

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 5 (1947-1948)  
**Heft:** 9

**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:** 05.05.2026

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

ob der Körper nicht rückfällig wird. Hat sich die Sache wieder gut befestigt und konsolidiert, dann kann man erst von einer völligen Heilung sprechen. Es besteht aber auch dann noch die Möglichkeit, dass man rückfällig wird, wenn man sich entweder erkältet oder wenn man sich mit etwas verdirbt. In diesem Fall muss man sofort wieder mit der Anwendung und den Mitteln einsetzen. So kann man mit der Zeit wie bei Ihnen ein Leiden ganz gut zum Verschwinden bringen. Es ist gut, wenn man den *Weissfluss* ganz beseitigt, denn er schwächt die Frauen. Es gibt Aerzte, die sagen, dass alle Frauen oder aber die meisten Weissfluss hätten. Dieser Standpunkt ist aber nicht zu unterstützen, denn es ist immerhin eine gewisse *Reizung der Schleimhäute*, ein katarrhartiger Zustand. Ich glaube kaum, dass ein normaler Mensch irgend einen andern Katarrh jahrelang anstehen lassen würde, sei es nun ein Nasen- oder Rachenkatarrh. Ebensowenig ist ein Katarrh im Unterleib einfach zu bagatellisieren.

Wenn der Kleine den Knopf aufgetan hat nach Einnahme der Mittel, dann ist es nur deshalb, weil ihm gewisse Stoffe gefehlt haben und dadurch, dass Sie ihm das gute Kalkpräparat gegeben haben, hat der Körper die fehlenden Stoffe erhalten und hat sich nachher entwickeln können. Bei Kindern ist es eben so, dass, wenn ausser einem Stoff auch alle andern vorhanden sind, die Entwicklung gleichwohl gehemmt werden kann. Gibt man nun aber den fehlenden Stoff ein, was vielfach Kalk ist, dann entwickeln sich die Kinder ganz hervorragend. Wenn Sie dem Kleinen auch *Hypericum-Komplex* gegeben haben, und er sich nun in bezug auf den *Darm* besser entwickelt hat, dann ist dies ganz in Ordnung. Frischpflanzensäfte kann man jedem Kleinkind geben, nur muss man dementsprechend eine kleinere Dosis verabreichen. Sollte der Darm noch nicht genügend gut arbeiten, dann geben Sie ihm Tee, aus Mannastengel zubereitet, also aus *Cassia fistula*, wie die Stengel auf lateinisch heissen. Sie können auch gut den so genannten Flohsamen, also *Psyllium* eingeben, und Sie werden sehen, dass der Darm wieder in Ordnung kommt. Auf alle Fälle aber müssen Sie sich davor hüten, Ihrem Kleinen Cacao, Schokolade oder derartiges zu geben.

Wegen dem *Fussbrennen* ist es notwendig, dass Sie auf die Nieren mit *Solidago* (Goldrute) immer genügend einwirken. Sie sollten ferner die *Eüsse regelmässig baden* und anschliessend mit *Johannisöl* einreiben. Das ist das Beste, was Sie machen können. Später können Sie auch ein gutes *Salböl* dazu verwenden.

#### Erfolgreiche Ernährungsumstellung

Wie günstig es ist, nebst guten Naturmitteln auch das Augenmerk auf die Umstellung der Ernährung zu richten, zeigt folgender Bericht:

«Meine Lebermittel sind nun bald zu Ende und kann ich Ihnen die erfreuliche Mitteilung machen, dass mein Stoffwechsel wie nie zuvor ein Tadelloser ist. Habe dann aber auch, wie Sie ja schon öfters in den «Gesundheits-Nachrichten» erwähnten, mit der Ernährung gewechselt und nun absolut *keine Verdauungsstörungen mehr*. Auch mit der Einnahme von *Galeopsisid* (Hohlzahn), *Hypericum- und Calcium-Komplex* mache ich meine *besten Erfahrungen*. Meine lästige Müdigkeit ist zum grossen Teil verschwunden, bin elastischer und stabiler geworden. Allen meinen Nächsten kann ich die *Mittel nur aufs Wärmste empfehlen*. Man muss aber etwas Ausdauer haben, was absolut notwendig ist, wenn man Erfolg haben will. Was bis heute immer noch übrig geblieben ist, das sind die Nerven- und Muskelschmerzen, trotzdem ich schon längere Zeit *Acid. phos. D 4* und *Acid. picr. D 6* einnehme. Ich betrachte es als rein rheumatischer Art, denn bei schlechtem Wetter sind die Schmerzen ausserordentlich stark.

Zum voraus sage ich Ihnen meinen herzlichsten Dank und grüsse freundlich  
Fr. P. aus R.»

