

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 6 (1948-1949)  
**Heft:** 7

**Rubrik:** Warenkunde

### **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:** 24.12.2025

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

## Interessante Berichte aus dem Leserkreis

### Erleichterung von Schwangerschaft und Geburt

Schon des öftern haben wir den Müttern bekannt gegeben, dass die Natur zur Unterstützung von Schwangerschaft und Geburt gute Mittel darreicht. Da aber immer wieder neue Abonnenten hinzukommen, die von den früheren Berichten nicht orientiert sind, möchten wir gerne wieder einmal einer erfreuten Mutter das Wort erteilen. Frau B. aus L. schrieb uns Ende Februar unter anderem:

«Für die Mittel zur Erleichterung der Schwangerschaft und Geburt möchte ich Ihnen ganz besonders danken. Mit Ausnahme der Krampfadern, die mich hauptsächlich im 6. und 7. Monat plagten, verlief die Schwangerschaft glänzend. Und was die Geburt anbelangt, darf man ruhig auch sagen: «Es war eine elegante Geburt.» Die Wehen waren sehr stark, doch ging alles so rasch, dass ich mich kaum besinnen konnte. Um 19 Uhr 15 ging ich zu Bett und laut Aussagen der Hebamme sollte es ca. Mitternacht werden. Doch um 20 Uhr 10 war unser Mädel schon da. Wir beide gesund und wohl auf. Die Nachwehen waren sehr stark und dauerten ordentlich lange, doch nimmt man dies gerne in Kauf, wenn's doch bei der Geburt so gut ging. Nochmals meinen herzlichen Dank.»

Diese Mutter nimmt auf einen Bericht Bezug, der ebenfalls von einer «eleganten Geburt» erzählte. Die Hebamme war so erstaunt, über deren unerwartet raschen Verlauf, dass Sie eben das «geflügelte» Wort von einer eleganten Geburt prägte. — Als unterstützende Mittel dienen während der Schwangerschaft vor allem nebst einem biologischen Kalkpräparat, auch ein Komplexmittel, das in der Hauptsache aus *Hypericum* (Johanniskraut) Extrakt besteht. Vorteilhaft ist es auch die Niere mit *Solidago* (Goldrute) zu unterstützen.

Diese Feststellung wird durch einen weitem Bericht bestätigt. Am 15. März 1949 schrieb Herr M. aus T. als glücklicher Vater folgende Mitteilung:

«Letzte Woche hat meine liebe Frau einem herzigen Bublein das Leben geschenkt. Die Freude ist gross. Die Geburt ist normal und gut vor sich gegangen und wir sind glücklich, die schweren Stunden hinter uns zu haben. Dank dem ausgezeichneten «Hypericum» befand sich meine Frau während der ganzen Schwangerschaft sehr wohl. Ich möchte Ihnen an dieser Stelle recht herzlich danken für Ihre guten Ratschläge und Hinweise, die Sie seinerzeit meiner Frau gegeben haben. Ich glaube ohne Calcium-, Hypericum-Komplex und *Solidago* hätte meine Frau die Schwangerschaftszeit nicht so leicht überstanden...»

Es ist bestimmt erfreulich, dass die Natur auch in der Hinsicht ihre Hilfe darreicht. Besonders für die heutige Zeit, die an die Nerven solch grosse Anforderungen stellt, ist eine hilfreiche Unterstützung gerade da geboten, wo mangelnde Kraft auch den Zustand wesentlich erschwert. — Viele Mütter geben sich reichlich Mühe durch vorgeburtliche Erziehung ihrem Kinde dienlich zu sein. Die Festigung der Gesundheit auf natürliche Art und Weise gehört bestimmt mit dazu. Auch eine naturgemässe Ernährung sollte nicht aus dem Auge gelassen werden, da sie wesentlich zur Erleichterung der Lage mithilft. Wenn eine Angelegenheit an und für sich schon wesentliche Schwierigkeiten in sich selbst birgt, warum soll man sie dann nicht vernunftgemäss erleichtern, wenn Möglichkeiten hiezu geboten werden?

### Hilfe durch einfache Naturmittel

Es mag immer wieder von Gutem sein, durch sprechende Beweise jene zu ermutigen, die noch wenig oder keine Erfahrung mit einfachen Naturmitteln gemacht haben. Herr S. aus U. schrieb am 19. Mai 1949 voll Freude über seinen Erfolg; da er von seinem Blasenleiden befreit worden ist:

«Habe Sie vor ca. 1 Monat aus dem S.-Spital in B. um Hilfe angerufen. Nachdem ich nun 3 Wochen die Mittel gebraucht und die Diät innegehalten habe, konnte ich als geheilt den Spital verlassen. Wie froh bin ich, endlich nach 4 1/2 Monaten wieder gesund nach Hause gehen zu dürfen. Ich werde zu Hause die Mittel zur Sicherheit weiter nehmen...»

Der Zustand des Patienten wurde gesamthaft gehoben durch ein biologisches Kalkpräparat, ferner durch kieselsäurehaltige Mittel wie *Galeosidus* (Hohlzahn) und *Silicea D 3*, auch hat die Zufuhr von *Vitamin D* dafür gesorgt, dass der Kalk gut assimiliert werden konnte. Direkt spezifisch wirkte auf das Leiden die Einnahme von *Solidago* (Goldrute) und *Petasitis* (Pestwurz).

### Zeitgemässe Aufklärung

Heute, in einer Zeit, wo sich der Mensch auf dem Gebiete des Geschlechtslebens so viel Ungereimtheit und Gesetzwidrigkeit erlaubt, wie zur Zeit Noahs, ja, man kann sogar fast behaupten, wie zur Zeit Sodoms und Gomorras ist es eine Seltenheit, wenn junge Menschen in unverdorbenem Sinn nach einer Aufklärung greifen, die sie mit Bestimmtheit auf dem gesetzmässigen Weg göttlicher Anordnung bekräftigt und belehrt. Dass solche Menschen über den richtigen Hinweis dankbar sind, ist begreiflich. So erreichte uns im Mai dieses Jahres von Fr. L. aus E. eine Bestätigung, dass dem so ist. Ihr Schreiben lautete unter anderem wie folgt:

«Als junge Tochter und Besitzerin des Büchleins «Harmolisches und unharmonisches Geschlechtsleben» fühle ich mich verpflichtet, Ihnen für diese Aufklärung wärmstens zu danken. Durch sie habe ich die innere Ruhe gewonnen und kann mich nun über mein Heranreifen und -bilden freuen, und in mir das Edle, Reine und Schöpferische sehen, das kein Mensch mehr in den Schmutz ziehen kann. Deshalb muss ich Ihnen meine grosse Dankbarkeit entgegenbringen.»

Es gibt allerdings noch andere Aufklärungsschriften, die das freie Geschlechtsleben, wie es heute vor allem in gewissen Reformkreisen begehrt wird, begutachten. Der Kontrast, der zwischen diesen Ansichten und den Forderungen des Schöpfers liegt, lässt jene leicht erzürnen, die sich gerne eine Erlaubnis zu freieren Ansichten zusammenschmieden, denn solches Begehren geht mit den scheinbar altmodischen Ansichten einer naturgetreuen, zweckmässigen Aufklärung nicht gerne einig. Es kommt sogar vor, wenn auch nur selten und höchst vereinzelt, dass unsaubere Verleumdungen gegen jene ausgestreut werden, die sich bemühen, auch auf diesem viel umstrittenen Gebiet gegen den Strom zu schwimmen. Schlimm ist hierbei nur, dass unsere Zeit mehr denn je daran krankt, der Verleumdung mehr Glauben zu schenken als den Tatsachen. Erfreulich ist es daher, dass es noch andere gibt, die froh sind, einen geraden Weg vor sich gezeichnet zu sehen.

## Warenkunde

### Die spezielle Heilwirkung des Honigs

Es wäre wohl einmal besonders interessant, auszukundschaften, wie das kleine Wunderwerk, die Biene, den Honig zubereitet. Wir müssten vor allem ihren Körper studieren und uns darüber wundern, dass ein solch kleiner, zierlicher Bau eine Fabrikation zustande bringt, die bei uns Menschen umständliche Maschinen erfordert. Wir würden uns auch über den emsigen Fleiss der Biene wundern, und wir könnten mit ihr den Flug durch blühendes Wiesland geniessen. Doch nichts von alledem werden wir heute hören, sondern nur ein Hinweis auf die Heilwirkung des Honigs soll helfen, ihm den Platz unter den alten Naturheilmitteln zu sichern. Schon im Altertum war der Honig nämlich sehr bekannt, geschätzt und beliebt. Leider ist seine heilende Wirkung aber wieder stark in Vergessenheit geraten, und es braucht in solchem Falle dann meist eine spezielle, wissenschaftliche Begründung, gewissermassen eine Neuentdeckung der alten Heilfaktoren, bis man solche wieder schätzt und in den Vordergrund stellt.

In einer medizinischen Zeitschrift schreibt nun ein Arzt über den Honig zur Sanierung der Diphtherie-Bazillenträger eine Abhandlung. Es ist daraus ersichtlich, dass ein 25%iger Zusatz von Honig zu einem andern Heilmittel das Wachstum der Bazillen zu hemmen vermag und eine stark entgiftende Wirkung festgestellt werden kann.

Dieses wissenschaftliche Experiment hat einwandfrei bewiesen, dass es wirklich berechtigt ist, den Honig als altes Volksheilmittel hervorzuheben und zu beachten. Es ist gewiss nicht von ungefähr, wenn man früher bei der echten Krupp, der so genannten Diphtherie, immer viel Honig verordnet hat. Viele Menschen wurden dadurch neben der üblichen Behandlung nicht nur günstig beeinflusst, sondern vielfach wird der Genuss von Honig sogar zur Rettung beigetragen haben, denn man kannte damals zur Bekämpfung der Diphtherie noch keine solch guten Behandlungsmethoden wie heute.

Gewiss könnte man durch exakte, wissenschaftliche Nachprüfung auch bei andern Naturmitteln manch alte Volksweisheit bestätigt erhalten. Die Aufforderung der Bibel: «Iss Honig mein Sohn, denn er ist gut,» ist also wohl begründet, denn der Genuss von Honig ist zu unserm Vorteil, da er heilwirkend ist.

Dr. Müller stellt fest, dass die Sanierung der Bazillenträger durch systematischen Genuss von Honig in ein viel günstigeres Stadium getreten sei. Bazillenträger sind alle jene Menschen, die

in sich wohl Bazillen beherbergen, aber dennoch nicht direkt durch sie erkranken. Durch den Umstand aber, Bazillenträger zu sein, bilden sie eine gewisse Ansteckungsgefahr für viele Menschen und ein Mittel zur Behebung dieser Gefahr ist bestimmt zu begrüssen.

Die soeben erwähnte Wirksamkeit des Honigs stellt ihn in die Reihe bewährter alter, Naturheilmittel und unser Vertrauen zu ihm ist voll berechtigt, wenn schon es einige geben mag, die ihn nicht ertragen und deshalb auf seine Güte verzichten müssen.

## Mitteilungen

### Grahambürli für die Schuljugend

Einen nachahmenswerten Bericht erhielten wir seinerzeit von einem Lehrer der Stadt St. Gallen zugesandt. Er lautete wie folgt:

«Der Schulzahnarzt stellte an Hand einer Statistik fest, dass die Zahnkaries seit Einführung des Vollkornbrottes während des Krieges sehr stark zurückgegangen sei. Aus diesen und andern volksgesundheitlichen Gründen haben der Schulzahnarzt und die Gesundheitskommission in Verbindung mit dem Bäckermeisterverband der Stadt St. Gallen beschlossen, in Zukunft in den verschiedenen Schulhäusern während den Pausen statt weisse «Bürli» und verschiedenes süsses Kleingebäck ein gesundes Grahambürli verkaufen zu lassen.

In einem Vorort von St. Gallen werden seither täglich 50 Grahameggli für eine Gesamtzahl von ca. 150 Schülern geliefert.

Wenn sich auch nur ein Drittel der Schüler der gesünderen Zwischennahrung bedient, so ist es immerhin ein Drittel und da der Ansporn hierzu z. T. von behördlicher Seite getätigt wurde, verspricht er womöglich nicht allzurasch wieder im Sande verlaufen zu müssen.»

Wie leicht wäre es den Behörden, die gesundheitlichen Bestrebungen unter dem Volke zu unterstützen. Warum muss denn der Umweg über Krankenkassen und anderes mehr gemacht werden, wo doch gesunde Ernährung allein schon eine wesentliche Erleichterung und Besserung zu Stande bringen würde. Die Not der Kriegszeit appelliert sehr oft an die Vernunft der Menschen, aber leider unterziehen sie sich ihr jeweils nur gezwungenermassen. Sobald als möglich greifen sie wieder zu dem, was dem Gaumen besser zu munden scheint und doch ist auch der Gaumen ein williges Werkzeug, das sich verhältnismässig rasch schulen lässt. Man muss es nur verstehen, ihm die naturgemässe Nahrung schmackhaft zuzubereiten, dann findet er auch leichter Gefallen an Graham-Bürli und Vollkornbrot.

### Soviel Kräutlein wider Leibesnot, Aber kein einziges wider den Tod

Vielen Lesern unsrer Zeitschrift ist Dr. Ponndorf bekannt, nicht nur, weil wir einmal Näheres über ihn berichtet haben, sondern weil seine speziellen Impfungen schon in mancher Familie nutzbringende Anwendung gefunden haben. Manche Mutter ist dankbar, dass ihrem Kinde durch die Forschungen Dr. Ponndorfs eine stabile Grundlage verschafft werden konnte, so dass hinfort die Anfälligkeit zu Katarrhen und andern Erkältungserscheinungen dahinfällt. Auch mancher Patient, der unter seiner Veranlagung zu Rheuma und Gicht schwer gelitten hat, manch einer, den der Heuschnupfen jedes Jahr plagte, verdankt Dr. Ponndorf seine Heilung, zum mindesten aber eine wesentliche Besserung seines Zustandens.

Nun ist aber Dr. Ponndorf, der Mann, der mit unermüdlichem Forschungstrieb Tausenden seiner Mitmenschen geholfen hat, selbst aus dem Dasein geschieden. Am 10. Mai dieses Jahres durfte er, der bereits 85 Jährige, aber immer noch Tätige, seine Augen schliessen, denn auch für ihn war kein Kräutlein gewachsen, das ihn vor dem Tode bewahrt hätte. Aus seinen Briefen aber geht hervor, dass er die Unbill von zwei Weltkriegen wohl senkrecht ertragen hat, dass ihm aber der Druck der Verhältnisse und der sittliche Wandel der Zeit innerlich sehr zugesetzt haben, so dass er einmal erwähnte: «Ich habe mir mein Alter anders vorgestellt.» Wusste man nicht, dass schliesslich der Bosheit mit all ihren Urheberern ein tiefes Grab geschaufelt wird, und könnte man nicht voll überzeugt sein, dass im Gegensatz hiezu die Auferstehung kein blosses Phantom bleiben, sondern nach der Verheissung des grossen Nazareners Wirklichkeit werden wird, dann müsste uns der tapfere Lebenskampf aufrichtiger Menschen bedrücken. Da es aber von göttlicher Warte aus fest beschlossene Tatsache ist, dass die Menschheit schliesslich auch das Kräutlein wider den Tod

finden darf, wollen wir unsere Zuversicht nicht in trauriger Betrachtung verlieren. Manch einer sinkt ins Grab, ohne den Mitmenschen wesentlich gedient zu haben. Es ist in der heutigen Zeit immerhin eine Genugtuung, wenn Menschen bis in ihr hohes Alter gegen den Strom zu schwimmen wagen und ihren Halt in stetigem Helfertum nicht verlieren.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

## PROBE-ADRESSEN

sind herzlich willkommen. Meldet uns Eure Verwandten, Bekannten und Freunde. Wir werden sie probeweise mit den GESUNDHEITS-NACHRICHTEN beliefern.

### 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, Blutwallerung, Alterserscheinungen. Keine Belastung f. das Herz.

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

Herrlich, wie auf Watte, geht man auf dem plastischen Korkfussbett dieser

## Gesundheits-Sandalen

und fühlt sich wohl darin.



Mit Kernledersohle:

Damen Fr. 28.80 Herren Fr. 31.80

Mit Rohgummisohle:

Damen Fr. 32.50 Herren Fr. 36.50

Damen und Herren tragen sie und sind begeistert!

Schriftliche Bestellungen portofrei per Nachnahme. Umtausch gestattet, bei Nichtgefallen Geld zurück.

SCHUHHAUS

**Schönbucher**

Zürich - Tel. (051) 25 19 21  
Langstr. 94 - Dienerstr. 39

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. Rycken

## DRUCK-SACHEN

für jeden Bedarf ein- und mehrfarbig prompt und zuverlässig aus der

Buchdruckerei  
**Isegger & Cie.**  
Villmergen

Der bewährte Citronen-essig



fein, weitreichend, bekömmlich. — Ferner jetzt wieder überall erhältlich Mayonnaise NUNALPHORN (mit Citrovina) qualitativ und geschmacklich gleich vorzüglich. Citrovina AG, Zofingen