

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 5 (1947-1948)

**Heft:** 6

**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:** 24.12.2025

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

heisst deshalb seither Brennessel.» So erzählte die alte Ulme, die heute besonders gesprächig zu sein schien und fast das alte, weisshaarige Männlein, das soeben den Waldweg heraufkam, übersehen hätte. Mit zitterigen Händen zog der Alte ein Baumwollsäcklein aus der Tasche, und bald war es um die vielen Bärlauchpflanzen geschehen. Des Duftes nicht achtend, liess der Greis die zarten Blätter in sein weisses Säcklein verschwinden. Zu Hause mochte er dann einen Salat daraus zubereiten, oder aber auch ein vorzügliches Gericht davon im Fett schmorren lassen, das weit schmackhafter ist als der beste Spinat. Jahr für Jahr holte sich der Alte daher die würzigen Blätter, um sie für seine Gesundheit zu verwerten. «Bestimmt hätte er den heutigen Frühling nicht erlebt,» versicherte die Ulme, «wenn er nicht immer von den Blättern des Bärlauchs gegessen hätte. Einige zerkleinert er jeweilen in einer Maschine, legt den Brei in alten Malaga und bereitet sich so einen feinen Wein, den er das ganze Jahr hindurch trinken kann. Dadurch sind seine Adern immer elastisch geblieben, und wenn sich auch die Jahre seines Lebens mehrten, und seine Hände zu zittern begannen, im Blute ist er jung und im Geiste frisch geblieben, was er nur den wunderbaren Säften unsres Bärlauchs zu verdanken hat. Auch die Würmer halten es in den Eingeweiden nicht lange aus, wenn Bärlach eingenommen wird, und eine alte Verschleimung in der Brust oder den Bronchien muss weichen, wenn längere Zeit Bärlauch genossen wird.»

Während die Ulme so erzählte, hatte der alte Mann sein Säcklein gefüllt und ging wieder friedlich seines Weges. Wie oft mag er noch kommen, bis auch er seine müden Glieder zur Ruhe legt und wieder ein anderer an seiner Statt sein weisses Säcklein füllt? «Ja, ja,» räusperte sich ein kleines Käutzchen, das in der Astgabel eines Baumes sass und vor sich hin sann. «Viele Kräutlein sind gut gegen Leibesbeschwerden, wie gut aber, wenn eines auch dem Tod den Riegel schieben könnte! Allerdings müssten alsdann auch Leid, Weh und Not verschwinden, denn wer möchte unter schlimmen Verhältnissen, wie sie heute bei den Menschen an der Tagesordnung sind, ewig leben? Ja, ja, da reicht eben das Können der Geschöpfe nicht aus, da muss einmal eine Aenderung eintreten, die alles mit sich fortschwemmt, was Friede, Eintracht und Harmonie stören würde.» Sinnend nickte das Käutzchen ein, während sich die Ulme leicht im Winde bewegte und wohlwollend die kleinen Kräuter zu ihren Füssen bewachte.

Mit diesem  
**„Para“-Yoghurt-Apparat**  
ist die Herstellung im Haushalt  
eines tadellosen, die Ge-  
sundheit hebenden und  
stärkenden YOGHURTS  
einfach und sicher.  
Offerte durch  
**S. Linder, Zürich 33**

Postfach Oberstrass  
Telefon (051) 26 61 28

Wir suchen für unseren Betrieb eine tüchtige  
**KÖCHIN**  
die Freude hätte sich in die vegetarische Küche ein-  
arbeiten zu lassen. — Ein kräftiges Mädchen, das Talent  
und Freude am Kochen hat und noch nicht ausgebildet  
ist, käme ebenfalls in Frage. **A. Vogel, Teufen**

## 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.

### CHIROPRAKТИСHE BEHANDLUNG BEI UNFALL

Eine Patientin schreibt über die störende Wirkung eines Unfall folgenden Bericht:

