

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

**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:** 04.02.2026

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

## Vortrag in Biel

A. VOGEL, spricht am Dienstag, den 11. Januar 1949, abends 8 Uhr im Hotel de la Gare über das interessante Thema:  
*«Harmonisches und unharmonisches Geschlechtsleben»*

## Interessante Berichte aus dem Leserkreis

### Zuckerkrankheit

Oft gehen ältere Patienten mit einer besonders zähnen Energie an die Heilung ihrer Gebrüchen und an die Wiederlangung ihrer Gesundheit heran, dass man darüber förmlich staunen muss. Wenn dann trotz hohem Alter der Erfolg nicht ausbleibt, ist man darüber doppelt erfreut. Nachfolgendes Schreiben mag diesen Eindruck bestätigen:

B., den 26. Oktober 1948

*«Ich bin glücklich, Ihnen mitteilen zu können, dass es mir recht gut geht. Die Mittel haben mir sehr gut getan. Sehr erfreut war ich, dass im Urin kein Zucker vorhanden war, was seit acht Jahren als erstes Mal konstatiert wurde. Nur möchte ich Sie bitten, mir wieder Solidago, Nierente und Calcium-Komplex zu senden. Möchte die Kur noch fortsetzen. Ich glaube, es wäre für mich gut so. Ich stehe nun im 71. Lebensjahr und möchte doch noch für die Gesundheit etwas tun. Für Ihre Mühe meinen besten Dank und freundliche Grüsse!»*

Fr. L. aus B.

Viele Leute behaupten zwar, dass Zuckerkrankheit, besonders wenn sie bei ältern Patienten auftrete, unheilbar sei. Die erwähnte Patientin aber hat mit Hilfe ihrer Energie die Mitteleinnahme und Vorschriften konsequent befolgt, was zur Folge hatte, dass der Zucker ohne Insulinbehandlung beseitigt worden ist. Meist fehlt es nicht an der Möglichkeit des Heilens, sondern an der Einstellung der Patienten, die die notwendigen Vorschriften nicht befolgen. Die Krankheit ist an und für sich nicht so schlimm, schlimmer ist es, wenn der Patient ohne Einsicht und Ausdauer nach eignem Gutedanken handeln will, statt sich den hilfreichen Vorschriften zu unterziehen.

### Erfolgreiche Kur, unterstützt durch Nahrungsumstellung

Gar manchem scheint es unangenehm zu sein, nebst Mitteleinnahme und allgemeinen Vorschriften auch eine gewisse Diät zu beachten, die in besonders hartnäckigen Fällen auch zur Gewohnheit werden sollte. Wer aber seine Kur auch noch durch naturgemäße Ernährung unterstützen kann, hat es bestimmt nicht zu bereuen. Schreiben, wie das nachfolgende bestätigen immer wieder, dass Nahrungsmittel auch zugleich Heilmittel zu sein vermögen, wenn sie richtig gewählt werden. Frau B. aus F. schrieb am 5. November 1948:

*«Heute kann ich Ihnen wirklich von einem grossen Fortschritt betreffs meiner Gesundheit berichten. Seit ca. drei Wochen spüre ich ein allgemeines Wohlbefinden, keine Müdigkeit mehr, kein Druck im Kopf. Ich mag jeden Tag wieder mit Freuden arbeiten. Ich kann Ihnen dieses Gefühl gar nicht mit Worten beschreiben, wieder lebensfröh und arbeitsfreudig sein zu dürfen, hatte ich doch mehr als drei Jahre kaum einen Tag, an dem es mir restlos wohl war. Ich glaube, dass die Nahrungsumstellung auf Gemüse, Salat und Obst Wunder gewirkt hat nebst den Calcium-Tabletten. Letztere habe ich nun regelmässig während fünf Monaten eingenommen. Mit der erwähnten Kost, welche mir übrigens sehr gut mundet, werde ich auch weiterhin fortfahren...»*

Die Patientin hat ferner durch Goldrute und Nierentee auf die Nieren, durch Ovasan D 3 auf die Eierstöcke und auf die Schilddrüsen durch Brunnenkresseextrakt eingewirkt. Das Herz wurde durch ein gutes Herztonikum unterstützt und Weizenkeime bekamen den Nerven gut.

## Warenkunde

### Inlandfrüchte und deren Lagerung

Ein Versandgeschäft schrieb in einem Zirkular an die Kundschaft: «Das einheimische Obst verliert leider seinen Gehalt an wichtigen Lebensstoffen sehr bald und da gleichen die vitaminreichen Südfüchte diesen Mangel am besten aus.» — Es stimmt, dass die Südfüchte sehr wertvolle Stoffe und Vitamine enthalten, vor allem das so notwendige Vitamin D, das wir in den Orangen und z. T. auch in den Mandarinen finden. Ich bin mit diesem Nachsatz ganz einverstanden, begreife aber andererseits nicht, wieso wir nun das einheimische Obst so in den Hintergrund stellen sollen. Es stimmt nicht, was hier behauptet wird, denn das einheimische Obst verliert seinen Gehalt an lebenswichtigen Stoffen nicht so bald. Unsere Äpfel, insofern sie gut gelagert sind, ja selbst unsere Lagerbirnen besitzen selbst im Frühling noch einen hervorragenden Gehalt. — Wir dürfen also das fremdländische Obst nicht so sehr hervorheben und das eigene dadurch allzustark in den Hintergrund stellen. Gerechterweise sollte eine Beurteilung auch der vollen Wirklichkeit entsprechen. Nicht nur die Vitamine, auch die feinen Phosphate der Äpfel, die für unsere Nerven so gut sind, ferner der hervorragende Fruchzucker, nebst der Fruchtsäure, kurz alles, was unsere Äpfel enthalten, gehört zu den lebenswichtigen Stoffen. Gute Kellermöglichkeiten bieten Gewähr für richtige Lagerung. Wo keine Zentralheizung stört, wo ein Naturboden für normale Feuchtigkeit sorgt, da kann das Obst bis spät in den Frühling, ja sogar bis in den Sommer hinein kräftig bleiben und somit noch über seine wertvollen Stoffe verfügen, ohne dass diese durch die Lagerung wesentlich reduziert worden wären.

### Die Herstellung von Sauerkraut

Auf Wunsch einiger Leser, die genügend eignen Kabis besitzen, so dass für sie die Anschaffung von fertigem Sauerkraut nicht in Frage kommt, möchten wir ein Rezept bekanntgeben, das bereits schon in dem nunmehr vergriffenen Buch «Die Nahrung als Heilmittel» erschienen ist.

**Zwiebel-Sauerkraut.** Weisskraut (Kabis) wird wie üblich mit einem Krauthobel geschnitten und davon in ein Fässchen oder Tonkrug eine Lage von ca. 2 cm gelegt. Darüber werden Wacholderbeeren, Senfkörner, Coriander und eventuell noch eine ganz kleine Prise Salz gestreut. Letzteres kann jedoch auch weggelassen, dafür aber mehr Senfkörner verwendet werden. — Auf diese Lage werden ca. 1 cm dick in Scheiben geschnittene Zwiebeln gelegt, worauf eine weitere Lage Kraut und Gewürz, dann wieder Zwiebeln folgt und dies abwechselnd so weiter, bis das Gefäß gefüllt ist. — Hierauf wird der ganze Inhalt gut festgestampft, zugedeckt und mit einem Stein beschwert und so der Gärung überlassen. Soll diese beschleunigt werden, dann gießt man etwas Wasser, in dem Yoghur ferment aufgelöst worden ist, über das Kraut oder gibt Wasser mit Molkenkonzentrat bei. — Sauerkraut kann selbstverständlich auch ohne Zwiebeln zubereitet werden. Wichtig ist, dass die Zubereitung in einem gut warmen Raum geschieht, und dass die Aufbewahrung für 2 bis 3 Wochen nicht unter 20 Grad erfolgt. Von da an kann man das Gefäß kühl stellen, damit es keine Buttersäuregärung und somit kein Verderben gibt. — Bereitet man das Sauerkraut ganz ohne Salz zu, dann muss man besonders reinlich und exakt arbeiten, wenn es gut halten soll. Früher verwendete man 1—2 % Salz, also auf 10 Kg. 100—200 g. Heute kommt man mit ½ %, ja mit noch weniger aus. Zuviel Salz hindert die Milchsäuregärung, und es gibt kein gutes Sauerkraut. Statt Salz kann auch Zucker verwendet werden, da solches die Gärung beschleunigt.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen