

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

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

**Heft:** 8

**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>**

## Interessante Berichte aus dem Leserkreis

### HAUTUNREINIGKEITEN

In der Regel gilt bei Hautunreinigkeiten und Ausschlägen das Prinzip: «Schmieren und Salben hilft allenthalben.» Es hat dies jedoch keinen Wert, im Gegenteil, man forciert und schädigt dadurch nur die Haut und der leidige Umstand wird nur schlimmer, statt besser. — Nachfolgendes Schreiben zeigt, wie erfreuend es im Gegensatz hierzu ist, wenn junge Leute, denen eine gesunde, schöne Haut von doppelter Wichtigkeit ist, nach Anwendung der richtigen innern Mittel, die auf die Nieren und die Drüsen wirken, von gutem Erfolg berichten können:

«Ihre Medikamente, welche meine Mutter vor ca. 3 Monaten von Ihnen bezogen hat, haben mir in jeder Beziehung sehr gut getan. Meine „Bibeli“ treten nur noch vereinzelt auf und verschwinden rasch wieder. Die Haut ist überhaupt reiner geworden und hat eine viel bessere Farbe. Auch Magenbeschwerden, die früher bei allen Medikamenten auftreten, habe ich gar keine mehr. Da ich jahrelang in ärztlicher Behandlung war und unzählige Tropfen und Pillen verschluckte, ohne den geringsten Erfolg, können Sie sich meine Begeisterung über die rasche Hilfe vorstellen.»

Wenn irgendwelche Unreinigkeiten, irgendwelche Giftstoffe zum Ausbruch drängen, «Bibeli», Mitesser (Agne) oder Ausschläge auftreten, dann sind innere Voraussetzungen dazu da und nur, wenn diese geändert werden, kann man mit einer richtigen Heilung rechnen. Es hat also keinen Zweck, nur von aussen zu pflastern, wenn schon es bei mangelhafter Hauttätigkeit gut ist, sich eines Ersatzes zu bedienen in Form einer Wollfetterème, in Form von Johannisöl oder irgend einem natürlichen, gesunden, biologischen Fettstoff. Zwecklos aber ist es, die Möglichkeit, die der Körper besitzt, Giftstoffe von innen nach aussen zu treiben, willkürlich zuzupflastern, denn dadurch verbleiben die Gifte ganz einfach im Körper und der Ursache des Schadens ist nicht Rechnung getragen. Mag es auch gelingen, die äusseren Erscheinungen zu unterdrücken, geht dies doch nur auf Kosten irgendwelcher anderer Organe, vor allem auf Kosten der Nieren, der Drüsen und vielfach auch der Leber.

### GUTE GEBURT UND GUTES ZAHNEN

Ein Schreiben über eine gute Geburt ist immer etwas erfreuliches, weshalb wir eine glückliche Mutter erzählen lassen, wieso es ihr gut ergangen ist:

«Schon lange bin ich Ihnen Bericht schuldig, wie es mir bei meiner Geburt ergangen ist. Seit Beginn meiner Schwangerschaft habe ich den bekannten biologischen Calcium- und den Hypericum-Komplex eingenommen. Im Juli 1947 schrieb ich Ihnen noch meinen Kummer wegen eventueller Verspätung der Geburt, da uns das Zögeln bevorstand. Sie schickten mir noch einen speziellen Pflanzenextrakt mit der Anweisung, ihn vom 4. August an zu nehmen. Pünktlich, am 9. August wurde uns eine stramme Tochter geschenkt, wirklich geschenkt. Nach 2 Stunden war alles vorüber, trotz Erstgeburt. Alle waren erstaunt, weil man mir immer eine schlimme Geburt prophezeit hatte, da ich ziemlich viel Sport treibe und regelmäßig turne. Nach der Geburt ging es allerdings nicht ohne Arzt, da ich noch einen argen Dammriss davontrug, der wahrscheinlich dem derben Gewebe und dem Tempo zuzuschreiben ist. Theresli ist nun schon 9 Monate alt und außerordentlich kräftig. Es bekommt jeden Tag seine 2 Tabletten Calcium. Soll ich sie noch steigern? Fr. B. aus B.»

Wenn trotz verschieden, ungünstigen körperlichen Voraussetzungen, trotz schlimmem Prophezeien eine Geburt mit Hilfe einfacher Naturmittel verhältnismässig gut und unbeschwerlich vorübergeht, dann ist dies sicherlich jeder Frau zu gönnen. Ebenso ist es jedem Kind zu gönnen, wenn das gefürchtete Zahnen ohne Schwierigkeit vor sich gehen kann, weil der Kalkbedarf richtig gedeckt wird. Kürzlich ging von einer Mutter der Bericht ein, dass eben deshalb ihr jüngstes Kind so überaus gut gezähnt habe, während dies bei den früheren Kindern nie der Fall war. Es ist wirklich so, dass die Natur direkt wundervoll arbeitet, wenn man ihr die notwendigen Voraussetzungen schafft.

## Warenkunde

### VITAMINARUM DURCH REGENWETTER

«Nach Regen folgt Sonnenschein», sagt ein alter, wahrer Spruch, aber manchmal geht es etwas lange bis die Sonne wieder in Erscheinung tritt, weshalb man dann etwas genug vom Regen bekommt. So erging es uns allen in den letzten Wochen, denn man hatte bald den Eindruck, es wolle nicht mehr aufhören mit dem köstlichen Nass. Ausser den Schnecken in den Salat- und Kohlbeeten hatte alles genug Regen und bestimmt hätten die Pflanzen selbst reklamiert, wenn ihnen der Vorzug verständlicher Sprache gegeben wäre. Die Sonne spendet nicht nur Wärme, sondern noch eine Menge anderer Strahlen, die vor allem bei der Bildung der lebenswichtigen Vitamine einen wesentlichen Anteil haben. Unsere Himbeeren ermangeln deshalb dieses Jahr nicht nur den Zucker; sondern auch den Gehalt an Vitamine. Es ist deshalb ratsam, dem Himbeer-müsli nicht nur Zucker beizugeben, sondern auch zugleich etwas Citronensaft, da dadurch erstens einmal der Geschmack verbessert und zudem dem etwas mangelhaften Vitamin C-Gehalt nachgeholfen wird.

### VORSICHT VOR STEINOBST

Besonders wer eine schlechte Leber- und Bauchspeichel-drüsentiätigkeit besitzt, sollte beim Genuss von Steinobst darauf achten, dass solches erstens niemals in grossen Mengen genossen wird, denn in der Regel folgt die Reue sehr rasch und nicht ohne Unannehmlichkeiten und Schmerzen. Zudem ist darauf zu achten, dass Steinobst nicht in den nüchternen Magen gegessen wird. Langsames Essen und gutes Einspeichern ist streng zu beachten. Zwieback, Knäckebrot oder Vollkornbrot damit gegessen, vermindert die unangenehme Reaktion der Säuren, besonders der Blausäure. Gesunde Naturen, besonders geübte Rohköstler mögen Steinobst gut ertragen und zu jeder Zeit essen können. Dies darf jedoch kranke und empfindliche Personen nicht veranlassen, etwas nachzuahmen, was sie erfahrungsgemäss nicht ertragen. Lieber kein Steinobst essen, als sich damit zu schädigen und die Gesundheit erheblich zu stören. Wer sich mit dem Genuss von Steinobst die Magen- und Darmschleimhäute verdorben hat, nehme einige Tage morgens und abends jeweils einen Esslöffel Lehm in etwas Wasser ein und bei starker Magensäurebildung vor dem Essen noch einen Teelöffel voll Holzsäfte, worauf die Störung bald wieder behoben sein wird. Aber bitte nun nicht etwa denken, man dürfe sich nun schon etwas zuviel zumuten, da man ja jetzt wisse, was im Falle einer Schädigung getan werden könnte.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen



Mit diesem

### „Para“-Yoghurt-Apparatus

ist die Herstellung im Haushalt eines tadellosen, die Gesundheit hebenden und stärkenden YOGHURTS einfach und sicher.

Offerte durch

Postfach Oberstrass  
Telefon (051) 26 61 28

**S. Linder, Zürich 33**

Wir senden Ihnen Bekannte von den «Gesundheits-Nachrichten» gerne Probenummern gratis! Geben Sie uns bitte Adressen bekannt!