Wertes Fräulein P.! Ihr Bericht freut mich sehr und ich ersehe daraus immer wieder, wie notwendig es ist, dass man nicht nur die Mittel einnimmt, denn die besten Mittel werden auf die Dauer keinen Erfolg haben, wenn man die *Ernährung* nicht umstellen wird d. h. *den Verhältnissen der Krankheit anpasst*. Dieses ist eine notwendige Voraus-

setzung, und weil Sie dies begriffen haben, haben Sie den guten Erfolg damit um vieles gefördert. Was die Muskel- und Nervenschmerzen anbelangt, begreife ich, dass Sie durch Einnahme der Nervenmittel *Acidum picr. D 6* und *Acidum phos. D 4* keinen vollen Erfolg erzielen, wenigstens vorläufig nicht. Sie müssen nun mit der Ernährung weiterfahren bis der Körper so weit ist, dass er mit der Ausscheidung der Harnsäure fertig wird, d. h. dass keine anormalen Quantitäten zurückgestauter Stoffwechselfifte mehr im Körper vorhanden sind. Dadurch, dass Sie sich neuzeitig ernähren und die guten Mittel einnehmen, sorgen Sie dafür, dass keine neuen Rückstände entstehen. Es braucht aber Zeit, Monate, in ganz schweren Fällen sogar Jahre, bis der Körper wieder ganz gereinigt ist und in Ordnung kommt. Die homöopathischen *Ameisensäure-Injektionen* wären gut, weil sie die Giftstoffe schneller lösen. Nehmen Sie aber zugleich auch *Solidago* (Goldrute) ein, damit die gelöste *Harnsäure* immer schön *ausgeschieden* wird. Sie werden auch diese zurückgebliebenen Störungen und Schmerzen noch zum Verschwinden bringen, wenn Sie meine Ratschläge weiter befolgen.

## Interessante Berichte aus dem Leserkreis

### Vorbeugen lohnt sich

Es ist wirklich erfreulich, derartige Briefe zu erhalten, wie ihn mir eine Frau vom Lande, in der Nähe von Zug, geschrieben hat. Sie berichtet wie folgt:

«Ich teile Ihnen mit, dass die *Mittel sehr gut geholfen* haben. Sie haben *fast Wunder gewirkt*. Ich hatte so fürchterliche *Krampfadern*, dass ich fast nicht mehr gehen konnte, *Stauungen, Thrombosen*. Jetzt ist alles verschwunden. Man sieht nichts mehr ausser den kleinen blauen Zeichnungen an der Stelle, wo die schlimmsten Adern waren. Habe vor 4½ Monaten ein Maiteli geboren und habe von den Krampfadern weder bei der Geburt etwas gespürt noch nachher. Die Geburt ging soweit gut. Nach drei Tagen half ich schon ziemlich im Haushalt. Es war mir so wohl, wie wenn nichts passiert wäre. Beim ersten Kind musste ich acht Zähne ziehen lassen infolge Zahnschmerzen. Ich hatte immer solch weiche Zähne, dass ich mit den Fingernägeln abbröseln konnte. Seitdem ich den *Calcium-Komplex* nehme, weiss ich nichts mehr von Zahnschmerzen. Ich habe so *starke Zähne*, dass ich Nüsse aufbeissen kann. Wir essen sehr viel geraffelte *Carotten*. Noch speziellen Dank für die Nierenmittel, die mir Wunder gewirkt haben. Hatte vor drei Jahren eine Nierenbeckenentzündung. Ich liess den Urin von zwei Aerzten untersuchen, die aber nichts finden konnten. Als ich jedoch Ihnen den Urin einsandte, fanden Sie dies sofort.»

Ferner erhielt ich von der gleichen Patientin nachstehendes Schreiben:

«Eine Schwägerin von mir hatte vergangenen Winter *Lungen- und Brustfellentzündung*, sowie *Wasser auf dem Herzen*. Sie hatte auch gleichzeitig zu *hohen Blutdruck*. Der Arzt hatte damals die Hoffnung aufgegeben, denn seit zwei Tagen ging auch kein Wasser mehr weg. Ich gab ihr das bekannte *Hypericum-Präparat*, das ich noch hatte, sowie *Solidago* (Goldrute) ein und sofort gab es eine *rasche Besserung*, sodass der Arzt ganz überrascht war.»

Die Patientin erhielt ferner ein *Mistelpräparat*, ebenso *Bärlauchwein* und ein *Mittel aus Weissdorn und Arnica*.

