige Heilung durchgeführt werden kann.

## Interessante Berichte aus dem Leserkreis

### MIGRÄNE-KOPFWEH

«Ich habe Ihnen in meinem ersten Brief an Sie vergessen zu schreiben, dass ich im Frühling und Herbst, vorwiegend bei Nebeldruck, an äusserst starkem Nachtschweiss leide. Vergangenen Herbst nun stellte sich dieses Uebel trotz der Besserung meiner Leiden wieder ein. Auch hat sich zu meinem Erstaunen mit dem Genesungsvorgang meiner Krankheiten das Migräne-Kopfweh, an dem ich, wie im ersten Briefe bereits erwähnt, seit meiner Jugend litt, und das dann mit Eintritt meiner Herz-, Magen- und Leberbeschwerden fast ganz, längere Zeit sogar ganz verschwand, wieder mit Heftigkeit eingestellt, und ich werde oft davon befallen bei Föhn- und Kälteeinbruch. Nun, diese Lästigkeit ist im Grunde eine Bagatelle gegenüber dem, was ich vorher litt, und ich würde dies noch gerne in Kauf nehmen, wenn mir die jeweilige Bekämpfung der Migräne nicht mehr und mehr zu denken gäbe. Werde ich zu Hause, also nicht während der Arbeitszeit, von diesem sehr starken Kopfweh befallen, dann lege ich mich einfach ins verdunkelte Zimmer und Sorge für Wärme, und alles ist oft sehr bald vorbei. Ereilt mich aber auf der Arbeit solch ein Anfall, dann kann ich nicht einfach weglaufen, und ich nehme 1—2 «Saridon». Dies hilft dann jeweils, aber ich habe auch gemerkt, dass dies auf mein Herz einen ungünstigen Einfluss ausübt. Andererseits habe ich den Eindruck, dass die Einnahme von «Saridon» in gewissem Sinne eine «gehobene Stimmung» verschafft, und darin sehe ich nun eine Gefahr, die mich vor weiterer Einnahme dieses Migränebekämpfungsmittels warnt. Wahrscheinlich hat es da Morphium oder Kokain darin. Ich habe genug gekämpft, bis ich mir das Cigarettenrauchen, das Rauchen überhaupt, abgewöhnt hatte. Auch der Kaffeeverzicht war keine leichte Sache, und nun will ich es gar nicht erst so weit kommen lassen, bis ich mir das «Saridon» oder ähnliches abgewöhnen muss. Darum, was würden Sie mir gegen Migräne empfehlen, das auch bei einem Anfall während der Arbeit erfolgreich angewendet werden könnte? — Aus rein finanziellen Gründen konnte ich die aufgetrauten Medikamente noch nicht nachbestellen. Es ist ein trauriges Kapitel um unsere Krankenkassen, dass sie für erfolgreiche, reelle Naturheilmittel kein Geld geben, wohl aber, um die zweifelhaften chemischen Produkte der Chemiebarone in Basel und anderswo haufenweise schlucken zu können, dafür ist genügend da, aber der Heilerfolg sehr oft nur ein scheinbarer. — Ich wollte mit diesem inzwischen nur einmal Bericht erstatten und Ihnen nochmals herzlich danken für Ihre Hilfe.»

Werter Herr K.! Ihr Bericht hat mich sehr gefreut, und ich habe ihn mit viel Interesse gelesen und dabei etwas beobachtet, was mir schon öfters in der Praxis aufgefallen ist. Sobald irgendein schweres Leiden durch natürliche Mittel geheilt wird, ist es möglich, dass irgendeine andere Körperstörung zum Vorschein kommt und zwar deshalb, weil sich bei einem körperlichen Leiden das Blut auf die kranken Organe konzentriert, so dass die Ueberdruckverhältnisse also in der Regel da sind, wo sich eben die Krankheitserscheinungen auswirken. Wird dieser Misstand wieder in Ordnung gebracht, dann ist es möglich, dass, wie jetzt bei Ihnen, die Druckverhältnisse wieder auf das Zentralnervensystem, auf das Gehirn ausgeübt werden, so dass infolge dessen das Migräne-Kopfweh in Erscheinung treten kann. Es ist nun notwendig, dies energisch zu bekämpfen und zwar mit *Sanguinaria D 4* und *Berberitzenmark*,



