

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 6 (1948-1949)
Heft: 4

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: 02.05.2026

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

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.

Frühjahrskuren

Eine Patientin aus W. stellte im Februar folgende Fragen:

«Was verstehen Sie unter einer Säftereinigungskur? Unsere Familie fastete letzten Sonntag mitsamt den drei Kindern von 17, 12 und 9 Jahren. Wir nahmen am Morgen je zwei Rasayana-Tabletten und tagsüber Haferstrohtee mit Nussbaumblättern. Das Ergebnis war, dass es am folgenden Morgen ausser der kräftigen 17jährigen Tochter allen andern schlecht war vor lauter Erschöpfung. Diese Kur ist offenbar nichts für uns. — Was gibt es eigentlich für Möglichkeit für eine gute «Frühjahrs-Useputzetes»? Ich glaube zwar nicht, dass wir sehr verschlackt sind, da wir weitgehend naturgemäss leben und selten Fleisch haben.

Fr. W.»

Da unsere Nahrung, auch wenn sie gut und sorgfältig gewählt ist, nicht vollkommen ist, da auch unsere Organe noch anderweitigen Schwierigkeiten ausgesetzt sind, wird es nicht schaden, jeweils im Frühjahr dem Körper eine besondere Reinigungsmöglichkeit zu verschaffen. Es darf nun allerdings nicht wahl- und ziellos auf irgend eine Weise gefastet werden. Gewiss wäre es dieser Familie nicht schlecht geworden, wenn sie mit Fruchtsäften gefastet hätte, denn die meisten Menschen werden für nur einen Tag genug Nährstoffe aus Fruchtsäften zu ziehen vermögen, ohne dadurch bereits vor lauter Erschöpfung Störungen feststellen zu müssen. Es ist gut, wenn man vor dem Fasten jeweils den Darm gründlich reinigt und die Kräutertabletten Rasayana leisten da gute Dienste. Sehr vorteilhaft ist bei Verstopfung auch der tägliche Genuss von Flohsamen (Psyllium) der, weil er sehr klein ist, lieber eingenommen wird als Leinsamen. Eine vollständige Säftereinigungskur wird erzielt, wenn man nach dem Verfahren der Inder eine spezielle Kräuterkur durchführt, die sowohl den Darm, als auch die Leber und die Niere reinigt und regeneriert. Nebst den erwähnten Kräutertabletten wird auch ein Extrakt aus Bitterstoffen hervorragend auf die Darmregeneration wirken. Arbeitet nun der Darm ordnungsgemäss, dann muss auch die Niere ihre Tätigkeit voll entfalten, was durch einen guten Nierentee, vor allem durch Solidago (Goldrute) erreicht wird und zu guter Letzt darf auch die Leber, dieses überaus wichtige Organ nicht vergessen werden. Auch sie muss durch ein entsprechendes Kräutermittel in ihrer Funktion unterstützt und regeneriert werden. Hat man diese Kur gewissenhaft durchgeführt, dann wird es vorteilhaft sein, wenn man einige Tage mit einer Fruchtsaftkur das Erreichte befestigt. Anschliessend kann eine Rohkostkur folgen, worauf man wieder zur allgemeinen Kost übergehen kann. Aber auch dann sollte man nicht unterlassen den ganzen Frühling über Löwenzahnsalat zu geniessen, heisst das, so lange er als so genannte kleine Pfaffenröhrchen zu finden ist. Man sollte ihn aber nicht auf gedüngten Wiesen sammeln. Er ist ein gut bewährtes Blutreinigungsmittel. Ebenso sollte man in staubfreien Hecken nach jungen Brennnesseln suchen und diese feingewiegt unter den Salat mischen. Sobald es Bärlauch gibt, sollte auch dieser unter unsern Salaten nicht fehlen. Sowohl Brennnesseln, als auch Bärlauch können auch als Gemüse gedämpft werden. Man kann beide Pflanzen mit ganzen Spinatblättern zusammen im Oel dämpfen, was sehr schmackhaft ist. — Wer all diese Richtlinien befolgt, wird gewiss eine gute Reinigung zustande bringen und vor allem die allgemeine Frühjahrsmüdigkeit leichter überbrücken können.

Rasche Drüsenheilung

Es gibt Berichte, die für den stillen Beobachter sehr interessant sind. So schrieb am 26. Dezember 1948 Fr. S. aus W. über ihren 11jährigen Knaben unter anderem folgenden Hinweis:

«Vor vier Wochen wurde die Klasse durchleuchtet und unser Hans kam mit dem Bericht nach Hause, er sei ganz gesund. Umso mehr erschrecken wir, als sich zwei Wochen nachher die Drüsengeschichte einstellte.»

Diese Drüsengeschichte betrifft ein kirschengrosses Knöllchen am Kiefer, das zur Folge hatte, dass die Wange innert 2—3 Tagen sehr stark geschwollen wurde und sich Schmerzen und Fieber bis zu 39° einstellten. Der Arzt stellte eine enorm grosse Drüse fest und machte 3 Tage Penzillinspritzen. Ferner musste Antiflogestatin aufgelegt werden. Die Fieber gingen zurück, doch die Geschwulst blieb sich gleich, d. h. sie hatte bereits die Grösse eines

Hühnerreis erreicht. Der Arzt verlangte Röntgenbestrahlung, die 3mal erfolgte, um für 8 Tage wieder aufgehoben zu werden. Er punktierte und spritzte ein Serum ein. Da die Geschwulst ohne Bestrahlung nach 3 Tagen wieder sehr gross geworden war, befürchteten die Eltern, die Drüse möchte aufgehen. Die Mutter schrieb ganz folgerichtig, sie habe das Gefühl, dass man die Drüse sicher auch etwas von innen heraus beeinflussen könne. Sie fragte an, ob sie Rüebli saft verabreichen solle, Calcium-Tabletten nehme er bereits ein; auch sei er ein grosser Freund von Früchten und Gemüse. Nachdem nun der Knabe noch Galeopsidis, also Hohlzahn, ferner ein Orangenpräparat mit Lebertran, sowie Petasitis (Pestwurz) eingenommen hatte, schrieb die Mutter am 15. Januar 1949 sehr erfreut:

«Ihr Schreiben, sowie die guten Ratschläge vom 4. des Monats möchte ich hiermit bestens verdanken. Ueber unsern Patienten kann ich Ihnen sehr erfreulichen Bericht geben. Wie Sie aus meinem letzten Brief wissen, ging die Drüse auf und ist an diesem Tage sehr viel Eiter aus der Wunde gekommen. Nach Aussagen der Aerzte machten wir uns auf ein langes Eitern gefasst. Doch ist dies ganz anders gekommen. Schon nach 3 Tagen schloss sich die Wunde und es gab ein «Rüfli» darüber. Unser Hausarzt meinte, dass er dies nur wegmachen könne und es werde wieder fliessen. Als ich zur Antwort gab, dass ich dies nicht glaube, hat er das «Rüfli» richtig weg gemacht. Doch zu seinem Erstaunen konnte er keinen Tropfen herausdrücken, denn es sah auch darunter sehr schön aus. Zuletzt meinte er, er glaube, es gäbe nicht einmal eine Narbe. Sie sind sicher selbst erstaunt, dass sich die Wunde so schnell schloss. ... Im Röntgeninstitut hat man ihn gefragt, was er denn angestellt habe, dass das so schnell gegangen sei? Es sei nur schade, dass man nicht photographiert habe, als er so arg aussah.»

Ueber den kleinen Patienten schrieb sie ferner noch, dass er die Mittel sehr gewissenhaft einnehme und sich täglich selbst 1 Glas Rüebli saft bereite. «Sie würden Freude haben an dem kleinen Patienten», fügte die befriedigte Mutter genuegend bei.

Die entsprechende Antwort auf den Bericht lautete: «Ihr Bericht ist für mich sehr interessant und eine der vielen Bestätigungen, wie rasch eine Situation geheilt und gebessert werden kann, wenn man dem Körper richtig hilft. Ich bin auch nicht erstaunt, dass der Arzt nicht begreifen konnte, warum diese eiternde Drüse nicht weiter geflossen ist. Durch die eingegebenen Mittel ist die Situation wirklich von innen heraus geheilt worden und der Körper hat keine weitere Veranlassung, durch eine Eiterung etwas auszustossen, wenn von innen heraus eine Heilung ermöglicht werden kann. Sagen Sie dem Arzt ganz offen, was Sie gemacht haben, dann lernt er etwas daraus und kann die Sache in Zukunft auch ausprobieren. Berichten Sie mir dann wieder, wie es weiter geht. Ich bin überzeugt, dass die Gesamtheilung in kurzer Zeit erfolgen kann, wenn Sie den Körper, wie Ihnen geraten, durch die notwendigen Voraussetzungen unterstützen.»

Interessante Berichte aus dem Leserkreis

Erfolgreiche Hilfe gegen Operationsfolgen und mangelhafte Widerstandsfähigkeit

Eine Patientin, die bereits schon 6 Operationen über sich hatte ergehen lassen müssen, schrieb im letzten Sommer über deren Folgen recht betrüblich. Wohl waren sämtliche Operationen stets gut vorbeigegangen und die Wunden rasch geheilt, aber seit der letzten Operation im März konnte sich die Patientin im Kopf nicht mehr recht erholen. Sie fühlte sich geschwächt und klagte über viel Schwindel, so dass sie oftmals nichts mehr sah und sich alles um sie drehte, wenn auch nur einige Minuten, so doch öfters während des Tages. — Gleichzeitig war die Patientin auch für ihr Töchterchen besorgt, das nachts stark am Kopf schwitzte und sehr empfindlich auf der Brust war und rasch hustete. Das Kind nahm bereits Calcium-Tabletten ein und erhielt nun zur Hebung seines Zustandes noch das bekannte kieselsäurehaltige Galeopsidis (Hohlzahn) nebst einem Orangenpräparat mit Lebertran und Goldrute (Solidago), um die Nierentätigkeit zu fördern. Gegen die Beschwerden der Mutter wurde Petasitis, also Pestwurz, ferner ein Johanniskrautpräparat (Hypericum) zur Regelung der Venenstauungen und zur Stärkung des Herzens ein Herztonikum eingesetzt. Nun schrieb die Patientin am 12. Januar 1949 wie folgt:

«Vor allem möchte ich Ihnen die freudige Mitteilung machen, dass es meinem Töchterchen, sowie mir gesundheitlich sehr gut geht. Habe den ganzen Monat Dezember und bis jetzt keinen kranken Tag gehabt und habe innert kurzer Zeit schon

wieder 2 kg zugenommen. Ich bin so glücklich und dankbar. Auch Bethli hatte den ganzen Herbst und bis jetzt keine Schmerzen beim Wasserlösen wie andere Winter, auch nie Schnupfen, keinen Husten, es ist überhaupt viel widerstandsfähiger. Ich bin so froh, dass ich ihm die Mittel gegeben habe, die wirklich Wunder wirken.»
Fr. P. aus P.

Dass solche Mitteilungen erfreulich sind und den Helferwillen doppelt anspornen, ist gewiss begreiflich.

Schwere Venenentzündung

Welch günstiger Einfluss naturgemässe Behandlung auf Venenentzündungen ausüben kann, mag folgender Bericht einer Hebamme aus N. veranschaulichen.

«Der Erfolg der Behandlung, wie Sie mir telephonisch anordneten bei einer schweren Venenentzündung blieb nicht aus. Die Frau war überglücklich, wie die Schmerzen abnahmen und bald das ganze Bein wieder gut wurde. Die Frau machte die Kur aber auch exakt und lebte ausschliesslich auch von Rüebli- und Traubennährzucker und Knäcke- und Brot. Die Frau lässt Ihnen herzlich danken, und auch ich bin Ihnen dankbar, dass man somit manchen Mitmenschen helfen kann.»

Bekanntlich wirken Hypericum, Calcium und Lachesis D 12 nebst der erwähnten Diät so hervorragend auf die Venen, dass deren gefährdete Entzündung dadurch verhältnismässig rasch behoben werden kann.

Warenkunde

Weizenkeime

Es ist bestimmt nur ein Mangel an genügender Aufklärung, wenn bei uns nicht mehr Weizenkeime gegessen werden. Besonders jetzt im Frühling, in der vitaminarmen Zeit, sollte man diesem hochwertigen Nahrungsmittel vermehrte Aufmerksamkeit schenken. Ausser sehr wertvollen Eiweissstoffen, ausser Phosphaten, Nährsalzen und Fett, enthalten Weizenkeime das für die Fortpflanzungsorgane so wertvolle Vitamin E. Ohne dieses wichtige Vitamin ist eine gute, normale Tätigkeit der Keimdrüsen, besonders der Eierstöcke nicht denkbar.

Wenn wir uns dessen bewusst sind, dass unsere geistige und körperliche Vitalität und Spannkraft vollständig von der guten Funktion der Keimdrüsen abhängig ist, dann verstehen wir, wie wichtig es ist, alle Nahrungsmittel, die einen erheblichen Gehalt an Vitamin E aufweisen, richtig einzuschätzen. Die rohen, nur mit Warmluft getrockneten Weizenkeime können als das einfachste und verhältnismässig billigste Vitamin-E-haltige Nahrungsmittel betrachtet werden. Wer diese kleinen, gelben Flöcklein längere Zeit geniesst, wird beobachten, dass er weniger schnell müde wird, besser schlafen kann, ja, dass sogar eine Sexual-Neurasthenie und Impotenz langsam bessert. Auch bei Frauen wird der Genuss von Weizenkeimen, wie überhaupt von aller Nahrung, die Vitamin E enthält, eine günstige Wirkung auf das Gemüt auslösen. Deprimierte, traurige Stimmungen, die leicht zum Weinen führen, werden langsam gebessert, ganz besonders noch, wenn die innere Wirksamkeit der erwähnten Heilnahrung mit physikalischer Nachhilfe durch regelmässige Sitzbäder unterstützt wird. Die Unfruchtbarkeit beider Geschlechter ist zum Teil auch auf einen Mangel an Vitamin D zurückzuführen.

Da fettiges Haar sehr stark mit einer mangelhaften Funktion der Eierstöcke zusammenhängen kann, wird durch reichlichen Genuss von Weizenkeimen oft auch dieser Umstand wesentlich gebessert.

Weizenkeime können vorteilhaft unter das Birchermüesli gemengt oder darüber gestreut werden. Auf dem Honigbrot schmecken sie wie eine Delikatesse. Sobald es wieder Beerenfrüchte gibt, sollten Weizenkeime als Beigabe reichlich Verwendung finden. Sie sollten in keinem neuzeitlich geführten Haushalt fehlen. Erhältlich sind sie in allen guten Reformhäusern.

Berberitzenmark und Vitamin C-Nahrung

Wenn Berberitzenmark aus den vollreifen Früchten des Berberitzenstrauches gewonnen wird und bei der Bereitung des Markes kein gewöhnlicher Kochprozess durchgeführt wurde, dann enthält das Produkt viel Vitamine, vor allem das so wertvolle Vitamin C, die so genannte Ascorbinsäure.

Werden bei der Herstellung des Markes Kupfergefässe zum Passieren oder Kochen verwendet, dann wird der Gehalt an Vitamin C zerstört, da Kupfer als Katalysator eine sehr stark zerstörende Wirkung auszuüben vermag.