Vor circa sechs Wochen schrieb ich Ihnen betreffs einem drückenden Schmerz in der oberen Wirbelgegend, verbunden mit Atemnot, sowie andern Störungen. Während ich Ihre Mittel erwarte, ereignete sich folgendes. Ich fiel aus lauter Unachtsamkeit eine kleine Treppe hinunter, und als ich mich vom Schrecken erholt hatte, spürte ich weder Rückenweh, noch Atemnot mehr, und zwar ist dies Uebel nie wieder erschienen. Ich vermutete nun fest, dass ein eingeklemmter Nerv die Ursache gewesen war und durch das Fallen wieder in die rechte Lage gebracht worden ist. Ich war glücklich und meldete Ihnen dies auf einer Karte und glaubte somit alles in Ordnung. Dies ist nun leider doch nicht der Fall, denn ich spüre eine deutliche Drüs- und Unterleibsstörung in letzter Zeit. Ich habe Schmerzen im Unterleib, besonders bei Darmentleerung und bin seit circa 3—4 Wochen immer mehr und mehr aufgetrieben und scheinbar wie geschwollen. Die Periode ist sehr schmerhaft und zu spärlich. Was mich aber besonders dazu treibt, Sie um Hilfe zu bitten, ist ein anhaltendes Kopfweh, das sich vom Rücken her über den Kopf zur Stirne zieht und mich fast steif macht. Dieses Kopfweh ist neu. Vor circa  $\frac{1}{2}$  Jahren kannte ich überhaupt noch kein Kopfweh. Ich fühle mich sehr freudlos und spüre nicht die geringste Unternehmungslust, weder zur Arbeit, noch zu einem kleinen Vergnügen — Frl. O. Pf. aus R., welche glücklich ist, von Ihnen die ausgezeichnete Hilfe erhalten zu haben, sagte mir, dass Sie vorzügliche Drüsensmittel besitzen und sprach mir auch von einem gewissen «Avena sativa», das «Wunder» wirken soll. Ich überlasse es aber vollkommen Ihnen, mir das Richtige zu geben und danke Ihnen schon jetzt von Herzen für Ihre Hilfe.

Die Antwort an Frl. Sch. aus R. lautete wie folgt: «Es ist genau so, wie Sie schreiben. Es stimmt, dass durch den Fall ein eingeklemmter Nerv frei geworden ist und deshalb haben Sie nun die Rückenschmerzen, die Sie geplagt haben, wieder weg. Nun ist aber durch den Fall eine andere Verschiebung der Wirbel in Erscheinung getreten, und deshalb haben Sie die jetzt geschilderten Störungen. Ich sende Ihnen gerne das gewünschte Mittel, das Ihren Nerven gut tun wird. Was aber noch wichtiger ist, das ist bei Ihnen eine Korrektur der verschobenen Wirbel, und hiezu müssen Sie sich in chiropрактиche Behandlung begeben. Ich rate Ihnen, nach Zürich zu einem der bekannten Chiropraktoren zu fahren. Richten Sie eine Empfehlung von mir aus, und er möchte die Verschiebung bei Ihnen wieder in Ordnung bringen und mir berichten, was er gefunden habe. Ich bin davon überzeugt, Sie werden guten Erfolg haben, denn Ihre Schilderung zeigt einen typischen Fall für die Chiropraktik. — Selbstverständlich kann man mit Chiropraktik nicht alles heilen. Es gibt Fälle, bei denen wirklich nur durch eine Aenderung der Lebensweise, eine Aenderung der Kost oder durch natürliche Heilmittel eine Störung oder ein Leiden behoben werden kann. Aber in all solchen Fällen, wie der von Ihnen geschilderte, ist die Chiropraktik das einzige Richtige. Ich empfehle Ihnen also diese Behandlung und bitte Sie, unter allen Umständen dorthin zu gehen und mir über den weiteren Verlauf Bericht zu erstatten.

### PSORIASIS

Ein Schreiben, das mir am 2. April aus Basel zuging, bestätigt die interessanten Zusammenhänge der inneren Organe zur Hauttätigkeit. Die Patientin schreibt, wie folgt:

«Durch Zufall habe ich von meiner Schwester Frau M. W. aus B. eine angebrachte Flasche Chelidonium D 2 bekommen. Ich leide seit bald 20 Jahren an Psoriasis und zwar an beiden Ellbogen und beiden Knieen. Nun habe ich bisher alles versucht, aber ohne wesentlichen Erfolg. Jetzt habe ich dieses Mittel probiert und habe, so weit es sich bei dem mir zur Verfügung stehenden Quantum feststellen liess, beobachtet, dass sich mein Leiden etwas besserte.»

