

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 6 (1948-1949)

**Heft:** 9

**Artikel:** Magen- und Darmleiden : Vortrag [Fortsetzung]

**Autor:** Vogel, A.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968795>

### 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:** 21.01.2026

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

Wir wissen schon, dass wir nur einen Hasen bei seinem Schläfchen gestört haben. Wie rasch beruhigt sich der Aengstliche wieder, wenn er merkt, dass man es nicht auf ihn abgesehen hat und alles um ihn herum ganz still und ruhig bleibt.

Gut, dass uns auf unsren Streifzügen keine Kinder begleiten, denn die prächtige *Belladonnapflanze* mit ihren schönen Blüten und glänzend schwarzen Beeren wäre allzuverlockend für sie. Wie leicht möchten sie von der scheinbaren Güte der vornehmen Dame überzeugt sein und wähnen, sie reiche ihnen schmackhafte Kirschen dar, denn kaum glaubhaft ist die Warnung, dass sie ein verheerendes Gift in sich trägt. Wie sonderbar aber, dass dieses Gift nicht wirksam ist, wenn es in feiner, homöopathischer Verdünnung in der 3. oder 4. Potenz gebraucht wird, sondern dass alsdann die Pflanze im Gegenteil auf Krampfzustände wohltätig einzuwirken vermag, während sie doch in allopathischer Form gerade solcherlei Krämpfe verursacht. Auch den Fieberkranken reicht Belladonna in homöopathischer Verdünnung zweckdienliche Hilfe dar. Mit ihr zusammen wetteifert der bekannte *Eisenhut*, auch *Aconitum* genannt, denn im Wechsel mit Belladonna verabreicht man ihn bei fast allen fieberhaften Erkrankungen. Steht er wohl deshalb mit seinen schönen, blauen Blüten so stolz in ihrer Nähe? Wer mag es wissen? Auf alle Fälle dienen beide vereint als Freunde des Menschen, wenn er sie in homöopathischer Form verwendet.

Neben diesen vornehmen Grössen der Waldlichtung wagen es aber auch die kleinen, niedern Gewächse sich in ihrer ganzen Schlichtheit darzubieten. Auch sie tragen zwar trotz aller Bescheidenheit die hübschesten Kleidchen. Oder ist etwa der *Augentrost* nicht schön? Hat nicht die bittere *Kreuzblume*, die *Polygala amara* ein reizendes Aussehen? Schade, dass sie schon verblüht ist, denn wie ein Pelz ist sie dagestanden und hätte gereicht für das milchbildende Mittel *Polygalin*, auch *Lacta bono* genannt, denn dieses eigenartige Blümchen wirkt nicht nur auf die Leber ein, sondern vermag auch die Milchdrüsen anzuregen.

Spärlich ist auch *Tausendguldenkraut* im Kahlschlag vertreten, denn es gedeiht im Jura reichlicher als hier. Seine eigentliche Heimat aber ist, wie aus seinem Namen «*Eritrea centauri*» hervorgeht, in fernen Landen. Im Atlasgebirge und in Abessinien ist dieser liebe Freund, der bei gewissen Magenstörungen so vorzügliche Hilfe leistet, zu Hause. Hier im Kahlschlag lassen wir ihn ruhig stehen, denn nur was zahlreich vorkommt, sollte man einsammeln. Wer Kräuter suchen will, muss auch für die Kräuter richtig besorgt sein, denn man darf nicht einfach alles mitnehmen, sondern muss auch darauf achten, dass noch etwas zum Versamen und Weiterbestehen verbleibt.

Gross und rotgolden steht die Sonne am Horizont und die Stille des Abends beruhigt die Nerven, die in der Hast des heutigen Lebens oft einer allzugrossen Belastung ausgesetzt sind. Kaum müssten all die vielen Nervenkranken in Heilanstalten schmachten und vegetieren, wenn sie in ihrem früheren Alltag regelmässig von Zeit zu Zeit die wohltuende Entspannung in der Stille der Natur benützt hätten.

