

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 6 (1948-1949)
Heft: 1

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: 23.02.2026

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

ders nah an den Erzählenden vorbeigeflogen war und soeben noch einen Teil der Frage erhascht hatte. «So schwer ist es nicht, die Antwort zu finden, wenn man nicht wie ihr Pflanzen mit den Wurzeln fest im Boden verankert ist, sondern frei in den Lüften fliegt und dahinschwebt! Aber eben deshalb, weil ihr nicht fliegen könnt, ist es für euch so schwer, zu denken, auch ihr wäret einmal mit dem Winde dahin geflogen, damals nämlich, als ihr noch sehr klein waret, als euch eure sorgsame Mutter aus ihren Samentäschchen schüttelte, damit ihr, getragen vom Wind, irgendwohin in fruchtbares Erdreich fallen möget, um euer eigenes Leben zu leben, nach der Art und Weise, wie es schon Eure Mütter gelebt haben!» So erklärte die Dohle. «Ja, das können wir schon verstehen, das haben wir auch schon mit angesehen, nur das eine können wir nicht begreifen, die unendlich grosse Reise, die unser isländisch Moos da hat zurücklegen müssen, bis es bei uns war! Ist das denn wirklich möglich?» So werweissten die Pflanzen unter sich, während die Dohle sich darüber belustigte. «Warum sollte es denn nicht möglich sein? Wieviele Wunder umfasst die Erde; man muss sie nur gewahr werden; aber eben, ihr seid auf eurem Flecklein Erde festgebannt und könnt nur beobachten, was um euch herum geschieht. Ein anderes Mal will ich euch mehr erzählen, denn ich habe noch Schwestern, die nahe bei den Menschen wohnen und um ihre Türme kreisen, wie wir um die hohen Felsen der Berge schweben. Sie wissen viel von Wundern zu erzählen, wennschon die Menschen selbst all das, was sie finden und entdecken und sich nutzbar machen gar bald als selbstverständlich betrachten und nicht darüber nachdenken, dass sie nur die Finder, nicht aber die Schöpfer der Naturgesetze sein können. Da haben wir Kinder der freien Natur es denn schon noch anders! Wir erkennen unsere Abhängigkeit. Selbst wenn wir solch grosse Reisen vornehmen dürfen, wie unser isländisch Moos und andre Samenkinder sie dann und wann ausführen können, bleiben wir hübsch bescheiden, wissen wir doch, dass wir selbst so etwas Interessantes nicht hätten anordnen können!» So erzählte die Dohle, um sich alsdann vom nächsten Windstoss hoch in die Lüfte hinauftragen zu lassen. «Hab ich es dir nicht gesagt,» nickte hierauf andächtig der Seidelbast, «dass wir allen Grund haben, bescheiden zu sein? Gell, nun verachtest du auch unsere isländische Flechte nicht mehr, ist doch auch sie still und schlicht trotz ihrer Vorzüge und der grossen Reise, die sie einst hat ausführen dürfen!» Dankbar lächelte das isländische Moos seiner Verteidigerin zu. Es war ein angenehmes Gefühl zu wissen, dass kein Grund zu ehrgeiziger Ueberhebung gegeben war, und dass somit die angekündigte Fehde im Keim erstickte. Es war auch an der Zeit, Vernunft walten zu lassen, denn soeben fing es leise an zu schneien und sobald es im Späthjahr in den Bergen zu schneien beginnt, heisst es für die kleinen Pflanzen, ruhen und schlafen.

Ein Versuch — heisst stets

Haferbiscuit
mit
Weizenkeimlingen
gesüsst mit
Rohrzucker

erhältlich im Reformhaus, wo
nicht, direkt von der Vertriebsstelle
J. von Tobel, Moosseedorf

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.

Schutz vor Rückfällen

Es ist bei jedem Krankheitsfall notwendig und angebracht, die erzielte Heilung durch eine entsprechende *Nachkur* zu unterstützen und zu festigen. Die Einsicht hierüber ist für den Rekonvaleszenten von grösster Bedeutung. Nachfolgendes Schreiben nebst Antwort zeigt die richtige Einstellung hierüber.

«Mit diesen Zeilen möchte ich Ihnen zur Kenntnis bringen, dass unser Sohn nach achtmonatigem Aufenthalt in Clavadel seit Mitte September wieder zu Hause ist und seine Arbeit bereits teilweise wieder aufgenommen hat. An diesem schönen Erfolg dürften wohl die Naturmittel einen nicht geringen Anteil haben. — Ich möchte Sie nun höflich anfragen, ob Sie uns vielleicht für die Festigung seines Gesundheitszustandes noch weitere Mittel verabreichen und uns weitere Direktiven geben könnten. (Alter unseres Sohnes 22 Jahre.) Für Ihren Rat danken wir Ihnen im voraus.»