Mein erklärendes Schreiben hierauf lautete:

Werte Frl. V.! Es ist interessant zu vernehmen, dass Ihre Psoriasis durch Einnahme von Chelidonium, also

Schöllkraut gebessert hat. Diese Schuppenflechte ist in der Behandlung sehr zäh. Bei all solchen äussern Hauterscheinungen habe ich immer die innern Verhältnisse des Körpers berücksichtigt, indem ich auf die Niere, die Leber und die gesamte Drüsentätigkeit eingewirkt habe. Chelidonium nun wirkt auf die Leber, und es ist interessant, dass dadurch bei Ihnen so rasch eine Besserung eingetreten ist. Durch die Einnahme des Mittels hat die Leber besser funktionieren können, was nun auch der Hauttätigkeit zu gute gekommen ist. Ich rate Ihnen aber, nicht nur bei diesem Lebermittel zu bleiben, sondern auch noch durch Einnahme von Solidago, also Goldrute auf die Niere einzuwirken. Zugleich sollten Sie auch das Kalkphosphorgleichgewicht in Ordnung bringen, was Ihnen ein gut assimilierbares Kalkpräparat ermöglichen wird. Unter Umständen wäre es auch vorteilhaft, eine Ameisensäure-Therapie durchzuführen, da sich solche zur Hebung des Zellstoffwechsels ganz hervorragend bewährt hat. Man spritzt die homöopathische Ameisensäure in der sechsten oder zwölften Potenz unter die Haut ein. — Wie bei allen Flechtenarten, so sollte man auch bei Psoriasis eine salz- und eisweißarme Diät durchführen, da diese dringend notwendig ist. Gerne will ich Ihnen weiteren Erfolg im Interesse der Leser veröffentlichen.

## Interessante Berichte aus dem Leserkreis

### DANKBARER ERFOLG

Eine 70jährige Romanin aus dem Engadin wünscht, dass der Erfolg, den sie gesundheitlich zu verzeichnen hat, auch den Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» mitgeteilt werde. Sie hat schon manche Jahre hindurch mit viel Aerzten und allerlei Präparaten erfolglos gegen ihre Leiden gearbeitet. Da ihr nun einfache Naturmittel in kurzer Zeit erfreulich geholfen haben, möchte sie ihren Dank darüber bekannt geben und schreibt, wie folgt:

«Ihre werten Zeilen mit der Harnanalyse haben mich sehr erfreut und danke ich Ihnen für den guten Bericht. Ihre Mittel haben Wunder gewirkt, und fühle ich mich auch viel besser. Vielen Dank. Die Mittel gehen der Neige entgegen, und so ersuche ich Sie höflich, mir zur Erhaltung des Erfolges und zur Besserung der Niere das Nötige zustellen zu wollen. Auch möchte ich den guten Erfolg in den «Gesundheits-Nachrichten» erscheinen lassen. Darf ich Sie bitten, dies zu veranlassen? — Ich sehe gerne Ihrem weiteren Bericht entgegen und danke nochmals für den guten Erfolg und grüsse Sie freundlichst. Fr. K.-G. aus St. M.

Im Jahre 1939 hatte die Patientin eine Schädelfraktur, 1946 eine Kohlenoxydgasvergiftung, was ein Geräusch im Kopf hervorrief, so dass sie nachts bis morgens nicht mehr schlafen konnte. Ferner hatte die Urinanalyse gezeigt, dass die Niere, Leber und Bauchspeicheldrüse schlecht arbeitete. Da ihr alle früheren Bemühungen nicht geholfen haben, ist es begreiflich, dass die Patientin über die rasche und gute Wirkung der Naturmittel hoch erfreut ist.

Neben den vielen Produkten für die neuzeitliche Ernährung und Körperpflege, führen wir folgende Erzeugnisse von A. Vogel in Teufen:

Hagebuttenmark  
Kaffee-Ersatz  
mit oder ohne Bohnen  
Weizenkeime  
Pilzenwürze

Molkenkonzentrat  
Tannenkospensirsirup  
Spitzwegerichsirup  
Salböle und Crèmes  
u. s. w.



Reformhaus Müller AG.

Rennweg 15

Zürich 1

Zweigniederlassungen:  
Aarau, Vordere Vorstadt 8 - Winterthur, Obere Kirchg. 8

## Warenkunde

### BEERENFRÜCHTE

Jetzt kommt die Beerenzeit heran, und es ist gut, wenn man da über den Wert der Beerenfrüchte einigermassen Bescheid weiss.