Wer ihre kraftspendende Einsamkeit auf sich einwirken lässt, der fühlt es dopelt, dass sie frei ist von jener Qual, die der Mensch in seiner gesteigerten Unruhe und innern Leere um sich verbreitet. Wie anders wirkt die Abendstille mit ihrem beruhigenden Dämmerlicht und dem aetherischen Duft der Pflanzenwelt als das gepräsene Vergnügen, das die Menschen in düsteren Lokalen als scheinbare Entspannung aufzusuchen gewohnt sind!

Rot leuchtende *Erdbeeren* haben sich im Kahlschlag ein ganz besonders süßes Aroma angeschafft. So hochwertig im Geschmack gerät selten einmal die artverwandte *Monatserdbeere*, die in den Gärten der Menschen gezüchtet wird und die die Walderdbeere ersetzen soll. Auch die *Himbeeren*, die an kleinen Stäudchen zum Mahle einladen, sind weit süsser als im Gartenland. Es ist, als ob die Natur in ihrer Stille und Abgeschiedenheit Wertvolleres

schaffe als unter der wachsamen Kontrolle des Menschen. Wie freigiebig ist sie, denn sie reicht nicht nur heilwirkende Kräuter dar, auch wohlzubereite Nahrung lässt sie uns finden, denn neben Himbeeren und Erdbeeren stehen auch die beliebten *Heidelbeeren*. Sie alle wirken mit zu unserer Gesundung, denn von ihrem Vitaminreichtum haben wir schon zur Genüge gehört. Wie anders ist ihr natürliches Aroma, als der heutige Ersatz, den die chemischen Kunstprodukte darreichen. Früher als man die chemische Industrie noch nicht kannte, war das alles noch anders, denn da hat man auch die Fruchtesessen noch aus den natürlichen Früchten gewonnen. Heute aber begnügt man sich nur allzu sorglos mit den Ersatzstoffen, die menschlicher Weisheit entsprungen sind. Wo ist aber trotz peinlicher Hygiene die kraftvolle, urwüchsige Gesundheit unsrer Vorfahren geblieben? Warum haben all die chemischen Stoffe, die chemischen Pillen und Tabletten, die Berge von Konservennahrung, die vielen verfeinerten und verschönerten Nahrungsmittel nicht dazu beigetragen, dass sich die Menschheit wöhler, stärker, gesünder fühlt? Nun ganz einfach, weil sie alle nicht ihre Freunde sind, wie all die vielen Kräuter und Früchte, die in ungekünstelter Weise die wahren Schätze aus dem unverdorbenen Boden ziehen. Sie heben die urwüchsigen Kräfte und lassen sie in jener Form erstehen, die zu unserm Wohle dienlich ist. Wer in der Einfachheit, der Stille und dem Frieden der Natur die schöpferische Weisheit des Höchsten erforscht, findet viele helfende Freunde, und es ist ihm immer wieder eine belebende Wohltat zu dieser schlichten Helferin zurückzukehren, um zu vergessen, wie töricht die Menschen handeln, indem sie sich nach Ersatz umgeschaut und bemüht haben.

## Magen- und Darmleiden

Vortrag von A. Vogel, gehalten am 6. Dezember 1948  
im Hotel Falken in Thun

2. Fortsetzung

Es ist sehr interessant nun auch den Darm etwas näher zu betrachten. Durchschneidet man die Längszotten, um ihren Bau studieren zu können, dann sieht man, dass sie eine Struktur wie ein Eichenblatt aufweisen. Es hat viel kleine Apparate in ihnen. Der Darm ist überhaupt viel interessanter gebaut, als man dies in der Regel weiß und kennt. In 1 cm<sup>2</sup> Darmschleimhaut befinden sich Millionen von kleinen Saugrörchen. Ein Forscher schrieb sogar, dass ihre Zahl bis zu einer Milliarde steigen könnte. All diese vielen kleinen Saugrörchen sorgen dafür, dass alles, was wir an Nährstoffen eingenommen haben, nachdem es vom Darm abgebaut worden ist, auch richtig assimiliert wird. Weil die Saugrörchen so überaus klein sind, kann z. B. keine Stärke als solche aufgenommen, sondern muss zuerst umgearbeitet werden. Dieser Umstand lässt uns vielleicht eher begreifen, warum alles in einer viel feinern Lösung sein muss, um aufgenommen zu werden.

Wenn man die gesamte Funktion, den ganzen anatomischen Unterbau einer Darmschleimhaut vergrössert, dann wird man in erster Linie viele Blutgefäßchen gewahr werden, die sehr eng aneinander liegen. Wollte man sie alle zusammensetzen, dann würden sich Tausende von Metern feinster Kapillaren ergeben. Ganze Netze schlängeln sich um die feinen Drüschen herum. Wenn man ein solches Drüschen vergrössert und es sich gewissermassen als Kegel vorstellen würde, dann fänden wir meist in der Mitte einen Hohlraum, der sich nach aussen weitet. Darauf herum schlingt sich ein ganzes Netz von Arterien, von Venen und Lymphgefäßern und dazwischen liegen die feinen Drüsenzellen. Dies alles ist an und für sich ein Wunderwerk, das in der Technik noch nicht seinesgleichen gefunden hat. Wir können überhaupt immer und immer wieder erkennen, dass die Natur Probleme gelöst hat, die wir in der Technik mit viel Mühe langsam herauszufinden haben.

All die vielen Adern, die Venen, die die mannigfachen Stoffe aufnehmen, sie alle vereinen sich gesamthaft in der Pfortader, darum nennt man sie das Pfortadersystem. Alles Blut, alle Nährstoffe und Säfte, kurz alles, was vom Magen, den Gedärmen, der Bauchspeicheldrüse, der Milz herkommt, all dies vereinigt sich in der Pfortader.

Es wird sehr interessant sein, auch die Leber zu betrachten. Sie ist unsere grösste Drüse, die wir haben und vielleicht auch die wichtigste. Es ist zwar im Grunde genommen schwer zu sagen, welches das wichtigste Organ ist, denn jedes Organ, ohne das wir nicht leben können, ist lebenswichtig. Was nun aber die Funktionen anbetrifft, so hat die Leber bestimmte einige der wichtigsten Aufgaben von sämtlichen Organen im Körper zu erfüllen. Wenn wir bedenken, dass die Leber innert 24 Stunden ca. 6—700 Liter Blut im Körper umarbeitet und reinigt, dann ist dies gewiss eine grosse Arbeit, die dieses Organ zu leisten hat, denn dieses Quantum vermöchte drei grosse Fässer zu füllen. So oft wird nämlich das Blut durch die Leber hindurchgespült. Die Leber besteht, wenn wir sie einmal recht fein zergliedern wollen, vielleicht aus 6—800 000 kleinen Drüschen, die sich zur grossen Drüse vereinigen. Jedes der kleinen Drüschen können wir uns ungefähr wie ein kleines Torpedo vorstellen, also länglich und vorne etwas abgespitzt. Schneiden wir nun ein solches Drüschen entzwei, dann sieht dies aus wie eine entzweigeschnittene Orange. Gleich wie sich dort die Anordnung der Schnitte von innen schmal nach aussen breit verteilt, so sieht es auch in den Drüschen aus. Man kann die Anordnung auch mit einem Wagenrad vergleichen, dessen Speichen sich in der Mitte in einem Punkt vereinigen, während sie nach aussen gleichmässig auseinander streben. In jedem dieser kleinen Drüschen befindet sich ein Venennetz, ein Arterienetz und ein Gallenkanal. All die vielen kleinen Gallenkanäle vereinigen sich schliesslich zum grossen Gallenkanal. Wenn man nun bedenkt, dass alles, was vom Darm her kommt durch die Leber gereinigt werden muss, dann wird man über ihre Leistung staunen. Sie muss sämtliche Stoffe umarbeiten, muss alle Gifte herauholen, die vom Darme herkommen und muss sie neutralisieren. Wenn man all dies bedenkt, dann begreift man, welch grosse Tätigkeit die Leber entwickeln muss. Sie muss zudem noch das alte Blut, das wieder zurückkommt, ebenfalls umarbeiten. Aus den alten Blutzellen nimmt sie das Beste heraus und bereitet aus dem übrigen die Galle. Sie bearbeitet und verwertet also alles Vorhandene gut. So interessant ist die Funktion der Leber, und das Erwähnte ist an und für sich nur grob umrissen. Man könnte ein solches Organ stundenlang betrachten, wollte man alle Einzelheiten beleuchten. Verschafft man sich aber nur wenigstens einmal einen gewissen Ueberblick über die Organfunktionen, dann wird man manches viel besser zu verstehen vermögen. Wenn man sich nun jemanden vorstellt, der immer viel Gärungen und Gase entwickelt, so dass dadurch sehr viel Giftstoffe ins Pfortadersystem gelangen, dann muss man nicht erstaunt sein, wenn ein Organ, weil es mit seiner Tätigkeit eben nicht mehr nachzukommen vermag, dann seine Funktion einmal mangelhaft verrichtet. Sogar viel gasförmige Stoffe, die ebenfalls durch die feinen Saugröhrenchen hindurchkommen können, gelangen in die Leber. Diese vermag auf die Dauer nicht alles zu entgiften, weshalb sie dann eben vieles in ungenügender Form passieren lässt, was sich im Körper als Stoffwechselgifte auswirkt. Diese nun gelangen auf Umwegen ins Herz, wo sie Störungen hervorrufen, die also nicht vom Herzen selbst verursacht, sondern durch mangelhafte Funktion der Verdauungsorgane hervorgerufen worden sind. Vom Herzen gelangt das Blut auf seinem gewöhnlichen Gang alsdann in die Lunge, wo es mit neuem Sauerstoff geladen wird. Ist nun dieses Blut in der Leber nicht genügend gereinigt worden, dann kann trotz tadelloser Zähne die Ausatmung schlecht sein. Die beste Zahn-, Mund- und Rachenpflege wird dies nicht zu hindern vermögen, denn dieser Uebelstand kommt von der soeben beschriebenen mangelhaften Verarbeitung der Stoffe im Darme, also weder vom Munde, noch vom Kehl-

## Joghurt genießen nach Herzenslust!

Wie oft wünschten Sie sich das! Nun können Sie sich's endlich leisten, denn — unser IMMER-JOGHURT-APPARAT liefert Ihnen täglich (auf Wunsch in grössten Abständen) herrlichen, echten

### Joghurt zum Misdiipreis

Das Verfahren ist kinderleicht. Es braucht nicht einmal einen Thermometer. Was Sie aber besonders schätzen werden: Das gleiche Ferment dauert 6, 9 und mehr Monate. Also kein häufiges Neu-Ansetzen mehr.

Schauen Sie sich unsern IMMER-JOGHURT-APPARAT unverbindlich an, oder verlangen Sie einen Prospekt mit Abbildung!

### REFORMHAUS EGLI & CO., z. „Meise“, ZÜRICH

Münsterhof 20 Tel. (051) 25 26 26  
mit Filialen:  
Zürich 6, Universitätsstr. 118  
Küschnacht-Zch., b. Bahnhof

### REFORMHAUS RYFFLIHOF

BERN  
Neuengasse 30 Tel. (031) 247 06

kopf her. Wenn somit die Ausatmung den Darmgasen gleicht, dann sollte uns dies zu denken geben, so dass wir dafür sorgen, dass in unserm Darne Ordnung geschaffen wird. Sehr oft merken wir den erwähnten Uebelstand nicht selbst, weil wir daran gewöhnt sind, weshalb es bestimmt gut ist, wenn uns ein anderer in möglichst taktvoller, schonender Form darauf aufmerksam macht, damit wir für Abhilfe sorgen können. Ist es auch peinlich auf solche Faktoren hinzuweisen, so leisten wir unserm Nächsten, der darunter leidet, doch einen guten Dienst damit. — In dem soeben besprochenen Zusammenhang sollte auch der bekannte Blinddarm oder Wurmfortsatz nicht vergessen werden. Es war ja einige Zeit bereits an der Tagesordnung, dass dieses kleine Zipfelchen des Darms als wertlos angesehen und deshalb bei der ersten besten Gelegenheit entfernt wurde und zwar auch dann, wenn kein Grund hiezu vorhanden war, weil es sich um einen vollständig gesunden Blinddarm handelte. Statistiken haben bewiesen, dass ein grosser Prozentsatz der Diagnosen, die Blinddarmzündung festgestellt haben, eben falsch gewesen sind. Ja sogar ehrliche Chirurgen geben dies zu und einige unter ihnen sind nicht mehr der unbedingten Meinung, dass es richtig sei, wenn man auch den gesunden Wurmfortsatz entferne, nur um einer allfälligen Entzündung vorbeugen zu können. Wenn man die Bedeutung eines Organs noch nicht bestimmt kennt, kann man von diesem nicht einfach nur behaupten, dass es nutz- und wertlos sei. Man sollte sich in dem Fall im Gegenteil bemühen, einmal nachzuforschen, ob man nicht feststellen kann, welche Funktion einem solch kleinen Organ, wie es der Blinddarm ist, die Berechtigung gibt, im Körper zu verbleiben. Man kann ohne Ohrenläppchen, ja sogar ohne Mandeln und Milz leben. Letztere würde man vor allem ermangeln, wenn man in den Tropen an Malaria erkranken würde. Man käme dadurch nicht wenig in Verlegenheit, weil man alsdann die Milz speziell gebrauchen würde. Zwar kennt man etliche Funktionen von ihr, weiß aber an und für sich nicht genau, wozu sie eigentlich da ist. Man weiß, dass sie weisse Blutkörperchen bildet, ist sie aber entfernt, dann werden gleichwohl weisse Blutkörperchen hergestellt.