### Ferien unter der Heilwirkung der Musik

Da im März 1946 in den «Gesundheits-Nachrichten» ein Artikel über die *Heilwirkung der Musik* erschienen ist, gestatte ich mir mit einer Anregung an die vielen Leser dieser Zeitung zu gelangen. Der regenreiche Sommer hat manchem Erholungsbedürftigen die Ferien gründlich verdorben. Anstatt wandern zu können, anstatt sommerliche Wärme geniessen und gründlich alle angesammelten Uebel herausschwitzen zu dürfen, musste man in den vier Wänden bleiben, wenn man nicht tüchtig durchnässt, sich einer Erkältung aussetzen wollte. Aber, selbst in den vier Wänden war es so unfreundlich kühl, dass man warme Kleider anziehen, ja, sogar heizen musste, wollte man sich nicht

auch dort noch verderben. Wenn auf diese Weise auch das Herz und Gemüt zu kurz kamen, muss man sich nicht wundern. Da waren jene wieder einmal die Bevorzugten, die zur *Musik* ihre *Zuflucht* genommen hatten. Nicht jeder geistig Arbeitende mag sich auch in den Ferien hinter ein anhaltendes Studium begeben. Er sucht nach Entspannung, und wenn ihm die Natur wegen dem schlechten Wetter nicht hold ist, dann *sorgt die Musik* immer noch für ein *sanftes Hinübergleiten* in eine *wohltuende Ráthe*, die wiederum belebend und erbauend zu wirken vermag. Allerdings darf es sich dabei nicht um eine polternde, lärmende, geräuschemachende Musik der Neuzeit handeln, nicht um die Nachahmung einer plärenden, jammerseligen Gefühlsduselei des Urwalds, sondern um gute, harmonische Töne, die die *Müdigkeit verscheuchen* und ein *bedrücktes Gemüt zu heben* vermögen.

Wer sein Ferienziel nach Braunwald gerichtet hat, der hat sich diesen echten, gesundmachenden Genuss verschaffen können, denn alljährlich findet dort ein Musikferienkurs statt. «Was, ein Kurs?» werden einige Uebermüdete erschreckt fragen. Ja, ein Kurs, aber kein schulmeisterlicher, einschläfernder, sondern einer, der erfrischt und erfreut. Prof. Dr. Paumgartner, der Leiter des Kurses, ist selbst so durchdrungen von dem Wert und der Schönheit wahrer Musik, dass seine Vorträge und Darbietungen mit seinem erstklassigen Orchester reiche, befriedigende Fülle enthalten. So war es nicht erstaunlich, dass jedes anfänglich vergräunte Gesicht sich nach und nach aufzuhellen begann. Die Heilwirkung der Musik hat in dem Kurs reichliche Spuren hinterlassen, und es war erfreulich, festzustellen, dass das schlechte Wetter niemanden verdriessen konnte, sondern dass jeder *beglückt* und *erholt*, mit reichlicher Zugabe von Verständnis und Können, nach Hause ziehen konnte.

Jeder Leser, der Freude an guter Musik hat, jeder Leser, der zu müde ist, um sich in tüchtigen Wanderungen zu stärken, soll es einmal versuchen, ob ihm nicht ein Musik-Ferienkurs die erwünschte Erholung zu verschaffen vermag. Eine begeisterte Kursbesucherin

#### Willkommene Anregung eines Lehrers

Am 23. Juli 1948 schrieb mir ein Lehrer aus dem Baselbiet, dass er aus den «*Gesundheits-Nachrichten*» sehr schöne *Anregungen für den Naturkunde-Unterricht* erhalte, und ich möchte diese Mitteilung in der Zeitung veröffentlichen, damit alle Lehrer, die Abonnenten der Zeitung sind, diese Anregung gebrauchen können, denn es ist bestimmt für die Schüler angenehmer, wenn man den Naturkunde-Unterricht in der Form bringt, wie in den «*Gesundheits-Nachrichten*» die Pflanzen-Beschreibungen gegeben werden. Dies ist anschaulich. Es dringt in die Herzen und Gehirne der Kinder ein, ohne dass sie sich mit ganz steifem Naturkunde-Material befassen müssen. Die Anregung dieses Lehrers hat mich wirklich gefreut, und ich hoffe, dass sie bei vielen Lehrern und Lehrerinnen Anklang findet.