Die *Erdbeeren*, die zuerst reifen, sind bekanntlich kalkreich, wirken aber eigenartig auf die Hautfunktion, wie auch auf die Niere. Es gibt viele Menschen, die vom Genuss der Erdbeeren Ausschläge erhalten, weshalb solche, wenn auch ungern, diese schmaackhaften Früchte meiden. Um einwandfreie Beeren zu erhalten, ist eine biologische Düngung zu berücksichtigen. Man darf die Erdbeeren unter keinen Umständen mit Mist oder Jauche düngen. Sie sollen nur in guten, altgedüngten Boden gepflanzt und mit Kompost gedüngt werden, höchstens noch mit Knochenmehl, denn Knochenmehl ist ein hervorragender Kalk- und Phosphordünger. Da Erdbeeren Kalk als Unterlage brauchen, benötigen sie einen kalkreichen Boden. Wer die Erdbeeren richtig düngt, bekommt süsse Früchte, die besonders bei nasser Wetter weniger rasch faulen. Die richtig gedüngten Erdbeeren verursachen weit weniger Ausschläge, selbst wenn man hiezu disponiert ist. Nur ganz übersensible Menschen werden auch dann nicht ohne weiteres davon verschont bleiben.

Ich habe seinerzeit einem Patienten trotz den Ausschlägen empfohlen, gleichwohl weiter Erdbeeren zu essen. Der Versuch ist glücklich, denn trotz dieser scheinbar widersprechenden Massnahme ist der Ausschlag verschwunden. Ein solches Verfahren ist ähnlich, wie z. B. bei einer Seuche das Durchseuchen. Man sucht den Körper zu verlassen, sich an den neuen Stoff zu gewöhnen, oder aber auch gewisse Stoffe auszuscheiden. Ist dies erreicht, dann hört meist diese eigenartige und ungeschickte Reaktion des Körpers auf.

Sehr günstig ist auch der Genuss der Walderdbeeren. Sie wirken nicht gleich auf die Nieren, wie die Gartenerdebeeren und nur in ganz überempfindlichen Fällen beobachtet man durch ihren Genuss die erwähnten Hautreizungen. Sie können daher ohne irgendwelche Bedenken auch von solchen Patienten genossen werden, die in der Hinsicht sehr stark reagieren und übersensibel sind.

Da nun auch wieder die Möglichkeit besteht, die Erdbeeren mit Schlagsrahm zusammenzusetzen, möchte ich die Gelegenheit benützen, um darauf hinzuweisen, dass Schlagsrahm nicht zu den gesunden Nahrungsmitteln gehört. Roher Rahm ist günstiger, denn durch das Schlagen des Rahmes wird die Emulsion etwas verändert. Es gibt ein Uebergangsstadium zwischen dem reinen Fettkörper und dem gelösten, emulgierter Fettstoff, und dieses Uebergangsstadium wirkt nicht sehr günstig auf die Verdauungsorgane. Das ist der Grund, warum Schlagsrahm nicht so gut ertragen wird, wie der gewöhnliche, rohe Rahm, den man mit Vorliebe ins Birchermüesli verwendet. Wer eine empfindliche Leber, Gallenstauungen oder irgend eine diesbezügliche Störung hat, sollte sich damit begnügen, nur den gewöhnlichen, ungeschlagenen Rahm für die Beeren zu verwenden. Er wird damit gute Erfahrungen machen.

Die *Himbeeren* sind neutraler in der Wirkung als die Erdbeeren. Sie sind infolge ihres grossen Vitamin C-Reichtumes besonders den Nervenkranken zu empfehlen. Himbeeren wirken auf die Drüsen, wie auch die *Brombeeren* und zwar auf die Drüsen mit innerer Sekretion. Sie regen die ganzen Körperfunktionen etwas an. Die körperliche Vitalität wird besser. Die eigenartige Frühlingsmüdigkeit, die man vielfach empfindet, kann durch den Genuss von rohen Himbeeren zum Verschwinden gebracht werden. Wer die Beeren roh nicht erträgt, weil er empfindliche Schleimhäute besitzt, oder weil Geschwüranlagen vorhanden sind, vielleicht Magen- oder Darmgeschwüre, so dass die Kernchen Beschwerden verursachen, der muss sich die Mühe nehmen, die Beeren auszupressen, um so den rohen Saft geniessen zu können. Dieser ist auch für die empfindlichsten Patienten noch als gut erträgliche