

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 5 (1947-1948)  
**Heft:** 12

**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:** 02.05.2026

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

stigen Gewohnheit einmal etwas ruhiger war und einmal etwas Zeit fand, um über mancherlei nachzudenken. «Wir wissen schon, dass wir nur schmackhaft für euch sind, wenn alles weit und breit unterm Schnee begraben liegt, so dass ihr keine eurer Leckerbissen mehr finden könnt. Dann erst, wenn die Kälte doppelt Hunger gibt, dann sind wir Stechpalmenbeeren recht für euch, während ihr uns vorher keines Blickes gewürdigt habt.» «Warum auch so beleidigt sein?» rügte lächelnd der alte Wacholder. «Hat bei uns Naturkindern nicht alles seine Zeit und seinen ganz bestimmten Sinn? Könnte nicht auch ich vieles beanstanden? Glaubt ihr, es sei mir angenehm, wenn die vielen Segler, die von den Buchen und dem Ahornbaum heruntergleiten, gerade auf meinem Nadelkleide landen, um da auf mir nun liegen zu bleiben, als ob sie bei mir zuhause wären? Aber welchen Zweck hätte es, wenn ich mich darüber aufregen wollte? Unser Gärtnerbursch, der Herbstwind lässt von Zeit zu Zeit seinen Blasbalg ja doch in Funktion treten und räumt dann mit der leichten Gesellschaft wieder auf. Könnte ich vielleicht nicht vor allem auch unzufrieden sein, dass ich volle drei Jahre arbeiten muss, bis meine Beeren endlich reif sind? Wenn ich im ersten Jahr blühe, dann habe ich im zweiten Jahre erst unscheinbar grüne Früchtchen, die man kaum gewahr wird. Erst im dritten Jahr reifen sie, und mögen sie auch noch so gehaltvoll sein, so erhalten sie doch nur eine schwarze Farbe. Aber was soll ich darüber klagen? Heisst es etwa umsonst: «Gut Ding will weile haben»? Hat nicht bei uns, wie ich bereits schon erwähnt habe, alles einen Zweck und tiefen Sinn? Hätten meine Beeren eine rot leuchtende Farbe und neben dem feinen Fruchtzucker einen weniger herben Geschmack, dann wäre meine Existenz und Fortpflanzung gefährdet, denn allzuvielen Abnehmer würden mich alsdann bedrängen.» Mit diesen tröstlichen Gedanken half sich der alte Wacholder über jeglichen Verdross hinweg. Seine redliche Bemühung, dankbar zu bleiben, unterstützte auch sein alter Freund, der Crataegus oxyantha, der schon jahrzehntlang in seiner Nähe am Waldrand stand. «Weisst du nicht mehr,» begann er zu erzählen, «wie vor vielen Jahren, im Spätherbst vom nahen Gebirge ein alter, mächtiger Adler dich besuchte, um sich an deinen Beeren gütlich zu tun? Die Ansicht war allgemein verbreitet, dass er nur deshalb bei voller Spannkraft so alt geworden sei. In deinen Früchten sollen Heilkräfte enthalten sein, die die Drüsen regenerieren und das Lebensalter mitbestimmen helfen. Meine roten Weissdornbeeren und auch die Stechpalmenbeeren hat der alte, stolze Herr der Lüfte nicht beachtet. Wie vermochte er uns doch allen mit seinem wuchtigen Schnabel, seinem scharfen Auge und dem kräftigen Flügelschlag Achtung einzuflöschen! Nein, ein solch Zielbewusster lässt sich nicht locken durch das schöne Leuchten unsrer roten Beeren. Er weiss, was er will und was er nötig hat. Unser schönes Rot ist zwar nicht von ungefähr, denn sowohl meine Beeren, als auch diejenigen der Stechpalme wirken auf das Blut, das ja auch rot ist. Durch ihre Heilkraft erhält das Herz, das bekanntlich das grösste Blutgefäss ist, eine wundervolle Stärkung, was aber der stolze Herr der Lüfte nicht zu benötigen scheint, sonst hätte er gewiss auch uns einige Aufmerksamkeit gewidmet.»

«Wenn ihr so viel vom Wacholder erzählen wollt, dann müsst ihr aber auch erwähnen, dass seine Beeren im eigentlichen Sinne des Wortes keine Beeren sind, sondern die verdickten, fleischigen Fruchtblätter sollten als Früchte bezeichnet werden, wie es ja auch im Lateinischen in *Fructus juniperi* richtig zum Ausdruck kommt. Auch bei meinen Eibenbeeren ist es so.» So erklärte eifrig die Eibe, die mit ihrem zähen Holze und ihren immer grünen Nadeln mitten im Unterholz stand. «Recht magst du haben, aber wichtiger als alle Wortfechtereie ist das Wissen über den Nutzen, der in uns wirksam ist. Weisst du vielleicht, dass die Früchte unsres Wacholders bis zu 2% ätherisches Oel enthalten, was eines der hauptsächlichsten Wirkstoffe ausmacht? Auch der Bitterstoff, Juniperin genannt, ist neben vielen andern wertvollen Bestandteilen in Erwägung zu ziehen.

Als harntreibendes, also so genanntes Diuretikum ist Wacholder seit Jahrhunderten berühmt. Man darf zwar allerdings nicht zu viel und zu lange davon einnehmen, um die Niere nicht zu reizen. Bei Nierenleiden ist unbedingt Vorsicht geboten. Wer an Gicht und Rheuma leidet, findet im Wacholder sowohl innerlich, als auch äusserlich, eine getreue Hilfe. Innerlich gebraucht man die Beeren und für wohltuende Bäder finden die Nadeln ihre Verwendung.

Wacholderbeersaft und Wacholdermalz sind besonders für schwächliche und tuberkulosegefährdete Kinder hervorragende Naturprodukte, die vorteilhaft mit biologischen Kalkpräparaten eingegeben werden.

Werdende Mütter müssen mit der Einnahme vorsichtig sein oder davon abstehe, da Wacholderprodukte Uteruskontraktionen erwirken, d. h. die Gebärmuttermuskulatur zusammenziehen können. Es besteht also die Gefahr, dass bei empfindlichen Frauen die Schwangerschaft dadurch gefährdet werden kann, da der Genuss von Wacholderprodukten abortiv zu wirken vermag.» So erzählen sich gegenseitig die Freunde des alten, stacheligen Wacholders, während seine Neider etwas ungerne zuhören.

«Wisst ihr noch viel, oder seid ihr bald zu Ende?» meinten sie daher etwas verbissen. «O ja, wir wissen sogar auch, warum man im Volksmund unsern Wacholder noch Reckholder oder Räuholder nennt! Wenn ihrs nicht selbst erraten könnt, was das bedeutet, dann wollen wir es euch gerne erzählen. Unser vielseitiger Wacholder wird auch zum Definzieren, d. h. zum Ausräuchern von Wohnungen und vor allem von Viehställen benützt. Das Räuchern hat also den Namen Räu- oder Reckholder eingetragen. Seid ihr nun zufrieden, oder wollt ihr auch noch wissen, was man im Mittelalter unserm guten Wacholder angedichtet hat? Ja hört nur, unsre Väter trieben es etwas toll, denn sie glaubten, der Wacholder könne sie vor Hexen, vor Dämonen und vor dem Teufel schützen. Davon will unser nüchterner Wacholder aber wirklich nichts wissen, denn wer von uns ist nicht überzeugt, dass ein gutes Gewissen und ein ehrliches Herz weit bessern Schutz gegen Bosheit sind, als alle abergläubischen Ansichten!»

Bei all diesen Betrachtungen verging der Tag. Die letzten Blätter fielen, leicht im Winde schaukelnd, zur Erde. Zarte, feine Fäden des herbstlichen Nebelschleiers schlängeln sich durch die grauen und rotbraunen Stämme des Waldes hindurch. Still neigte sich der Abend hernieder und müde verstummten die eifrigen Erzähler am Waldrand und im Bereich des Waldes. «Gell, ihr unterhaltet uns ein ander Mal wieder,» hat befriedigt die kleine Meise. «Im Sommer hab ich keine Zeit, zu lauschen, im Spätherbst aber hört sichs so traulich zu. Findet ihr nicht auch?»

## Fragen und Antworten

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

### Unterbinden

Wenn man hin und wieder unerfreuliche Berichte über die nachteiligen Folgen des Unterbindens erhält, dann muss man sich wirklich fragen, warum wohl die Chirurgen keine statistische Kontrolle durchführen, um feststellen zu können, ob der getätigte Eingriff sich günstig oder ungünstig auf das Leben einer Frau auszuwirken vermag. Es ist wunderbarlich, dass sich im Gegenteil die Schulmedizin wenig Rechenschaft ablegt über entstandene Schwierigkeiten, denn der Chirurg überlässt solche einfach dem Mediziner und kann dieser nicht helfen, dann sucht man eben noch den Naturarzt auf. — Nach meinem Dafürhalten ist es eine Verantwortungslosigkeit, wenn man Frauen in den dreissiger Jahren unterbindet, wenn schon sie gesund und kräftig sind, nur um eine Schwangerschaft verhindern zu können. Das Unterbinden, auch wenn es noch so geschickt ausgeführt wird, hat in der Regel eine sehr starke Störung in bezug auf die Funktion der innersekretorischen d. h. der endokrinen Drüsen zur Folge. Nachfolgender Bericht von

Fr. P. aus Z., den ich am 25. August 1948 erhielt, mag meine vielseitigen Erfahrungen bestätigen. Die Patientin schreibt:

«Ich fühle mich seit Monaten nicht mehr wohl, habe die Freude am Leben verloren, doch nicht den Willen, meine Gesundheit wieder zu erlangen. In kurzen Zügen will ich versuchen, Ihnen ein Bild meiner Uebel zu machen. Im letzten November hatte ich eine Ovarialzystenoperation. Zu gleicher Zeit hat mich der Arzt unterbunden, da ich sehr empfänglich war und bereits 3 Kinder habe. Seit diesem Eingriff bin ich nicht mehr die Gleiche. Es vergeht kaum ein Tag, an dem ich nicht Kopfweh, Druck im Kopf oder Unterleibsbeschwerden habe. Dazu kommt ein bleiernes Gefühl im ganzen Körper, nebst Schwindel und Herzklopfen. Ich muss bemerken, dass meine Nerven auch ziemlich hergenommen sind. Seit 7 Jahren wohnen wir mit der Mutter meines Mannes zusammen, ein Zustand, der oft viel Geduld und Selbstbeherrschung verlangt. Nun wäre ich Ihnen wirklich von Herzen dankbar, wenn Sie auch mir helfen könnten. Ich bin erst 32 Jahre alt und glaube hoffen zu dürfen, wieder gesund zu werden.»

Meine Antwort nun lautete: «Schon oft habe ich Berichte erhalten, die mir nach dem Unterbinden ähnliche Schwierigkeiten meldeten, wie Sie mir solche geschildert haben. Ich bin daher nicht für solche Eingriffe, die meist nicht ohne unliebsame Folgen verlaufen. Nehmen Sie vorläufig Ovasan, ein Eierstockpräparat ein, ebenso einen gut assimilierbaren Kalk und Solidago, das bekannte Nierenmittel aus der Goldrute. Beobachten Sie die Wirkung dieser Mittel und geben Sie mir darüber Bescheid. Sie müssen auch 2mal wöchentlich ein Dauersitzbad mit Wacholderchries oder Heublumenabsud durchführen. Dauer 1/2—1 Stunde bei 37° Wärme unter ständigem Nachgiessen von warmem Wasser, damit die Temperatur gleich bleibt. Ferner benötige ich zur Kontrolle noch 2 dl. Morgenurin, um genau feststellen zu können, was durch diesen Eingriff verändert worden ist. Es wird nicht leicht sein, diesen Zustand wieder völlig in Ordnung zu bringen und wird auch Ihrerseits viel Geduld erfordern. Doch haben Sie ja den Willen dazu, um das Erwünschte erwirken zu können»

Möchten sich doch alle Leser der «Gesundheits-Nachrichten» vor solch voreiligen Eingriffen warnen lassen. Auch das Herausnehmen der Eierstöcke wegen einfachen Entzündungen ist unverantwortlich und hat manch schwerwiegende Störungen zur Folge. Erst, wenn alle Möglichkeiten erschöpft sind, um ein solch wichtiges Organ zu retten, ist ein chirurgischer Eingriff vielleicht noch das Letzte, was man unternehmen kann. Die Folgen allerdings muss man auch dann in Kauf nehmen. Man sollte daher immer und immer wieder Vorbeugen, dass solch chirurgische Eingriffe nicht notwendig werden. Es ist doch so viel leichter, sich gesundheitlich auf der Höhe zu halten, als nachher bittere Folgen tragen zu müssen. Es gibt auch noch andere Möglichkeiten, um die Befruchtungsfrage zu lösen, besonders für Frauen, die mit einer normalen Periode rechnen können. Manchen mag bereits die Anregung von Professor Knaus bekannt sein. Auf alle Fälle ist die Berechnung der unfruchtbaren Tage eine gänzlich unschädliche Lösung, zumal sie auch gewissenhafte Menschen seelisch nicht belasten wird. Ueber diesbezügliche Fragen mag auch die Broschüre über «Harmonisches und unharmonisches Geschlechtsleben» gewisse Richtlinien erteilen.

### Behebung von Stoffwechselstörungen und deren günstige Folgen

Ein deutlicher Beweis dafür, dass Depressionen und vermeintliche Nervenleiden durch Behebung körperlicher Störungen zum Verschwinden gebracht werden können, zeigt der Bericht von Fr. M. aus W.

«Ich habe immer viel Kopfweh und zwar hauptsächlich nach der Periode. Das letzte Mal dauerte es fast eine Woche, Tag und Nacht. Die Pillen, die ich dafür nahm, nützten nichts. — Letzten Sommer hatte ich auf der Herzgegend ein unheimliches Stechen. Nahm dann Nerventropfen, es hörte rasch auf, aber ganz verliere ich es nicht. — Wenn ich irgend etwas Harmloses erzähle oder lese, sind mir die Tränen immer zuvorderst. Ich wehre mich gewaltsam dagegen, weil mich die andern immer auslachen. Ich meine nun aber, dass eben darum, weil ich die Tränen gewaltsam unterdrücke, mein Kopf dumm dran ist. Ich habe das Ge-

fühl, dass mein ganzes Nervensystem ruiniert ist, und möchte es gerne anders haben. Ich glaube aber, dass nervöse Menschen nicht schlafen können, was bei mir nicht der Fall ist. Bin ich aber gleichwohl nervös, so nur innerlich, da man mir nichts anmerken würde. Leide auch an Verstopfung... Ein Arzt sagte einmal zu meinem Kinde, das oft Kopfweh hatte, es habe es jetzt halt auch so wie viele Frauen, die dem Föhn unterworfen seien. Dies konnte ich nicht glauben.»

Meine Antwort lautete unter anderm wie folgt: Bevor wir Niere, Leber und Darm nicht zur Tätigkeit anfangen können, und die Harnsäure herausgeschafft wird, werden Sie mit der Beseitigung des Kopfwehs keinen Erfolg haben, auch mit der Heilung der Nerven nicht. Die Patientin erhielt nun eine Kur zur Reinigung und Erneuerung der Körpersäfte, was einen weiteren Bericht zur Folge hatte:

«Seit ich die Kur durchführe, geht es mir gut. Früher, wenn ich am Morgen aufstand und die ganze Nacht hindurch gut schlafen konnte, war mein Kopf doch so, wie wenn ich nicht geschlafen hätte. Heute ist es besser. Das Kopfweh ist zum grössten Teil verschwunden. Nur wenn ich mich sehr aufrege, spüre ich die eine Stelle noch. Während der Periode muss ich nur noch 1—2 Pillen nehmen. Auch in der Zwischenzeit habe ich wenig Kopfweh. Im übrigen ist es mir viel leichter. Mit der Verstopfung habe ich auch keine Mühe mehr. Die Schmerzen in der Herzgegend sind ziemlich verschwunden, trotzdem ich bis dahin streng arbeitete. Nun möchte ich aber doch noch einmal eine Kur durchführen...»

Die erste Kur führte die Patientin im März durch. Mitte August bekam sie solche zur Festigung des Erreichten nochmals zugestellt. Das Resultat der Urinanalyse hatte sich erfreulich gebessert. Die Spuren von Eiweiss waren verschwunden, Nierenepithelien hatte es nur noch vereinzelte. Aus dem Nierenbecken war nichts mehr zu finden, auch fanden sich keine Zylindroide mehr vor, was alles als schöner Erfolg bezeichnet werden konnte. Dagegen war ersichtlich, dass sowohl die Leber, als auch die Bauchspeicheldrüsentätigkeit noch einer kleinen Anregung bedurften, weshalb sich die Wiederholung der Kur zur Festigung des Erreichten rechtfertigte. Da sich ferner auch noch feststellen liess, dass viel Kalk an Oxalsäure gebunden verloren ging, musste die Patientin zur Behebung des Kalkmankos auch noch ein biologisches Kalkpräparat einnehmen. Im übrigen ist es interessant, zu beobachten, wie das Kopfweh, das durch Pillen und Giftmittel nicht zum Verschwinden gebracht werden konnte, durch einfache Naturmittel behoben wurde, weil eben diese das Uebel an der Wurzel anpackten und die Grundursachen beseitigen halfen. Auch das Nervenleiden, das die Patientin zu haben glaubte, konnte durch das Beheben der Stoffwechselstörungen beseitigt werden, was genügend Beweis ist, dass es kein Nervenleiden war. Es ist natürlich naheliegend, dass man die Ursache einer Krankheit in den Nerven sucht, wenn eine Patientin das Weinen immer zuvorderst hat. Das Gemüt ist aber durch die Stoffwechselgifte, die im Blute kreisen, angegriffen worden. Sobald diese Gifte ausgeschieden waren, war das Gemüt entlastet, und die Frau konnte nicht mehr als Nervenranke betitelt werden. So geht es in überaus vielen Fällen, und man sollte nicht ohne weiteres mit dem Schlucken von Giftmitteln die Nerven ruinieren, denn in der Regel wird man nervenleidend, wenn man die verschiedenen chemischen Mittel nimmt, die nur auf Symptome einwirken. Wie dagegen vielerlei Krankheitsäusserungen auf einfache, natürliche Art und Weise behoben werden können, bestätigt die soeben geschilderte Erfahrung.

### 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, Moosseedorf (Bern).