

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 5 (1947-1948)  
**Heft:** 11

**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:** 25.12.2025

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

zurückgezogenen Brüder, die vordem nur ihren stillen Be trachtungen gelebt hatten, verleiten. Von nun an befassten sie sich mit der Grossherstellung eines Getränkес, das die Sinne der Menschen wohl lustig machen konnte, zugleich aber schädigend auf ihren seelischen und gesundheitlichen Zustand einzuwirken vermochte. «Klosterbräu» war das Getränk benannt und wurde grosse Mode, um es viele Jahrhunderte hindurch für die Menschen zu bleiben, wenn schon es nicht zu ihrem Segen gereichte. So erzählte die Ulme halb entrüstet, denn sie konnte es den Mönchen nicht verzeihen, dass sie nicht bei ihrer harmlosen Beschäftigung geblieben waren, sondern sich in weltliche Angelegenheiten gemischt hatten. In ihrer Entrüstung hatte sie ganz vergessen, dass sie mit ihrer Erzählung eigentlich auch die Hopfenkinder betroffen hatte, war die Beliebtheit des Getränkес doch ihrem Safte zuzuschreiben, denn gerade dieser schien dem gemütlichen Humor zu rufen. Da aber kam sie schlecht an bei den Hopfenkindern, wussten diese doch sehr wohl, welch wertvolle Heilwirkung ihre Bitterstoffe darzureichen vermochten. «Wir tragen keine Schuld,» protestierten sie gemeinsam, «wenn die Menschen unsre guten Säfte zu einem unwürdigen Zweck verwenden. Unter unserm Mäntelchen verwahren wir den wirksamen Stoff, das Lupulinum, das für die Nerven eine wunderbare Beruhigung ist. Mancher, der nicht mehr schlafen konnte, hat durch ein einfaches Hopfentelein den Schlaf wieder gefunden.» So wehrten sich die Hopfenblüten vereint, aber der alte Hollunder warnte sie, denn er mochte voraussehen, dass sich nun der Baldrian verletzt fühlen konnte, war doch auch er schon lang als schlafspendender Helfer bekannt. Auch die Erle, die trotz ihrer Jugend sehr gescheit zu sein schien, mischte sich mit gutem Rat in das Gespräch ein. «Rivalisieren ist nicht gut. Spannt lieber zusammen, so werden eure Vorteile nur verdoppelt. Meine Grossmutter hat schon erzählt, dass sich Hopfen und Baldrian gut zusammenkombinieren lässt, weil die Wirkung der Beiden gut, aber nicht gleich ist. Verwendet man sie zusammen, dann trägt jedes von ihnen sein gutes Teil an Hilfe bei, kein Wunder, wenn sich ihre gemeinsame Anstrengung lohnt!» So riet die Erle, doch der alte Hollunder gab sich noch nicht völlig mit dem Rat zufrieden. «Aller guten Dinge sind drei,» meinte er weise nickend, denn er erinnerte sich an die Erzählung seiner Mutter, deren Vorfahren einst im Garten des naheliegenden Bauernhofes gestanden hatten. «Ja, ja,» fügte er darum mit besonderm Nachdruck hinzu, «wenn ihr schon so weise sein wollt und statt zu streiten eure Säfte und Kräfte gemeinsam zum Wohle der Menschen darbietet, dann vergesst dabei auch die stille Gartenbewohnerin, die Citronenmelisse nicht, ist doch auch sie eine nervenberuhigende Pflanze, die sich mit euch in der Wirkung messen darf. Wenn ihr nun alle drei zusammenspannt, dann seht zu, wie günstig ihr zu wirken vermöget. Hopfen, Melissen und Baldrian ergeben ein Wundermittelchen für die Nerven, das beruhigt und dem Schlafe ruft.» Noch aber war die alte Weide drieben am Bach nicht ganz zufrieden, war sie mit den Hopfen doch besonders befreundet, weshalb sie auch ihr Verdienst besonders hervorgehoben sehen wollte. So versicherte sie denn eifrig, dass der Hopfente, besonders aber der Extrakt der Hopfe ein wunderbares Heilmittel sei, wenn junge Leute mit ihren Gefühlen nicht mehr ein, noch aus wüssten, ganz besonders solche, die nicht heiraten konnten. Voll Spott aber erwiderte hierauf eine junge, stramme Eiche: «Ach was, als ob darunter nur die Jungen zu leiden hätten. Noch heute gilt das Sprichwort „Alter schützt vor Torheit nicht“, weshalb du das Mittel gerade so gut auch den Alten empfehlen kannst.» Es war belustigend, zuzuhören, wie ver eifert sich das Gespräch hin und her bewegte. Schliesslich suchte auch die Ulme ihre Ansicht zu besänftigen, indem sie meinte: «Wenn das Biertrinken auch viele Nachteile hat, einen Vorteil scheint es nach allem doch aufzuweisen, denn man wird etwas ruhiger dadurch.» «Ja, aber auch dicker,» rief hierauf vorwitzig die schlanke Birke, die sich immer freute, dass sie so besonders beweglich sein konnte. «Halt ein,» sagte das betagte Hopfenmütterchen, «sonst

## Fragen und Antworten

Anfragen durch den Fragekasten sind für alle Abonnenten der «Gesundheits-Nachrichten» gratis. Für briefliche Rückantwort ist eine zwanziger Marken zu beizulegen. Anfragen sind direkt an A. Vogel, Teufen (Appenzell) zu richten.

### Erfolgreiche Behandlung eines schweren Nierenleidens

Am 9. August erhielt ich von Frl. M. aus B. einen be trüblichen Bericht über den Zustand ihrer Nieren. Sie schrieb, wie folgt:

«Ich habe Ihre Adresse von einer Frau aus B. erhalten, die sich mit Ihren Mitteln ihre volle Gesundheit erlangen konnte. Nun habe ich eine grosse Bitte an Sie, da ich schon 3 Jahre lang an einem Uebel leide und mir bis anhin kein Arzt helfen konnte. Ich bin 23½ Jahre alt und arbeite in einem Geschäft in J. Wir mussten im Winter mit 6—80 Wärme arbeiten. An einem Morgen fühlte ich mich nicht wohl, ging aber gleichwohl an meinen Arbeitsplatz. Auf einmal bekam ich rechts vom Magen gegen die rechte Niere furchtbare Schmerzen. Es war gerade wie Krämpfe. Die Schmerzen dauerten etwa 20 Minuten, dann waren sie vorbei, und ich war müde, dass ich kaum mehr gehen konnte. Die Verdauung war nie so gut, und es drückte mir manchmal alles auf den Atem, so dass ich oft nicht mehr trinken konnte. Ich war bei verschiedenen Aerzten. Einer von ihnen sagte mir, dass ich zuviel Säure hätte, und dass die rechte Niere nicht alles verarbeite, wodurch die Schmerzen entstünden. Ich esse immer salzlos und trinke immer viel Nieren- und Blasentee. Nun habe ich schon 3 Monate ständig Blasenkatarrh. Zuerst hatte ich viel Blut und jetzt glaube ich nur noch Eiweiss. Ich fühle mich immer ein wenig müde. Manchmal ist es mir ein wenig sturm mit ein wenig Kopfweh, das gewiss mit Magen und Nieren zusammenhängt. Manchmal verzweifle ich fast. Ich weiss nicht mehr, was machen. Bis dahin hat mir noch niemand helfen können. Mein grösster Wunsch ist, gesund zu sein und arbeiten zu dürfen. Aber 3 Jahre lang fast jeden Tag nach dem Essen so leiden zu müssen, ist schwer. Ich habe keinen Mut mehr. Für den Blasenkatarrh mache ich heisse Kamillenumschläge. Ich möchte Sie auch noch fragen, ob ich wieder gesund werde und arbeiten kann?»

Meine Antwort lautete: «Gewiss können Sie wieder gesund werden, und man hätte schon lange etwas unternehmen sollen, denn Ihre Niere ist in einem schlimmen Zustand. Schade, dass Sie nicht gleich anfangs schon mit Naturheilmitteln gedoktert haben. Da die Darmtätigkeit ebenfalls schlecht ist, wird es gut sein, wenn Sie eine gesamte Säfteerneuerungskur vornehmen. Sie dürfen jedoch nicht forcieren und sollen deshalb nur die Hälfte des üblichen Quantum einnehmen. Wir müssen langsam vorgehen. Nierentee und vor allem Solidago, also Goldrutenextrakt wird Ihnen gute Dienste leisten. Sie haben dies dringend nötig. Damit wir zum Flicken auch noch genügend Mineralstoffe haben, müssen Sie ein gutes, biologisches Kalkpräparat einnehmen. Die Urinanalyse hat gezeigt, dass nicht nur Zellen aus der Niere und der Blase weggehen, sondern auch viel Zylindroide und viel weisse Blutkörperchen. Es hat auch rote Blutkörperchen, vereinzelte Schleimfäden und 0,3 Promille Eiweiss. Die Sache ist also wirklich etwas vernachlässigt worden, und ich begreife nicht, dass die Aerzte Sie nicht intensiver behandelt haben. Essen Sie wenig Eier- und Käsespeisen, wenn möglich auch keine

könnte man noch meinen, wir seien Schuld daran. Das sind wir aber nicht, denn das Gerstenmalz macht die Menschen dick. Wenn einer allzuschlank ist, dann wird er vorteilhaft das Malz geniessen.» «Ach so ist das?», liess sich die Birke belehren. «Dann müsste also nur noch der Teufel Alkohol verschwinden und das Bier wäre als Nahrungs- und Heilmittel zu empfehlen?» «So mag es sein, beendete die Ulme das Gespräch, da der Alkohol aber immer noch seinen Unfug treibt, gilt eben auch heute noch das bekannte Verslein, das ich schon oft gehört habe:

Bier aus Malz und Hopfen  
Ist fürwahr ein guter Tropfen,  
Wenn der Alkohol nicht wär,  
Glaubten wir der frohen Mär.»

Ei, wie lachten da alle in der Runde. Die erhitzen Gemüter beruhigten sich allzumal, ohne dass sie selbst vom Hopfensaft getrunken hätten.

Wurstwaren und kein Schweinefleisch, wenn irgend möglich überhaupt kein Fleisch. Essen Sie auch kein Steinobst. Seien Sie ganz vorsichtig. Rüblisaft aber wäre für Sie ein wunderbares Heilmittel. Trinken Sie soviel als möglich. Alles, was Sie einnehmen, müssen Sie langsam, schluckweise trinken und das Essen müssen Sie ganz gut einspeichern. Auch Trauben sind sehr gut für Sie. Da Sie aber die H äute und Kernen nicht schlucken sollten, wäre es vorteilhaft, wenn möglich gleich Saft davon zu pressen, oder dann eben die Trauben gut auszuquetschen und H äute und Kernen nicht mitzugeniesen. Gehen Sie auf alle Fälle früh zu Bett und halten Sie sich unter allen Umständen gut warm. In jener Kältezeit, als Sie im Geschäft trotz mangelhafter Wärme arbeiten mussten, haben Sie sich verdorben. Berichten Sie mir, wenn die Mittel zu stark wirken sollten. Sie brauchen ziemlich viel Zeit, um diese Sache in Ordnung zu bringen. Es wäre auch gut, wenn sie 2mal wöchentlich ein Dauersitzbad mit Melissentee machen könnten. Die Dauer beträgt  $\frac{1}{2}$ —1 Stunde und die Temperatur muss durch ständige Beigabe von warmem Wasser stets auf  $37^{\circ}$  Wärme gehalten werden. — Die Urinanalyse hat, wie bereits erwähnt, gezeigt, dass auch rote Blutkörperchen, also Blut im Urin war. Die Müdigkeit und die erwähnten Störungen waren verständlich, wenn man den überaus schlechten Zustand der Niere in Betracht zieht. Wie erstaunt war ich daher, als ich am 5. September 1948 nun folgenden Bericht erhielt:

«Ihre Mittel habe ich erhalten. Wie ein Wunder haben sie gewirkt, und ich habe seither fast keine Schmerzen mehr. Die Schmerzen auf Nieren und Blase habe ich fast verloren. Sie treten nur noch selten auf und nicht mehr so stark. Ich schicke Ihnen meinen Urin nochmals zur Untersuchung, um zu sehen, ob ich auch wirklich Fortschritte gemacht habe.»

