

**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 öfters 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 anderm:

«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 Maiteli schon da. Wir beide gesund und wohlauf. 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 weiteren Bericht bestätigt. Am 15. März 1949 schrieb Herr M. aus T. als glücklicher Vater folgende Mitteilung:

«Letzte Woche hat meine liebe Frau einem herzigen Büblein 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 4½ 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 Galeopsis (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 Frl. L. aus E. eine Bestätigung, dass dem so ist. Ihr Schreiben lautete unter anderm wie folgt:

«Als junge Tochter und Besitzerin des Büchlein «Harmonisches 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 -bildnen 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 begeht 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 Begehrn 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 hiebei 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 zu stande 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 Diphterie-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 Diphterie, 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 Diphterie 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 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

### Grahambürl 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 Zahndekaries seit Einführung des Vollkornbrotes 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 «Bürl» und verschiedenes süßes Kleingebäck ein gesundes Grahambürl 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 Anspruch hierzu z. T. von behördlicher Seite getätig wurde, verspricht er womöglich nicht allzurash 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 naturgemäss Nahrung schmackhaft zuzubereiten, dann findet er auch leichter Gefallen an Graham-Bürl 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 hinfert 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 plangte, verdankt Dr. Ponndorf seine Heilung, zum mindesten aber eine wesentliche Besserung seines Zustands.

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 senkrechtr 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.» Wüsste man nicht, dass schliesslich der Bosheit mit all ihren Urhebern ein tiefes Grab geschauft wird, und könnte man nicht voll überzeugt sein, dass im Gegensatz hierzu die Auferstehung kein blosses Phantom bleiben, sondern nach der Verheissung des grossen Nazarenen 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 Be trachtung verlieren. Manch einer sinkt ins Grab, ohne den Mit menschen 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 steigem 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. Zirkulationsstö-  
rungen, hoher Blutdruck  
Gicht, Rheuma, Ischias,  
Gelenkleiden, Neuralgie,  
offene Beine, Blutwäl-  
lung, Alterserscheinun-  
gen. 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 Kork-  
fussbett dieser

### Gesundheits-Sandalen

und fühlt sich wohl darin.



Mit Kernledersohle:  
Damen Fr. 28.80 Herren Fr. 31.80  
Mit Rohgummisoche:  
Damen Fr. 32.50 Herren Fr. 36.50  
Damen und Herren tragen sie  
und sind begeistert!

Schriftliche Bestellungen porto-  
frei per Nachnahme. Umtausch  
gestattet, bei Nichtgefallen Geld  
zurück.

SCHUHHAUS

### Schönbucher

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

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

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

## DRUCK- SACHEN

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

Kurhaus **Post Hemberg**  
(Toggenburg)  
Ruhe und Erholung, Pensions-  
preis Fr. 10.— B. Rythen

Buchdruckerei  
**Isenegger & Cie.**  
Villmergen

Der  
bewährte  
Citronen-  
essig



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