

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

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

**Heft:** 11

**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>**

### Schwerer Rückfall behoben

Am 2. September erhielt ich einen interessanten Bericht, der meine schon oft geäusserte Ansicht wieder einmal deutlich bestätigt, dass nämlich bei Lungenleiden die Hebung des Allgemeinzustandes wichtig ist. Die Einnahme von genügend assimilierbarem Kalk, von Kieselsäure, von neuzeitlicher Ernährung mit viel Vitamine vermag den Kalkspiegel zu heben, was für eine erfolgreiche Heilung überaus günstig ist. Das erwähnte Schreiben lautet, wie folgt:

„Das mir empfohlene Kalkpräparat bestätigt die guten Wirkungen immer mehr. Nicht nur an mir persönlich, sondern auch an all jenen Fällen, in denen ich annahm, dass es gute Dienste leisten würde, hat es sehr gute Erfolge gezeigt. Die grösste Begeisterung löste es jedoch bei einem Bürokollegen aus, der im Januar des Jahres sich mit einem schweren Rückfall einer neuen Sanatoriumskur unterziehen musste und diesen Monat als geheilt entlassen wird. Ein für die Aerzte erstaunlicher Fall. Ich möchte Ihnen daher aufs neue herzlich danken für all die Mühe, Aufopferung und Liebe, die Sie speziell den kranken Mitmenschen entgegenbringen. Es bedeutet doch ein grosses Pensum an Arbeit und Ausdauer, so tief in die Natur mit ihren Heilmöglichkeiten einzudringen und diese den Menschen dienstbar zu machen...“

Fr. D. aus Z.

Zu den bereits erwähnten, körperlichen Hilfleistungen gehören auch noch die seelischen hinzu, denn auch seelisch sollte der Patient stets gehoben werden, was seine Heilung überaus begünstigen wird. Werden all die erwähnten Faktoren erfüllt, dann wird ein Patient viel rascher geheilt sein. Dass die Aerzte alsdann darüber erstaunt sind, bekomme ich des öfters berichtet. Man sollte aber auch den Aerzten gegenüber den Mut aufbringen, sie auf die Ursache aufmerksam zu machen, denn es kann auch für sie von Bedeutung sein, zu erfahren, was nebst Liegekuren, nebst Sonne und Luftbehandlung ferner noch günstig zu wirken vermag. Auf alle Fälle aber werden die Kranken selbst für diesbezügliche Ratschläge dankbar sein.

### Warenkunde

#### Sauerkraut

Jede Erklärung über die wirksamen Stoffe, die einer Nahrung oder einem natürlichen Heilmittel zugrunde liegen, nehmen wir mit Dankbarkeit von der forschenden Wissenschaft entgegen. Noch wichtiger als langatmige Abhandlung hingegen ist für den Kranken und Leidenden bestimmt die praktische Anwendung. Wer in Lagern, Anstalten oder auf Schiffen schon skorbutkrank Menschen gesehen hat, der begreift, welch grosse Wohltat den Kranken mit Nahrungsmitteln dargereicht wird, die antiskorbutische Ergänzungsstoffe enthalten. Wenn der Ernährung die Vitamine fehlt, dann mag sie im übrigen noch so reichlich sein, einen gewissen Mangel wird sie nicht zu beheben vermögen.

Ausser der Citrone ist das Sauerkraut das beste antiskorbutische Heilmittel, und es ist nicht zu verwundern, wenn der kühne Seefahrer James Cook jahrelang in den entferntesten Meeren herumstreifen konnte, ohne je einen Skorbutkranken an Bord gehabt zu haben. Damals wusste man noch nichts von einem antiskorbutischen Vitamin und doch hat die Beobachtungsgabe naturverständiger Menschen das beste Heilmittel gegen diese unheimliche Krankheit entdeckt. Die Fässer mit Sauerkraut durften auf keinem von Cooks Schiffen fehlen und diesem einfachen Naturprodukt, das demnach nicht nur als Nahrung, sondern auch als Heilmittel diente, hatte er es zu verdanken, wenn er seine Entdeckungen und Forschungen ohne gesundheitliche Störungen fortsetzen konnte. Wer leicht blutendes Zahnfleisch besitzt, wessen Schleimhaut sich in der Umgebung der Zähne lockert, wer immer wieder kleine Geschwürchen und Nekrosen an der Zahnschleimheit beobachtet, wer zugleich Schwellungen in der Nähe der Gelenke feststellen kann, wessen Haut leicht blutet und wer nebst andern skorbutischen Symptomen auch eine allgemeine Schwäche und Müdigkeit wahrnehmen kann, der sollte seine Salate unbedingt mit Citronensaft zubereiten und einige Zeit täglich rohes Sauerkraut als Salat geniessen. Schon oft hat sich der alte Spruch, dass Sauerkraut im Haus den Arzt vertreibe, bewahrheitet, denn rohes Sauerkraut ist ein Heilmittel von besondrem Güte. In jedem Bauernhaus sollte daher die Sauerkrautstände den gebührenden Platz im Vorratskeller einnehmen. Wer sich kein eigenes Sauerkraut bereiten kann, der kaufe sich Reform-sauerkraut, das in jedem guten Reformhaus erhältlich ist. Nicht nur Vitamin C, auch die natürliche Milchsäure und andere wirksame Fermente, die zum Teil noch nicht restlos erforscht sind, sind als Heilfaktoren des Sauerkrautes zu bezeichnen.

Sauerkrautwasser ist ein hervorragendes Heilmittel für mancherlei Magen- und Darmleiden. Man hüte sich aber vor zu stark gesalzenem, fabrikmässig auf der Schnellbleiche hergestelltem Sauerkraut, das nicht als Heilmittel angesprochen werden kann. Man beachte ferner auch, dass das rohe, nicht aber das gekochte Sauerkraut die antiskorbutischen Werte aufweist, die die notwendigen Ergänzungsstoffe zur Heilung darzubieten vermögen.

### Wichtige Mitteilungen

#### An alle Leser und Naturheilfreunde in Oerlikon

Nächsten Monat werde ich in Oerlikon einen Vortrag halten und hoffe, wiederum in einem vollbesetzten Saale zu vielen gesunden und kranken Menschen sprechen zu können und zwar, mag dies auch sonderbar klingen, über die *Kunst des Essens*. Die Hast und Verfeinerung unsrer Tage hat manch unnatürliche Forderung an den Menschen gestellt. Er findet vor allem nicht mehr genügend Zeit, ruhig zu essen und gut zu kauen. Kein Wunder, wenn seine Gesundheit darunter leidet, besonders, wenn er trotz der Eile noch mehr verschlingt, als er überhaupt bedarf.

Zwar gibt es heute mehr Kochbücher als früher, mehr Unterricht und Anregung als in den Tagen unsrer Grossmütter, aber gleichwohl wissen noch lange nicht alle Frauen, die Nahrung richtig zusammenzustellen und zuzubereiten. Vor allem ist die Krankenkost noch viel zu wenig bekannt, denn diese sollte für den Kranken unbedingt neben der Schonung auch als Heilnahrung wirken. Was also sollten Magenkranke, Nierenleidende, Rheumatischer oder Zuckerkranke essen? Was haben Kinder nötig, wenn sie Fieber aufweisen? Was sollen sie alsdann zu essen und zu trinken bekommen? Was geschieht mit ihnen, wenn eine Infektionskrankheit den Appetit und das Durstgefühl geändert hat? Ueber all diese Fragen werde ich aus meiner reichen Praxis Auskunft erteilen.

Für die Freunde und Bekannte von Oerlikon habe ich ferner noch eine erfreuliche Mitteilung bekanntzugeben, denn Oerlikon hat ein eigenes Reformhaus erhalten. Wer gewohnt ist, natürliche, unverfälschte Nahrungsmittel einzukaufen, muss nun nicht mehr nach Zürich fahren, sondern kann sich am Orte selbst mit allem Gewünschten versorgen. Der Inhaber des Reformhauses, Herr Joseph Naef, war längere Zeit als treuer Angestellter bei mir tätig und ist daher in den Fragen einer gesunden Ernährung und zweckmässigen Körperpflege sehr gut orientiert. An seiner jungen Frau, einer Diätköchin wird er eine überzeugte Hilfskraft besitzen, so dass dem Unternehmen zum Wohle aller Naturheilfreunde von Oerlikon und Umgebung ein gutes Gelingen gesichert sein mag. Manch ein Fragesteller wird sich an der Salerstrasse, wo sich das neue Geschäft befindet, nebst guten, naturreinen Produkten auch manchen guten Rat einholen können.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

**von Tobels  
Reform-Sauerkraut**

**IST EXTRA**

(Bekannt für äusserst niederen Salzgehalt und pikant in seiner Würze.)

Erhältlich im Reformhaus; wo nicht, direkt vom Hersteller J. von Tobel, Mooseedorf (Bern).