welch letzteres ganz hervorragend wirkt, indem es dem Körper sehr viel Vitamin C zuführt. Sie müssen ferner regelmässig *ableitende Bäder* machen, um das Blut vom Kopf herunter zu ziehen. Da Ihnen dies im Laufe des Tages nicht gut möglich sein wird, werden Sie die Bäder am besten abends vor dem Schlafengehen vornehmen, und zwar geben Sie den Fussbädern entweder Molkenkonzentrat oder Essig bei. Tagsüber machen Sie leichte *Zwiebelwickel* auf die Waden. Sie schneiden die rohen Zwiebeln ganz fein, am besten hacken Sie solche, legen sie zwischen ein Gazetüchlein und binden dieses um die Waden. Auf diese Art und Weise haben Sie eine kleine Ableitung, die sehr gut wirkt. Berichten Sie mir, ob dadurch das Migräne-Kopfweg nicht bessert. Seien Sie aber sehr vorsichtig, damit es keine Störung vom Magen aus gibt. *Essen Sie sehr langsam mit ganz gutem Einspeicheln*. Sorgen Sie dafür, dass es keine Gärungsprozesse gibt und der Darm gut arbeitet. Nehmen Sie *innerlich immer etwas Lehm oder Heilerde* in warmem Wasser ein, damit keine Fäulnisprozesse im Darm vorkommen, denn vielfach ist das Kopfweg eine Reaktion in Folge einer schlechten Darmtätigkeit. «Saridon» wird Ihnen nicht den gewünschten Dienst leisten. Ich befürchte im Gegenteil, dass es die erworbene Verbesserung in den Därmen und im Magen wieder verschlimmert. — Was Sie wegen den Krankenkassen schreiben, ist wirklich ein trübes Kapitel. Es ist schade, dass dem so ist, und ich würde es sehr begrüßen, wenn das Schweizer Volk einmal eine Initiative ergreifen würde, damit die Krankenkassen die Naturheilmittel anerkennen müssen, wenigstens dann, wenn sie nachweisbar geholfen haben. Auf diese Weise würden irgendwelche Ungeschicklichkeiten, die begangen werden, indem man sich einfach wahllos Mittel beschafft, ausgeschaltet werden. Wenn die Mittel wenigstens dann bezahlt würden, wenn eine Heilung erzielt wurde, dann wäre dies für die Patienten, wie auch für die Naturärzte wirklich ein Vorteil.

## Warenkunde

Da sich dieses Frühjahr alles sehr früh geregt hat, hat man mit einer gewissen Besorgnis zusehen müssen, wie alles im Boden, an den Stauden, ja sogar auf den Bäumen lebendig geworden ist. Was anderes aber konnte man dagegen unternehmen, als eben selbst sofort an die Gartenarbeit zu gehen. Der Kompost musste durchgeseiht und die Beete neu bearbeitet werden. Die Erbsen mussten in den Boden gelangen, ebenso mussten sofort Kresse und Radieschen ausgesät werden, denn nie sollte man diese rasch wachsenden Frühlisalate vergessen, auch den Pflück- oder Schnittsalat nicht, da der Körper nach der vitaminarmen Ernährung der Winterszeit wieder einen Nachschub an Vitamine und andern anregenden Stoffen nötig hat.

RADIESCHEN gehören zu den wichtigsten Frühlingsgemüsen, denn sie wirken sehr gut auf die Funktion der Leber. Die Sekretion der Galle wird durch die Einnahme dieser milden, kleinen Rettiche angeregt. Wer mit Gallensteinleiden zu tun hat, merke sich dies. Die Wirkung ist natürlich lange nicht so stark, wie bei den schwarzen Rettichen, jedoch ist dies auch gar nicht nötig, denn bei letzteren kann man nur allzuleicht zuviel einnehmen und mehr verderben, als gut machen. Radieschen wirken auch leicht anregend auf die Nierentätigkeit und wer rasch zu Katarrhen und Halsweh neigt, wird bei regelmässigem Genuss von Radieschen etwas weniger empfänglich sein. Am besten schmecken Radieschen als Vorspeise mit andern Salaten zusammen oder aber auch sehr schmackhaft sind sie, wenn man sie mit Yoghurt, den man nie süssen sollte, zusammen vor dem Essen geniesst.

SAUERAMPFER ist ebenfalls ein herrliches Wildgemüse. Man muss jedoch vorsichtig sein und nie Sauerampfer auf Wiesen pflücken, die Kunstdünger erhalten haben. Sauerampfer ist sehr reich an organischen Säuren und vor allem an oxalsaurem Kalium. Wer an Reizhusten,

Durchfällen oder auch an stark juckenden Hautausschlägen leidet, findet im Sauerampfer ein billiges, wohltuendes Heilmittel. Man darf jedoch keine grossen Mengen davon essen, sonst ist die Wirkung eher nachteilig, wie dies übrigens bei allen Pflanzen mit reichlichem Gehalt an stark wirkenden Salzen der Fall ist.

Der RHABARBER hat eine gewisse Verwandtschaft mit dem Sauerampfer. Auch er enthält sehr viel organische Säuren. Da er stark vergiften kann, wenn man ihn mit Jauche oder Kunstdünger getrieben hat, heisst es sehr vorsichtig sein, dass man keinen falsch gedüngten Rhabarber geniesst. Trotz den vielen Vergiftungen, die auf diese Weise schon mit Rhabarber vorgekommen sind, wird mit der Düngung dieser Pflanze immer wieder die gleiche Dummheit angetroffen. Er sollte immer mit Kompost oder im Herbst mit altem Mist gedüngt werden.

Interessant ist auch die Beobachtung, dass die Säure des Rhabarbers das Aluminium angreift. Da die Pfannen dadurch sauber und blank werden, kochen viele Frauen mit Vorliebe Rhabarber in ihren Aluminiumpfannen. Sie denken dabei nicht daran, dass sie das gelöste Aluminiumoxyd, das sich nunmehr im Rhabarber befindet, mit diesem zusammen essen, wodurch sie sich gesundheitlich sehr erheblich schädigen können. Da Aluminium in der Regel sehr leicht eine Verbindung, vor allem mit Säuren eingeht, ist es als Geschirr für eine gesundheitliche Küche nicht besonders geeignet.

Wer Rhabarber wie üblich kocht, wird seine Wirkung und den Geschmack wesentlich verbessern, wenn er noch etwas roh geraffelten Rhabarber darunter mengt. Rhabarbersaft kann auch zum Säuren der Salate gebraucht werden, was viel besser und gesünder als Essig ist. In der Heilpraxis wird vor allem die Wurzel verwendet. Es handelt sich hierbei allerdings nicht um den üblich von uns gebrauchten Gartenrhabarber, sondern um eine etwas andere Rhabarberart. Zwar hat auch die Wurzel unseres gebräuchlichen Rhabarbers eine ähnliche, wenn auch nicht so starke Wirkung wie der medizinisch verwendete Rhabarber (*Rheum palmatum* var. *tanguticum*). Der Rhabarber stammt aus den Hochgebirgen Chinas und kann deshalb auch bei uns bis weit hinauf in die Berge gepflanzt werden. Wurzeln und Blätter wirken, in grösseren Mengen genommen, abführend, in kleinen, fast homöopathischen Dosen dagegen zum Stillen von Durchfällen.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

## Eine erfolgreiche Frühlingskur

mit Kräuterbädern, Massage, Diät-nahrung, unter Anwendung von Naturheilmitteln, (Frischpflanzenpräparate von A. Vogel) kann im Appenzellerländli durchgeführt werden im

### Kur- und Heilbad Schoch in Schwellbrunn

in wunderbarer, ruhiger Höhenlage mit prächtiger Aussicht (970 m über Meer).

1 Kilo GUSTO-Krafthaferflöckli besitzt den gleichen Nährgehalt (Cal.) wie 45 frische Hühnereier. Jedes Paket enthält 1 Gutschein.

Alleinhersteller:  
Hafermühle Villmergen

## Gesund sein

dazu verhelfen Ihnen die angenehmen OZON-Dampfbäder. Ausgezeichnete Wirkung bei Müdigkeit, Arbeitsunlust und zur Förderung des Stoffwechsels und der Blutzirkulation.

OZON-Bad, Zürich 1  
Zähringerstr. 21 - Tel. 32 33 70