Es war selbst für mich sehr verwunderlich, dass ein solch altes, chronisches Nierenleiden, das bereits in ein sehr unangenehmes Stadium übergegangen war, in verhältnismässig kurzer Zeit so stark beeinflusst werden konnte. Die erneute Analyse hatte nämlich gezeigt, dass nur noch ganz geringe Spuren von Eiweiss, nebst vereinzelten Nierenepithelien vorhanden waren. Auch weisse Blutkörperchen fanden sich noch etwas vor, dagegen waren die roten gänzlich verschwunden. Es ist wirklich erstaunlich, dass mit ganz einfachen Naturmitteln ein derart schweres Nierenleiden wieder in Ordnung gebracht werden konnte. Die Heilung ist allerdings noch nicht völlig erreicht, wohl aber die Schwierigkeit überwunden. Jetzt heisst es tapfer weiterfahren mit der Diät und Mittelbehandlung, wie auch mit den übrigen Anwendungen und Vorsichtsmassregeln, bis sich die Niere ganz ausgeheilt hat und die Organe wieder völlig regeneriert sind.

#### Schuppenflechte und deren Bekämpfung durch Rohkostkur

Schon des öfters habe ich darauf hingewiesen, wie wichtig es ist bei Flechte die Körperfunktionen von innen heraus anzuregen. Im Juni erhielt ich nun von Fr. N. aus B. einen interessanten Bericht, der meine Einstellung, meine Ansicht und Erfahrungen vollauf bestätigt. Die Patientin teilt mir mit:

«Hier in B. habe ich das erste Mal Ihre «Gesundheits-Nachrichten» gelesen. Ich habe grosses Interesse und Freude daran und habe sie gleich abonniert. Zur Zeit bin ich hier in B., wo ich eine gründliche Rohkostkur durchführte. Seit 23 Jahren leide ich an Schuppenflechten. Ungezählte Kuren aller Art habe ich bereits hinter mir, doch war bis jetzt noch gar keine mit Erfolg gekrönt. — Am 2. Februar hat meine Kur in hier begonnen. Nachdem ich 7 Tage gefastet hatte, bekam ich Fruchtsäfte, dann Früchte, Nüsse und Maisbrot. Schon seit vielen Wochen erhalte ich nun am Mittag verschiedene Rohsalate und Kartoffeln dazu. Morgens und abends geniesse ich Früchte. Es geht mir gut und mit Freuden darf ich sagen, dass die Flechten weg sind. Wohl bringt die Sonne ab und zu noch eine an die Oberfläche. Sie wird aber nicht mehr gross und verschwindet nach 2—3 Tagen wieder. Immerhin zeigt mir dies an, dass die Heilung noch nicht vollständig ist, so dass ich den angetretenen Weg weiter gehen muss. Das ist mir allerdings nichts übles, denn ich freue mich immer auf meine Salate

und die Früchte. Ich kann nicht in Worten festhalten, was es für mich bedeutet, wenn ich wieder gesund werden darf, und die Kraft wieder ausreichen wird zum helfen und dienen. Ich weiss nur, dass ich unendlich zu danken habe. Ich habe Ihnen dies geschrieben, weil Sie sich gewiss darüber interessieren, ja, vielleicht freuen Sie sich sogar mit mir. — Da seit Februar die monatliche Regel ausgeblieben ist, möchte ich Sie gerne noch um Rat bitten. Sie war wohl bis dahin regelmässig, aber sehr schwach, besonders in der letzten Zeit. Dies sollte doch gewiss wieder in Ordnung kommen, da ich erst 34 Jahre alt bin. Bis jetzt versuchte ich erfolglos etwas mit Thymian und Heublumenwickeln, Wadenwickeln und Fussbädern zu erreichen. Ich habe oft zu hohem Blutdruck und manchmal auch einen sturmen, unklaren Kopf, dass ich wohl lesen, aber nichts aufnehmen kann. Gleich verhält es sich bei Vorträgen. Ich kann mir denken, dass nach all den vielen Kuren die Nerven geschwächt sind, und ich hoffe, dass es mit der neuen Ernährung besser kommen werde...»

Meine Antwort lautete wie folgt: «Ich freue mich wirklich mit Ihnen, dass es Ihnen gelungen ist, mit einer einfachen Rohkostkur die Schuppenflechte zu besiegen. Es handelt sich allerdings noch nicht um eine völlige Heilung, und es ist nötig, dass Sie noch einige Zeit durchhalten. Die Rohkostkur hat nun die Funktionen angeregt, auch die Niere und hat dem Körper genügend Vitamine und Nährsalze gegeben. Dies beweist, dass die Schuppenflechte von der Ernährung abhängig ist, auch dass die Organfunktionen bei ihrem Entstehen eine wesentliche Rolle spielen. In der Regel bekämpft man sie nur äusserlich. Auch in verschiedenen Kliniken ist die äussere Behandlung die primäre, was grundfalsch ist. Die Ansicht der Schulmediziner ist in der Hinsicht leider ganz unrichtig. Eine Schuppenflechte, ja sogar die Psoriasis, die als schlimmste Flechte bezeichnet werden kann, ist keine äussere Erscheinung, weshalb die äussere Behandlung sekundärer Natur sein sollte. Es ist notwendig, die gereinigten Zellen immer mit genügend Fettstoffen zu versehen und äusserlich richtig zu desinfizieren, damit nicht noch weitere Schwierigkeiten hinzukommen können. Die innere Behandlung ist aber noch von weit grösserer Bedeutung, was ja auch Ihr Schreiben zur Genüge bestätigt. Wenn Sie nun aber den Körper auch noch mit guten Mitteln unterstützen, werden Sie in Ihrer Gesundung noch weiter kommen. Nierentee und Goldrute, nebst genügend Kalk wird Ihnen beste Dienste leisten. — Dass Ihre Regel seit der Kur weggeblieben ist, ist ein Beweis dafür, dass die Assimilation des Kalkes noch nicht ganz in Ordnung ist. Sehr wahrscheinlich arbeitet betreffs hohem Blutdruck die Nebenniere nicht gut, denn bei Ihnen kann die Blutdruckerhöhung nicht mit den Adern, d. h. mit deren Degenerierung im Zusammenhang stehen. Es ist deshalb nötig, dass Sie ausser der kalkreichen Nahrung noch einen gut assimilierbaren Kalk einnehmen. Die Heublumenwickel sind gut, noch besser aber wirken abends vor dem Schlafengehen Sitzbäder. Sie sollten dazu abgebrühten Wacholderchries verwenden. Das Bad sollte ca.  $\frac{1}{2}$ —1 Stunde dauern und durch ständige Zugabe von heissem Wasser die Temperatur von  $37^{\circ}$  beibehalten. Sie können auch, wie zu den Wickeln, Thymian verwenden. Beides, sowohl Wickel als auch Sitzbäder wirken günstig auf die Bauchspeicheldrüse ein, die ebenfalls noch angeregt werden sollte, denn die rohe Nahrung benötigt viel konzentrierte Säfte, mehr als die gekochte. Durch das Kochen werden die Zellen verschlossen und für den Körper ergibt sich daraus weniger Arbeit. Dafür aber sind in der gekochten Nahrung weniger Werte zu finden. Die Bauchspeicheldrüse nun kann vor allem auch mit einem Milchsäurepräparat und zwar mit saurer Käsemilch, bekannt als Schotte oder Molkenkonzentrat, angeregt werden. 1 Teelöffel auf 1 dl. Wasser ergibt ein vorzügliches Getränk zum Mittagessen, das die Verdauung wesentlich fördert. — Durch die vielen Kuren ist Ihr Nervensystem etwas geschwächt worden, weshalb Sie unbedingt auch etwas auf die Nerven einwirken müssen. Trinken Sie hier und da etwas Melissen- und vielleicht auch etwas Hopfentee dazu, was Ihnen gute Dienste leisten wird. Sie können auch den Haferextrakt, Avena sativa nehmen, ein ganz altes, bewährtes Nervenmittel. Da die Eierstücke bei Ihnen

schon früher nicht gut gearbeitet haben und die Periode immer sehr schwach war, empfehle ich Ihnen Ovasan, ein gutes Eierstockpräparat einzunehmen. Wenn Sie mit der Kur weiterfahren, werden Ihnen die erwähnten Mittel dabei gute Dienste leisten, so dass sie mit einem gefestigten Erfolg rechnen können.

Wir sehen, wie bei einem Leiden, das sich rein äußerlich auszuwirken scheint, doch mancherlei innere Störungen beteiligt sein können. Behebt man diese durch eine zweckmässige Ernährung und durch die entsprechenden Heilmittel, dann kann man damit den erwünschten Erfolg erzielen.

## Interessante Berichte aus dem Leserkreis

### Durchhalten lohnt sich

Der in der Julinummer erschienene Artikel «Durchhalten» fand reichliche Bestätigung in dem ausführlichen Bericht einer jungen, erst 23jährigen Frau aus dem Luzernbiet. Sie erzählte eingehend, wie sie bei verschiedenen Ärzten und Naturärzten, wie sie in sechswöchigen Spitalpflege keinen Erfolg für ihr Magenleiden gefunden habe, trotz redlicher Bemühung der Helfenden. Als Letztes gelangte sie an mich und wollte auch mit meinen Mitteln nach zwei Wochen wieder aufhören, weil der erwünschte Erfolg nicht eintrat und die Schmerzen nicht nachliessen. Nun half aber die Ausdauer des Mannes zum Erfolg. Mit grösster Geduld reichte er der Patientin stets die Mittel und nach 7 Wochen Durchhalten gaben die Schmerzen nach und verschwanden von Tag zu Tag, um nicht mehr zu erscheinen. Erst nach 1½ Jahren berichtete nun die glücklich Genesene wie folgt:

«Ich frage mich, was heisst das: „Magenweh?“ Ein grosses Wunder ist erreicht, ein junges Leben wieder aufgebaut, das lebensmüde war.»

Hätte die Frau mit der Hilfe ihres Mannes aber nicht durchgehalten, dann hätten auch die Mittel ihren Erfolg nicht bewirken können. Man darf nicht vergessen, dass auch die besten Naturmittel eine gewisse Zeit benötigen, bis sie eingreifen. Es gibt Mittel, die sofort anpacken, z. B. Centauritropfen, aus dem Tausendguldenkraut bereitet. Wer diese gegen eine Uebersäuerung, gegen Sodbrennen einnimmt, der wird sofort eine Wirkung verspüren, weil dieses Mittel rasch und spezifisch wirkt. Nimmt man z. B. bei einem Durchfall Tormentill-Extrakt, die natürlichen Frischpflanzentropfen aus der Blutwurz hergestellt, dann hat man sofort eine Wirkung, denn ein Durchfall kann in der Regel mit diesem Mittel und mit weissem Lehm sofort gestoppt werden. Natürliche Mittel helfen in verschiedenen Fällen sofort und prompt. Es gibt aber auch Mittel, die eben eine gewisse Zeit gebrauchen, besonders bei chronischen oder konstitutionellen Leiden, weshalb es immer wieder durchhalten heisst, um Erfolg zu haben. Wenn nach 1½ Jahren der Erfolg stabil geblieben ist, dann kann man von einer Heilung bleibender Natur überzeugt sein.

### Schwermut

Man ist leicht geneigt, die Schwermut nur als Folge irgend welcher seelischer Konflikte oder ererbter Veranlagung zu bezeichnen, gegen die es eben nicht so leicht ein Mittel zu geben vermag. Aber immer wieder erhalte ich von da und dort Berichte, die mir beweisen, dass manche seelische Belastung, mancher unliebsame Druck durch Behebung körperlicher Schäden zu weichen vermag. Nachfolgendes Schreiben, das mir am 28. August von Fr. St. aus U. zugegangen ist, mag dies bestätigen.

«Als ich dieser Tage Ihre Zeitschrift mit der Zugabe Ihrer Broschüre erhielt, gab es mir einen gewaltigen Stupf zu schreiben. Ich weiss es, dass es Sie gewiss interessieren wird, wie ich mich jetzt befinden. Ich darf sagen gut, gegenüber wie es vorher war, trotzdem sich verschiedenes bemerkbar macht. Glücklich bin ich, dass ich wieder besser arbeiten kann, einige Wochen sehr gut und hatte doch ein leb-

## An die Abonnenten!

Wer in der zweiten Hälfte eines Jahres, also in der Zeitspanne von Juli bis Dezember, die «Gesundheits-Nachrichten» abonniert hat und bis dahin den bescheidenen Abonnementsbetrag von Fr. 4.50 noch nicht auf unser Postcheck-Konto IX 10 775 einbezahlt hat, dem wird demnächst die **Nachnahme zur Erneuerung des Abonnementes für ein weiteres Jahr** vorgewiesen. Wir bitten um prompte Einlösung!

Die Nachnahme wird von der Post nur einmal vorgewiesen und liegt nachher bei eventueller Abwesenheit noch sieben Tage auf der betreffenden Poststelle zur Einlösung auf. Durch prompte Einlösung ersparen Sie uns Zeit und Kosten.

Der Verlag

## Voranzeige

A. VOGEL aus Teufen spricht in:

**Ober-Wetzikon** am 27. Oktober 1948, abends 8 Uhr im Hotel Löwen  
Thema: So heilt die Natur.

**Uster** am 3. November 1948, abends 8 Uhr im Usterhofsaal  
Thema: Die Kunst gesund zu bleiben.

**Winterthur** am 2. Dezember 1948, im Restaurant Wartmann, grosser Saal  
Thema: Ist Krebs heilbar?

haftes 2½jähriges Enkelkind in den Ferien. Letzte Woche mochte ich es zwar wieder etwas spüren. Hatte wieder Rückenschmerzen, viel Kopfweh wegen Schlafmangel und Unterbrechung. Jedoch ist dies alles noch zu ertragen gegenüber einer solch langandauernden Schwermut. Ich bin wie neugeboren, seit ich einigermassen von dem schweren Leid befreit bin. Es macht sich nur bemerkbar bei zu grosser Müdigkeit. Ich hätte Angst davor... Am wohlsten ist es mir wirklich schon, wenn ich viel laufe. Da muss man auf manche Arbeit verzichten lernen. Auf den 6. September freue ich mich sehr, da mir alsdann ein 6 Wochen altes Kindlein zur Pflege übergeben wird. Das wird für mich ganz heilsam sein, weil ich kinderliebend bin. Im grossen Ganzen können Sie sich freuen und beruhigen, dass alle Arbeit, Mittel und Güte nicht umsonst war. Darf wirklich so zufrieden sein, auch wenn ich schwach bin, weil ich von Geburt auf ein Zwilling eine zarte Konstitution habe. Ich bin ein anderer Mensch geworden und was vorher schwarz war, ist licht. Hoffe, dass es so bleibt, auf alle Fälle im Gemüt, was nicht genug zu schätzen ist.»

Ich habe immer wieder die Erfahrung gemacht, dass die Schwermut oft körperlich bedingt ist. Patienten, die darunter leiden, haben meist Nerven- oder Leberstörungen. Vor allem sind die Letzteren dafür verantwortlich, dass das Gemüt einem starken Druck ausgesetzt wird. Wenn die Funktionsstörungen wieder behoben sind, dann hellt sich vielfach auch das Gemüt wieder auf, besonders bei jenen Patienten, die eigentlich keine grosse seelische Belastung auf sich haben. Der soeben veröffentlichte Brief ist ein typisches Beispiel, wie durch das Beheben von Drüsensunktionsstörungen das Gemüt wieder hell und klar geworden ist.