## Warenkunde

### Tomaten und ihr Verhältnis zu Krebs und Arthritis

Oeffters liest man in den Zeitungen, dass der Genuss von Tomaten die Krebskrankheit förderten, d. h. man macht sie für die Entstehung einer Krebsgeschwulst verantwortlich. Auch Aerzte sind vielfach dieser Anschauung auf Grund verschiedener irrtümlicher Schlussfolgerungen gewisser Wissenschaftler. Immer und immer wieder stellen Patienten, ganz besonders solche, bei denen Eltern oder Vorfahren mit Krebs zu tun hatten, die Frage: «Wie steht es mit den Tomaten? Darf ich solche essen?» Wie ich schon öfters in den «*Gesundheits-Nachrichten*» geschrieben habe, hat die *Krebssterblichkeit* mit dem *Genuss von Tomaten* absolut *nichts zu tun*. Die forschende Wissenschaft und

jeder gute Beobachter konnten feststellen, dass die *Krebssterblichkeit* in jenen Ländern am meisten vorkommt, in denen die Ernährung vorwiegend auf Eiweiss, vor allem auf tierisches Eiweiss eingestellt ist. Wir finden diesbezüglich interessante Statistiken in dem Buche von Elis Barker, der über den Krebs ausführlich geschrieben hat. Die *Eiweissüberfütterung* ist also eine *Grundursache für die Krebsentwicklung*. Eine gewisse vorhandene *Disposition*, die entweder ererbt oder durch eine unzweckmässige Ernährung erworben worden ist, *begünstigt den Krebs ebenfalls*.

Als dritter Faktor ist die *konstante Reizung der Zellen* zu beachten, indem die Wucherung der Zellen entweder *chemisch* durch Medikamente oder *mechanisch* durch irgendwelche physischen Reize in Erscheinung getreten ist. Auch irgendwelche Krankheiten, die chronisch geworden sind, sei es nun *Verstopfung* oder ähnliches, können die Zellen immer wieder derart reizen, dass dann bei Vorhandensein der übrigen zwei erwähnten Faktoren eine degenerative Erscheinung beobachtet werden kann, die ins Krebsartige geht.

Wieviele Frauen berichten immer wieder, dass sie einen Stoss bekommen haben, entweder in die Brust, oder dass irgend andere Weichteile getroffen worden sind, so dass sich eine *Verhärtung* gebildet habe, die sich später dann als Krebs herausgestellt hat. Nicht bei jedem Stoss gibt es nun eine solche Krebsgeschwulst. Wenn die Dispositionen nicht vorhanden sind, dann wird ein Stoss auf andere Art und Weise geheilt und die Reizung und Schädigung der Zellen verschwindet wieder. Mit den Tomaten hat dies absolut nichts zu tun. In meiner langen Praxis habe ich bei Hunderten von Patienten Krebsgeschwulste beobachtet und Krebsfälle kennen gelernt, bei denen die Kranken absolut keine Tomaten gegessen haben. Wir würden in Neapel, in Süditalien, wo so viele Tomaten gegessen werden, einen weit höheren Prozentsatz von Krebssterblichkeit finden, wenn Tomaten diesbezüglich wirklich schädlich wären. Ich habe bei meinem Aufenthalt in dieser Gegend sehr wenig Krebsfälle beobachtet. Die Krebssterblichkeit ist dort im Gegenteil sehr gering und zwar deshalb, weil man in Neapel und Umgebung ausser Fisch verhältnismässig wenig Eiweissnahrung zu sich nimmt, sondern mehr Frucht- und Gemüsenahrung, Teigwaren, also Kohlehydratnahrung, aber, wie bereits erwähnt, nicht übermässig viel Eiweissnahrung. Dieser Umstand ist gewiss mitbestimmend, weshalb dort die Krebssterblichkeit nicht gross ist trotz dem reichlichen Tomatengenuss.

Auch die *Arthritiker*, d. h. die *Gichtkranken* werden immer wieder mit dem gleichen Argument erschreckt, indem man sagt, dass der Genuss von Tomaten die Gicht fördere. Dies sind kurzsichtige Schlussfolgerungen von irgendwelchen Forschern, die nur in den Laboratorien arbeiten und dort Forschungen betreiben statt im Leben selbst. Wohl sind die *unreifen Tomaten nicht gesund*, da sie eben noch gewisse Stoffe, vor allem *Giftstoffe* enthalten, die durch das *Reifen vollständig verschwinden*. Wer unreife Aepfel, überhaupt unreife Früchte isst, kann sich schädigen, denn in jeder unreifen Frucht findet man giftige Stoffe, die eben noch nicht abgebaut und verarbeitet sind. Es ist aber ein verkehrtes Argument, auch den reifen Früchten gewisse schädliche Stoffe zuzuschreiben, nur, weil man solche in den unreifen Früchten vorgefunden hat. Die *Tomaten sind sehr gesund* und enthalten *fünf verschiedene Arten von Vitamine*, die für unsern Körper von grosser Wichtigkeit sind. Ich selbst habe schon meinen Kindern, als sie noch ganz klein waren, mit Freuden zugeschaut, wenn sie mit einem sichtlichen Vergnügen in reife Tomaten hineingebissen haben, wie man sonst Aepfel isst.

Die gegebene Klarstellung möchte zur Entlastung der Tomaten und zur Beruhigung der Patienten und Leser der «*Gesundheits-Nachrichten*» dienen.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen