

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

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

**Heft:** 6

**Rubrik:** Warenkunde

#### **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>**

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

Diätspeise zu verzeichnen. Es gibt allerdings auch Kranke, bei denen die Säure Störungen verursacht, und es ist in solchem Fall notwendig, dass man diese etwas neutralisiert. Man kann den Saft mit Mandel- oder Kondensmilch vermengen, ihn unter ein Bircher müesli mischen oder sonst einem stärkehaltigen Stoff beigegeben. Bei ganz empfindlichen Menschen, bei denen die Schleimhäute auf die kleinsten Mengen Fruchtsäure ungünstig reagieren, besteht noch die Möglichkeit, dass man die Säfte nur schluckweise eingibt. Der Patient muss darauf achten, sie gut zu durchspeichern, denn durch den Speichel kann schon eine Neutralisierung der Säure erwirkt werden. Das gute Einspeichern, das ich immer und immer wieder betone, ist wichtiger als viel komplizierte Zusammensetzungen und Diätverordnungen.

An vielen Orten herrscht noch die Sitte, dass man die Beerenfrüchte konserviert oder zu Confitüre verarbeitet, ohne zuvor dafür besorgt zu sein, vorerst genügend rohe Früchte zu geniessen. Es ist dies unrichtig, denn die Vitamine, vor allem Vitamin C, wie noch andere wertvolle Vitamine sind nicht hitzebeständig und leiden durch das Einkochen sehr stark. Auch wichtige Fermente und aktive Stoffe in den Pflanzen werden durch das Kochen und Konservieren geschädigt oder doch vor allem stark reduziert. Man sollte soviel als möglich alles frisch essen und nur einkochen und konservieren, was nicht roh gegessen werden kann. Ich erinnere mich noch gut an die Einstellung, die früher Geltung fand, dass rohe Früchte nicht sonderlich gesund seien, weshalb man nicht viel davon essen dürfe, da man sich sonst schädigen könne. Das Gekochte galt als viel zuträglicher. Diese Anschauung ist unbedingt irrig und falsch, denn durch das Kochen kann wohl etwas erschlossen werden, aber der Gehalt wird in keiner Weise verbessert, sondern nur vermindert.

Im Laufe des Sommers reifen dann auch die *Heidelbeeren*, weshalb ich auch auf diese noch hinweisen möchte. Sie haben den grossen Vorzug auf die Bauchspeicheldrüse hervorragend einzuwirken und sind daher vor allem Zukerkranken sehr zu empfehlen.

#### KIRSCHENZEIT

Wie schön ist ein Kirschbaum, wenn er voll reifer Kirschen hängt und die glänzenden Früchte rot, braun und schwarz zu einem köstlichen Schmause einladen! Aber o weh, es ist nicht immer so harmlos, sich mit Kirschen richtig satt zu essen. Schon manchem ist es davon elend und übel geworden, so dass man sich fragen muss, ob denn die Kirschen nicht gesunde Früchte seien? Sind sie wirklich nicht für jedermann zuträglich? Wenn wir diese Frage näher untersuchen, dann finden wir, dass die Kirschen auf die Leberaktivität eine eigenartige Wirkung ausüben. Wer keine gut arbeitende Leber und eine mangelhafte Gallenabsonderung besitzt, darf nicht nach Belieben Kirschen essen, sondern muss sich etwas mässigen. Er wird auch gut tun, etwas Brot, Zwieback oder Biscuit dazu zu geniessen. Die Kirschen sollten also nicht in den nüchternen Magen hineingegessen werden. Für den gesunden Menschen sind sie bestimmt gesund. Weil sie aber auf die Leber eine solch spezifische Wirkung ausüben, muss man sich danach richten, wenn man nicht Schaden leiden will.