Ein Professor leistete sich einmal ein besonderes Vergnügen, indem er einen Studenten nach der Aufgabe der

Milz fragte. Verlegen antwortete dieser, er habe es soeben noch gewusst, nun aber plötzlich vergessen. Da erwiderte der Professor: «Endlich einer, der gewusst hat, wozu die Milz da ist und dieser Eine hat es noch vergessen!»

Wir finden im Blinddarm ganz interessante Lymphgefässe, auch eine Ausscheidung von Wanderzellen und anderes mehr, was den Anhaltspunkt ergibt, dass eben auch der Blinddarm seine spezielle Bedeutung habe. Nach der Blinddarmentfernung lässt sich denn auch sehr oft feststellen, dass gewisse typische Verdauungsstörungen auftreten, die vorher nicht vorhanden waren. Selbst Chirurgen und Ärzte sind durch ihre Beobachtungen und Erfahrungen vorsichtiger geworden und geben ebenfalls eine allfällige Bedeutung des Blinddarms zu. Eine genaue Feststellung seiner bestimmten Funktion ist allerdings noch nicht erfolgt.

Es gibt allerdings auch Wissenschaftler, die leider die Evolutionstheorie vertreten und daher glauben, der Mensch habe sich aus dem Protoplasma langsam empor entwickelt, erst zum Affen, dann allmählich zum Menschen. Diese nun sind der Ansicht, der Blinddarm habe wohl früher eine Bedeutung gehabt, heute aber nicht mehr, weil ihn die fortlaufende Entwicklung unnötig gemacht habe. Dieser Ansicht steht die mehr auf biblischer Grundlage aufgebaute gegenüber, die behauptet, dass der Mensch durch eine höhere Intelligenz geschaffen worden sei, weshalb auch alles an ihm einem gewissen Zweck diene, wenn wir solchen auch nicht kennen. Der Mensch befindet sich heute eher in einem degenerativen als evolutionistischen Prozess. Jeder Denkende wird um diese Tatsache schliesslich nicht herumkommen, denn nach reiflicher Überlegung muss man sich doch eingestehen, dass die heute lebende Generation nicht die gescheiteste ist, die je gelebt hat. Halten wir es daher ehrlich mit jenen, die zugeben, dass der Mensch durch die höchste Intelligenz erschaffen worden ist, und dass daher auch alles eine sinnvolle Bedeutung an ihm aufzuweisen vermag, ob wir diese nun kennen und verstehen oder nicht.

Fortsetzung folgt.

## Amerika, das Land der Konserven

In keinem andern Land blüht die Konservenindustrie so sehr und laufen die Konserven- und Denaturierungsfabriken so sehr auf Hochtouren wie in Amerika. Alle Erzeugnisse tierischer oder pflanzlicher Art gelangen zur Verarbeitung in die Konservenfabriken, um dort in den bekannten Konservenbüchsen aufbewahrt und an die Verbraucher weiter geliefert zu werden. Jeder Kenner der amerikanischen Verhältnisse weiß, dass nicht nur Fleischkonserven aller Art ihren Absatz finden, sondern dass auch enorme Quantitäten von Früchten und Gemüsen in Amerika verarbeitet werden und nicht nur im eigenen Land ihren Verbrauch finden, sondern in die ganze Welt verschickt werden.

Mac Cann, der bekannte Nahrungsmittelchemiker hat unter dem Titel: «Kultursiechtum und Säuretötung», ins Deutsche übersetzt von Dr. von Borosini, ein epochmachendes Buch herausgegeben, das einen Einblick in die damalige erschreckende Entwicklung der Konservenindustrie gewährte. Heute sind die dort geschilderten Verhältnisse noch weit schlimmer geworden. Verschiedene eingehende Statistiken und Berichte zeigen immer wieder, welche Folgen der übermäßig grosse Verbrauch von Konserven zu zeitigen vermag. In der schweizerisch medizinischen Wochenschrift vom Juni 1949 Nr. 25 steht über Statistisches in bezug auf die Zuckerkrankheit, dass in den Vereinigten Staaten im Jahre 1900 die Zuckerkrankheit als Todesursache den 27. Platz eingenommen habe, während sie im Jahre 1943 bereits an 8. Stelle stehe. Es ist dies eine erschreckende Zunahme dieser Krankheit, die als Ernährungsleid bekannt und auf den Genuss denaturierter Nahrungsmittel zurückzuführen ist.

Aehnlich steht es mit der Krebssterblichkeit, die ebenfalls ungemein zugenommen hat, so dass die Amerikaner heute vor einem grossen, unlösablen Problem stehen.

So schreibt auch Dr. J. Ewers, ein Arzt, der in Deutschland und in der Schweiz durch seine Erfolge bei der Behandlung der Multiple Sklerose grosses Aufsehen erregt hat, wie folgt: «Die Zunahme der Multiple Sklerose geht parallel mit der Zunahme der Denaturierung von Nahrungsmitteln. In Amerika, wo die Konservennahrung Trumf ist, ist die Multiple Sklerose bereits die häufigste Krankheit des Zentralnervensystems. Aus diesem Grunde», so schreibt er weiter, «habe ich zur Heilung der Multiple Sklerose auf die Urkost in ihrem natürlichen Zustand zurückgegriffen, also zu einer Zeit, wo der Mensch weder Bratpfanne, noch Kochtopf, ja, noch nicht einmal das Feuer kannte.»

Dieser Dr. Ewers, der in der deutschen medizinischen Wochenschrift in Nr. 35/36 im Jahre 1947 eine Abhandlung geschrieben hat: «Ist die Multiple Sklerose durch diätische Massnahmen zu beeinflussen oder zu heilen?», gab bekannt, dass nicht in erster Linie die Fleischnahrung als Grundursache der Krankheit zu betrachten, sondern dass die denaturierte Nahrung schuld an der Entstehung dieser Krankheit sei. Wenn die Infektionskrankheiten so sehr zunehmen, dann sind daran nicht in erster Linie die Bakterien schuld, sondern die Schwächung des Körpers, das Reduzieren der Widerstandskraft des eigenen Organismus durch falsche Lebensweise und falsche Ernährung. Bei einem gesunden, starken Menschen kann nämlich der Bakterium die Krankheitsscheinung nicht auslösen.

In Gegenden, in denen die Kinderlähmung stark ausgebrochen war, haben diesbezügliche Versuche den Nachweis von der Richtigkeit dieser Feststellungen erbracht. In einem Dorf sind z. B. von 200 untersuchten Kindern, bei denen man den Erreger gefunden hat, nur 5—6 Kinder erkrankt. Die andern hatten, wenn man es richtig ausdrücken will, genügend Abwehr- und Immunitätsstoffe, um der Krankheit erfolgreichen Widerstand leisten zu können.

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 Rohgummisoche:  
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

Kurhaus und Café

### Post Hemberg

(Toggenburg)

Ruhe und Erholung, Pensionspreis Fr. 10.—

B. Ryden

### Wenn Sie gerne können

und die vegetarische Küche schon kennen oder aber erlernen möchten, dann melden Sie sich bei uns. Wir suchen ein gesundes, tüchtiges, solides

MÄDCHEN, das unsere Küche selbstständig zu führen versteht. Gleichzeitig können sich auch noch Mädchen melden, die gerne die andern Hausgeschäfte besorgen würden.

Offerten mit näheren Angaben erbitten an:

A. Vogel, Teufen