

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

Werbung

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: 05.02.2026

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

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 anmeldeten 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-Brot, Traubennährzucker und Knäckebrot. Die Frau lässt Ihnen herzlich danken, und auch ich bin Ihnen dankbar, dass man somit manchen Menschen helfen kann.»

Bekanntlich wirken Hypericum, Calcium und Lachesis D 12 nebst der erwähnten Diät so hervorragend auf die Venen, dass deren gefürchtete 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 verbessert.

Weizenkeime können vorteilhaft unter das Birchermüesli gemengt oder darüber gestreut werden. Auf dem Honigbrot schmekken 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 ausüben 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 Ausmerzen 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 grossem 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 ansponnen 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 Redakteur: A. Vogel, Teufen

Entgifte Dich

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

Ausgezeichnete Wirkung
bei chronischen Leiden,
insbes. Zirkulationsstö-
rungen, hoher Blutdruck
Gicht, Rheuma, Ischias,
Gelenkleiden, Neuralgie,
offene Beine; Blutwal-
lung, Alterserscheinun-
gen. Keine Belastung f.
das Herz.

Prospekte verlangen.

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

Kennen Sie die hervorra-
gende Wirkung vom natür-
lichen OZON-Dampfbad? Es
förderst die Blutzirkulation,
stärkt den Körper, gibt Be-
weglichkeit und wunderba-
res Wohlbefinden. - Seit 10
Jahren gute Erfolge!

OZON-BAD

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

Kurhaus **Post Hemberg**
(Toggenburg)

Ruhe und Erholung, Pensions-
preis Fr. 10.— B. Rythen

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

Santasapina-Sirup

mit rohem Tannenkospensaft

hilft am raschesten!

Erhältlich in

Aarau: Reformhaus L. Furter, Vord. Vorstadt 8

Ascona: Reformhaus Zoller

Basel: Reformhaus Fleischmann, Feldbergstr. 89

Bern: Reformhaus G. Scheidegger, Schneiderg. 7

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, Salerstr. 12

Rapperswil: Reformhaus Schatz, Herrenberg 28

Rheineck: Reformhaus Labhardt, Bahnhofstrasse

Rüti: Reformhaus F. Hufschmid

Schaffhausen: Reformhaus Hess, Münstergasse 25

Thalwil: Reformhaus Brüllsauer, Ludretikonerstr.

Thun: Reformhaus Bucher, Berntorgasse 12

Wädenswil: Reformhaus Epprecht, Zugerstr. 13

Winterthur: Reformhaus Winterthur, ob. Kirchgasse 8

Zürich: Reformhaus Müller AG, Rennweg 15