Noch ein anderer Faktor muss beim Kirschenessen berücksichtigt werden und das sind die Spritzmittel. Auch mir ist es schon vom Kirschenessen elend und schlecht geworden, obwohl ich im Kirschenland aufgewachsen bin und daher gewohnt bin, Kirschen zu ertragen. Bei näherer Untersuchung stellt ich fest, dass die Kirschen mit einem gesundheitsschädigenden Spritzmittel gespritzt worden sind. Es gibt allerdings auch absolut unschädliche Spritzmittel. Die aggressiv wirkenden Spritzmittel wie z. B. Bleiarsenat, wie auch die Kupfermittel können ganz erheblichen Schaden anrichten. Es wäre daher sehr angebracht, wenn unter den Obstbauern mehr Einsicht herrschen würde. Man ist in dieser Hinsicht meist recht gedankenlos, indem man nur den rein subjektiven Erfolg im Auge

hat. Schöne Kirschen, gefüllte Körbe, viel Geld und die Sache ist in Ordnung. Ob man dabei geschädigt wird oder nicht, das spielt weniger eine Rolle. Das Verantwortungsgefühl sollte wirklich nicht nur für das Wirtschaftliche, sondern auch für den Mitmenschen gepflegt und gestärkt werden. Es wäre auch gut, wenn man behördlicherseits eine andere Auffassung pflegen würde, denn ein Spritzmittel sollte dann schon verworfen werden, wenn es schädliche Wirkungen aufweist und nicht erst dann, wenn man daran offensichtlich fast zu grunde geht. Wie leicht wäre es für den Staat ein Machtwort gegen schädliche Giftspritzmittel zu sprechen. Es wäre gewiss seine Pflicht und auch seine Angelegenheit, dafür zu sorgen, dass sie verschwinden würden. Da die Kirschen zu den Steinobstfrüchten gehören, sollte man schon aus diesem Grunde keine grossen Quantitäten essen. Auf alle Fälle sollte man sie stets gut einspeichern. Dadurch werden die etwas kräftig wirkenden Stoffe, vor allem die Spuren von Blausäure schön mit dem Speichel neutralisiert, wodurch die allfällige ungünstige Wirkung behoben werden kann. Auch die Darmtätigkeit und die Funktion der Harnorgane werden wie bei andern Steinobstarten nicht unwesentlich angeregt. Des öfteren schon erhielt ich Berichte, in denen Patienten mit chronischer Verstopfung meldeten, dass sie jeweils während der Kirschenzeit eine gute Darmtätigkeit hätten, was wiederum auf die Funktion der Leber zurückzuführen ist. Es gibt verschiedene Arten von Verstopfung. Die eine tritt infolge mangelhafter Sekretion der Leber in Erscheinung, da alsdann zu wenig Galle ausgeschieden wird. Da nun die Kirschen anregend wirken, kann bei deren Genuss dieser Umstand behoben werden.

Auf alle Fälle ist es notwendig, sich beim Essen roher Früchte immer nach den Körperreaktionen zu richten. Ein Baselbieter, ein Fricktaler, ein Zuger oder Spiezer, kurz ein jeder, der im Kirschenland aufgewachsen ist, darf ruhig grössere Quantitäten Kirschen essen, ohne sich damit zu schädigen, denn schon der Vater, der Gross- und Urgrossvater haben sich mit Kirschen richtig voll gegessen und sich daher an deren spezifische Wirkung gewöhnt. Jemand, der diese Voraussetzungen aber nicht besitzt, wird keine grossen Quantitäten essen dürfen, wenn er keine Störungen hervorrufen will, es sei denn, er verfüge über einwandfrei funktionierende Organe.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

#### Ferien in St. Moritz?

An Naturfreunde, am liebsten an Leser der «Gesundheits-Nachrichten»

##### schöne Ferienwohnung zu vermieten

und zwar 1 nettes Sommerzimmer mit 2 Betten ev. 1 Bett mit Couch. Daneben ein weiteres Sommerzimmer mit 1 Bett. Neben diesem Zimmer einen Raum mit Kochplättli und dem nötigen Geschirr für Morgen- und Abendessen zuzubereiten. Für Stromverbrauch ist eigener Zähler da. Ohne Bedienung. Preis pro Bett Fr. 2.— / Fr. 2.50 / Fr. 3.— im Tag je nach der Zeit.

Offeraten und Anfragen möchte man direkt richten an Frau Koch-Guanella Wwe., Galerie, St. Moritz-Bad.

Gärtner oder  
Gärtnerin  
gesucht

zur selbständigen Führung eines biologischen Landbaues. Gemüse, Beeren und Baumkulturen sowie Ziergarten. Ernährung nach Dr. Bircher. Offeraten unter Chiffre P. 47 an die Redaktion des Blattes.