Wenn unser Körper einen Mangel an Vitamin C aufweist, dann sind wir Infektionskrankheiten gegenüber viel anfälliger, weshalb besonders zur Frühlingszeit dieser Mangel behoben werden sollte. Nebst Berberitzenmark, wird auch das Hagebuttenmark im Ausmass des erwähnten Mangels eine nicht geringe Rolle zu spielen vermögen. Leider ist die Sanddornbeere, die ebenfalls eine wertvolle Wildfrucht ist, allgemein noch unbekannt und als Nahrungsmittel noch nicht zugezogen worden, obwohl auch sie grossen Gehalt an Vitamin C aufweist. Da in den endokrinen Drüsen, vor allem in der Nebenniere und der Hypophyse Vitamin C sehr reichlich gefunden wird, ist anzunehmen, dass solches für die normale Funktion dieser wichtigen Drüsen eine grosse Rolle spielt.

Bei Krebskranken lässt sich in der Regel ein ausgesprochener Vitamin-C-Mangel nachweisen, was sowohl für die zu dieser Krankheit Disponierten, als auch für die bereits Erkrankten ein beachtenswerter Fingerzeig sein und zu reichlichem Genuss von Vitamin-C-reicher Nahrung anspornen sollte.

Wenn wir gesund bleiben wollen, benötigen wir täglich 50 mg Vitamin C. Diesen Bedarf können wir, bis es wieder Himbeeren gibt, die ebenfalls sehr reich an dem erwähnten Vitamin sind, aus dem Saft der Citrone, aus Hagebutten- und Berberitzenmark ziehen.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

Entgifte Dich

ohne Berufsunterbrechung durch die angenehme neuzeitliche Badekur nach Frau Prof. Schlenz (Kräuter-Schwitzbäder)

Ausgezeichnete Wirkung bei chronischen Leiden, insbes. Zirkulationsstörungen, hoher Blutdruck, Gicht, Rheuma, Ischias, Gelenkleiden, Neuralgie, offene Beine, Blutwundung, Alterserscheinungen. Keine Belastung f. das Herz.

Prospekte verlangen.

HEILBAD NEUBAD
Zürich 6, Ottikerstr. 37
Tel. 28 47 11

Kennen Sie die hervorragende Wirkung vom natürlichen OZON-Dampfbad? Es fördert die Blutzirkulation, stärkt den Körper, gibt Beweglichkeit und wunderbares Wohlbefinden. - Seit 10 Jahren gute Erfolge!

OZON-BAD

Zürich 1, Zähringerstr. 21
Frau E. Pfister
Tel. (051) 32 33 70

Kurhaus **Post Hemberg**
und Café (Toggenburg)

Ruhe und Erholung, Pensionspreis Fr. 10.— B. Rychen

Der Kälteeinbruch } lösen **Katarrhe** aus!
nasskaltes Wetter }
der Föhn }

Santasapina-Sirup

mit rohem Tannenknochenpflanzensaft

hilft am raschesten!

Erhältlich in

Aarau:	Reformhaus L. Furter, Vord. Vorstadt 8
Ascona:	Reformhaus Zoller
Basel:	Reformhaus Fleischmann, Feldbergstr. 89
	Reformhaus G. Scheidegger, Schneiderg. 7
Bern:	Reformhaus von Tobel, Neuengasse 30
	Reformhaus Ruprecht, Christoffelgasse 7
	Drogerie Meyer, Brunnmattstrasse 46
Biel:	Reformhaus Bucher, Rosinsgasse 8
	Bruderer, Drog.-Kräuterhaus, Brühlplatz
Oerlikon:	Reformhaus Naef, Sallerstr. 12
Rapperswil:	Reformhaus Schatz, Herrenberg 28
Rheineck:	Reformhaus Labhardt, Bahnhofstrasse
Rüti:	Reformhaus F. Hufschmid
Schaffhausen:	Reformhaus Hess, Münsterergasse 25
Thalwil:	Reformhaus Brülisauer, Ludretikonstr.
Thun:	Reformhaus Bucher, Bertorgasse 12
Wädenswil:	Reformhaus Epprecht, Zugerstr. 13
Winterthur:	Reformhaus Winterthur, ob. Kirchgasse 8
Zürich:	Reformhaus Müller AG, Rennweg 15