Werte Frau M.! Es freut mich, dass es nun gelungen ist, Ihren Sohn nach dem achtmonatigen Aufenthalt in Clavadel als geheilt heimzunehmen. Nun ist es vernünftig von Ihnen, dass Sie weitere Direktiven verlangen, denn es ist immer notwendig, dass man nachher mit natürlichen Anwendungen weiterfährt, indem man den Körper unterstützt. Viele Patienten machen den grossen Fehler, dass sie glauben, sie könnten nach der Sanatoriumsbehandlung den Körper beanspruchen wie früher, weil alles wieder widerstandsfähig und in Ordnung sei. Gerade dadurch entstehen die vielen Rückfälle. — Es ist nun dringend notwendig, dass Ihr Sohn weiterhin *salzarm lebt*, dass er *Eier- und Käsespeisen*, sowie *Schweinefleisch* und *Wurstwaren* möglichst meidet, sich dafür aber umdesto fruchtzuckerreicher ernährt und viel *Weinbeeren*, *Malagatrauben*, *Sultaninen* und dergleichen mehr geniesst. Er soll nebst reichlich Früchten auch vor allem *Gemüse* essen, nur nicht etwa beides zur gleichen Mahlzeit, da dies leicht Gärungen erzeugt. Er soll sich möglichst stark an diese Diät halten. Auch muss er unbedingt *langsam essen* und alles *gut einspeicheln* und *gründlich kauen*. Die Verdauung muss immer gut sein und die Nieren müssen ebenfalls unterstützt werden, damit die verbleibenden flüchtigen Giftstoffe von der Krankheit her noch ausgeschieden werden, weshalb *Solidago* und *Nierentee* nötig sind. Auch der bekannte *Kalk mit Urlica* darf nicht fehlen. Eine gute *Hautpflege* unterstützt das Erreichte. Der Körper sollte täglich einmal tüchtig abgeburstet und mit einem guten Salboel eingerieben werden. Auch die *Atmung* spielt eine nicht geringe Rolle. Auf Spaziergängen lässt sich leicht eine gute Ausatmungsgymnastik durchführen. Vor *Erkältungen* sollte sich Ihr Sohn unbedingt schützen und sich nach allfälligem Schwitzen immer warm abwaschen oder doch zum mindesten trocken frottieren, denn zurückgeschlagener Schweiß kann sehr ungünstig wirken. Den ganzen Zustand könnte man noch besser konsolidieren und festigen, wenn man eine *Ponndorf-Impfung* durchführen würde, denn es ist notwendig, dass der Körper wieder Immunitätsstoffe bildet, damit er gegen Rückfälle gesichert ist und mehr Widerstandsfähigkeit erhält.

Regelung der Nierentätigkeit vor und während der Schwangerschaft

Von welch grosser Bedeutung es ist, während der Schwangerschaft die Nieren richtig zu pflegen, zeigen zwei nachfolgende Berichte. Frau W. aus R. sandte den Urin zur Untersuchung ein und schilderte zugleich ihren Zustand während der zweiten Schwangerschaft:

«Hatte vor zwei Jahren, kurz vor der Geburt unsres zweiten Kindes Eiweiss im Wasser. Meine Beine waren ganz geschwollen. Auch Gesicht und Hände waren am Morgen aufgedunsen. Ich ging dann zu unserm Hausarzt, der bereits ziemlich viel Eiweiss feststellte. Er verordnete salzlose Kost und viel Ruhe. Auf meine Frage, ob er mir keine

Mittel verschreibe, sagte er, für das könne man nichts geben, das komme eben von der Schwangerschaft. Ich ging aber trotzdem in eine Drogerie und kaufte ein Päckli Nierentee und trank regelmässig davon. Jeden zweiten Tag musste ich dem Arzt das Wasser zur Kontrolle schicken. Als es längere Zeit immer gleich blieb, meinte der Arzt, es wäre besser, wenn ich jetzt schon in den Spital gehen würde. Mein Mann sagte, wir möchten uns dies noch überlegen und telephonierte dann Ihnen. Schon am nächsten Tag erhielt ich Ihre Mittel und schon bei der nächsten Urinuntersuchung war der Eiweissgehalt ein wenig zurückgegangen. Zum Erstaunen des Arztes besserte sich mein Zustand von einem Tag zum andern. Am Tage der Geburt war der Eiweissgehalt um die Hälfte zurückgegangen. Es standen mir nur sieben Tage zur Verfügung, um die Mittel zu benützen, und ich glaube, die Sache wäre ganz gut geworden, wenn wir früher dazu gegriffen hätten. Aber die Geburt ist dann sehr gut verlaufen, und ich erholte mich sehr schnell. — Da ich jetzt wieder in Erwartung bin und zwar im zweiten Monat, möchte ich Sie fragen, ob es nicht ratsam wäre, wenn ich über diese Zeit Nierentee trinken würde? Hatte im Frühling eine Blasenentzündung und bekam dann starke Schmerzen in der Nierengegend. Der Arzt sagte, das Nierenbecken sei entzündet. Habe seither immer Tee getrunken. Woher kommt eigentlich die Nierenentzündung während der Schwangerschaft? Kommt es von einer Erkältung oder ist es der Druck des Kindes auf die Niere? Ist es so, dass sich diese Krankheit bei jeder Schwangerschaft wiederholt? Ich habe das schon gehört. Früher hatte ich nie Beschwerden auf den Nieren...

Meine Antwort lautete wie folgt: Werte Frau W.! Schon öfters habe ich Briefe mit ähnlichem Inhalt erhalten. Ich begreife nicht, dass die Aerzte immer noch den Standpunkt einnehmen, dass man nichts unternehmen könne, wenn während der Schwangerschaft Eiweiss festgestellt werde. Es ist ähnlich, wie Sie vermuten. Bei einer Schwangerschaft kommen alle jene Schwächen, die mit den Harn- und Stoffwechselorganen zu tun haben, vermehrt zur Geltung. Man darf nicht vergessen, dass eine Schwangerschaft für den ganzen Körper eine überaus grosse Belastung ist. Es ist zwar nicht so, wie Sie vermuten, denn es wird nicht ein Druck auf die Niere ausgeübt, sondern die Niere muss ganz einfach vermehrt arbeiten. Die gesamten Funktionen müssen eine grössere Leistung vollbringen und deshalb kommt es eben leicht zu einem Versagen, wenn ein Organ ohnedies schon schwach ist. Es wäre gut, wenn jede Frau schon vor der Schwangerschaft darauf achten würde, dass ihre Organe gut arbeiten, und dass gewisse körperliche Schwächen ausgeheilt werden. — Dass Ihnen so gut geholfen worden ist, freut mich. In solchem Fall ist *Solidago* (Goldrute) wohl das beste Mittel. Um festzustellen, ob die Niere richtig arbeitet, wäre es gut, wenn jede Frau, die in Erwartung ist, regelmässig den Urin untersuchen lassen würde. Dadurch lässt sich beizeiten eingreifen, was mit den geeigneten Mitteln eben alsdann möglich ist. Man kann der Niere dadurch helfen und sobald diese wieder besser arbeitet und die Stauungen beseitigt werden, dann geht der Eiweissgehalt zurück, wie Sie dies ja auch bei Ihnen feststellen konnten. Dadurch nun werden die Voraussetzungen für die Geburt gebessert. Es sind auch jetzt wieder geringe Spuren von Eiweiss in Ihrem Urin und Sie sollten wieder *Goldrute* und *Nierentee* einnehmen. Auch verlieren Sie sehr viel Kalk an Oxalsäure gebunden, weshalb Sie längere Zeit ein *biologisches Kalkpräparat*, das leicht assimilierbar ist, einnehmen müssen, damit der Kalk wieder ersetzt wird. Es hat ferner auch viel *Coli-Bakterien* im Urin, weshalb eine Anregung der Harnorgane notwendig ist. Durch das regelmässige Einnehmen von *Goldrute* und *Nierentee* werden diese Bakterien langsam wieder verschwinden. Was ferner beobachtet werden muss, sind die im Urin reichlich vorhandenen Phosphate. Das zeigt, dass die Nerven geschwächt sind und unterstützt werden müssen. Der rohe Saft aus dem blühenden Hafer, *Avena sativa* wird Ihnen da gute Dienste leisten, wie auch das homöopathische Mittel *Acid. phos. D 4*, unter Umständen auch *Acid. picr. D 6*. Wenn Sie diese Mittel nur jeden zweiten Tag einnehmen, werden Sie den Nervenzustand wieder in Ordnung bringen. — Da vereinzelte Nieren- und Blasenepithelien weggehen, ebenso Zylindroide, ist eine Pflege der Niere doppelt angebracht. Wenn Sie nach 4 bis 6 Wochen nochmals eine

Urin-Analysen

Wer vor Weihnachten noch eine Urin-Analyse machen lassen möchte, sollte den Urin bis zum 22. Dezember zur Post bringen. Unsere Laborantin wird über die Festtage ihre Ferien nehmen, weshalb über diese Zeit keine Analysen erledigt werden können. Ab Januar werden die Analysen wieder vorgenommen werden.

Dieser Hinweis gilt nur für die Untersuchung der Urinanalysen, nicht aber für schriftliche Anfragen und Bestellungen, welche nach wie vor erledigt werden.

Kontroll-Analyse machen lassen, werden Sie sehen, dass der Zustand bedeutend besser ist, ganz besonders dann, wenn Sie sich auch in der Ernährung an folgende Prinzipien halten: Essen Sie ganz *salzarm*. Meiden Sie alles Scharfe, wenn möglich auch *Eier- und Käsespeisen*, *Schweinefleisch* und *Wurstwaren*, denn dies alles bildet mehr Stoffwechselschlacken, als dies bei fruchtzuckerreicher Nahrung der Fall ist. *Essen Sie ganz langsam mit gutem Einspeicheln*, damit keine Gärungen vorkommen. — Vor dem Erkalten müssen Sie sich jetzt in Ihrem Zustand sehr hüten, denn Sie sind empfindlicher als zu andern Zeiten. — Wenn Sie nach einiger Zeit auch noch mit *Hypericum-Komplex* (Johanniskrautpräparat) auf die Venen einwirken würden, dann werden Sie damit etwelche Stauungen zu beseitigen vermögen. — Auch die *Hautpflege* sollten Sie berücksichtigen. Günstig wirkt öfteres Abbürsten des ganzen Körpers und nachheriges Einölen mit einem guten Hautfunktionsöl. Auf diese Weise werden Sie ganz bestimmt gute Voraussetzungen für die Geburt schaffen. Bleiben Sie ruhig in der Kontrolle des Arztes. Es macht gar nichts, wenn er erstaunt ist über die gute Wirkung der Naturmittel. Schade, dass man ihn nicht frei und offen darauf aufmerksam machen kann. Vielleicht würde er einen diesbezüglichen Hinweis auch ertragen, doch muss man immerhin vorsichtig sein.

Eine weitere Bestätigung, dass die Pflege der Niere vor und während der Schwangerschaft von beachtenswerter Wichtigkeit ist, gibt nachträgliche Schilderung:

M., den 28. November 1948

«Endlich möchte ich Ihnen noch vielmas danken für Ihre Hilfe. Möchte Sie doch wissen lassen, dass ich während der ganzen Schwangerschaft kein Eiweiss hatte, wie es sonst immer der Fall war, und deshalb dann jedesmal die Frucht gestorben ist. Dies verdanke ich nur den erhaltenen Naturmitteln. Mit dieser Ueberzeugung empfehle ich Sie deshalb all unsern Bekannten...»
Fr. M.

Auch bei dieser Frau, die vordem infolge starker Nierenstörungen stets Verschüttungen hatte, weil wegen Mangel an Vitamin E und wegen dem grossen Eiweissgehalt im Urin die Frucht jeweils abgestorben ist, ist nach Einnahme der geeigneten Mittel kein Eiweissabgang mehr feststellbar gewesen, weshalb auch die Schwangerschaft an und für sich sehr gut vor sich gegangen ist. Alle Frauen, besonders die jungen, sollten ihre *Nieren bereits schon vor der Schwangerschaft prüfen lassen* und gut pflegen. Das Vorhandensein von Eiweiss, auch wenn es sich nur um Spuren handelt, bedingt immer eine sorgfältige Pflege. *Goldrute* und *Nierentee* regeln die Nierentätigkeit. *Hypericum*, wie auch die Einnahme von *Kalk* beeinflusst das Venensystem aufs günstigste, auch ist allfälligem Kalkmangel dadurch Vorschub geleistet. So ausgerüstet, wird manche Verschüttung vermieden werden können, denn eine der häufigsten Ursachen nach meiner Erfahrung bildet doch eine mangelhafte Nierentätigkeit. Regelt man nun diese, wie auch die andern Körperfunktionen, dann kann man getrost einer störungslosen Schwangerschaft und Geburt entgegen sehen.

Willst du gesund und glücklich sein,
Halt Körper, Geist und Seele rein!

Walter Weber