

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 7 (1949-1950)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Fragen und Antworten

### **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.

### Körperliches Versagen durch schwere Schicksalsschläge

Dass schwere, seelische Kümernisse unser körperliches Gleichgewicht zu stören vermögen, wird wohl niemand so leicht abstreiten. Man wundert sich im Gegenteil oft darüber, wieviel Schweres die Menschen in den kriegführenden Ländern auszuhalten vermochten, ohne Rücksichtnahme auf ihre Tragfähigkeit, ohne entsprechende Mittel und ohne Aussicht auf Besserung ihrer Lage. Oft staunt man über die Zähigkeit, mit der sie sich allem zum Trotz über Wasser halten konnten und ist erfreut, wenn gute Ratschläge auch ihnen behilflich sind und die Not zu lindern vermögen. Einen solchen Bericht sandte Frau R. aus P. über ihre Mutter, die in Polen wohnt, ein, und er mag für die Leser von allgemeinem Interesse sein. Ueber die Ursachen der geschädigten Gesundheit schreibt die Tochter am 4. Oktober 1949 wie folgt:

«Im August 1948 nahm sich meine 28jährige Schwester, welche ihren Mann und drei Kinder durch den Krieg verloren hatte (zwei davon sind ihr auf dem Flüchtlingstransport verhungert) infolge ihrer Lage (sie wurde arbeits- und obdachlos), das Leben, indem sie unter einen fahrenden Zug ging. Als meine Mutter diese Nachricht erhielt, bekam sie plötzlich einen 3 Tage lang andauernden Darmkrampf mit ständigem Durchfall. Nach 3 Tagen machte sich ein Schlaganfall bemerkbar. Nach diesem wurde Zucker festgestellt und das linke Bein blieb geschwollen. Nun bekam sie täglich 2 Insulinspritzen. Nach einigen Wochen brauchte sie nicht mehr zu spritzen.

Sechs Wochen lebte meine Mutter nur von Kartoffeln und Weizenschleimsuppe, damit sie sich das Geld für die Reise in die Schweiz vom Munde absparen konnte, denn sie wollte uns besuchen und freute sich sehr darauf.

Morgens und abends musste die Mutter stets lange, oft sogar vergeblich stehen, um die Lebensmittel einzuholen. Hiebei hat sie sich einen starken Husten zugezogen, gegen den sie einen Brusttee mit Honig trank. Dies alles war natürlich gegen die Diätvorschrift des Arztes, so dass sich ein Zuckerüberschuss von 4,5% einstellte und sie von neuem wieder täglich 2 Insulineinspritzungen haben musste. Zudem bekam sie im linken Bein, in dem nach dem Schlaganfall eine Geschwulst verblieb, eine Venenentzündung und Wasserbildung. Der Arzt sagte ihr, sie werde das Wasser im Bein nicht mehr wegbringen, so lange sie noch lebe. Ich nehme an, dass sie etwas für ihre Nieren tun müsste. Vor 2½ Jahren hatte sie einen sehr schweren Unfall und seither leidet sie von Zeit zu Zeit unter Nierenkoliken. Vor dem Schlaganfall und der Zuckerkrankheit klagte sie auch über heftige Leberschmerzen.

Seit 3 Wochen bekommt sie keine Insulineinspritzungen mehr, da sie ihr zu teuer sind und sie solche nicht mehr bezahlen kann.

Bestimmt ist wenigen nur bekannt, dass der Wegerichsame auch als Blutstillungsmittel dient! In den Südländern gedeiht eine Wegerichart, deren Same bei Darmleiden und Verstopfung ein wunderbar natürliches Hilfsmittel ist. Niemand von euch ahnt wohl, wer das sein mag? Die Menschen aber haben bereits gesorgt, dass Plantago Psyllium, der kleine Flohsamen, auch hierzulande manchem seine Hilfe darreichen kann, denn sie lassen ihn die weite Reise bis zu uns vornehmen, weil sie ihn lieber haben als den Lein- oder Flachssamen. Jetzt wisst ihr aber viel von uns und unsern Verwandten und nächstes Mal muss dann ein andres aus der Runde etwas von sich zum besten geben.» Befriedigt schwieg der behäbige Breitwegerich und schaute verstohlen zu seinem Vetter hinüber, denn er wollte doch wissen, ob er sein Wohlgefallen eingeholt hatte, da ihm viel an dessen Freundschaft lag. Wohlgefällig lächelte denn auch der schlanke Spitzwegerich, da ihm die Ergänzung seiner eigenen Erzählung sehr gefallen hatte. Nicht zuletzt aber waren auch die andern Blumen und Kräuter und mit ihnen die grosse Birke zufrieden. Was hatten sie noch in ihrem stillen Tal zu wünschen, als von den Menschen nicht vergessen zu werden?

Zum Frühjahr wird wohl die Mutter für 3 Monate zur Erholung zu uns kommen können. Ich hoffe jedoch, dass Sie meiner Mutter einstweilen so helfen können, damit sie ohne Insulin auskommen kann...»

Der Brief nebst Ratschlägen an die besorgte Tochter lautete wie folgt: «Aus Ihrem Brief konnte ich wieder einmal lesen wieviele Einzelschicksale die grosse Tragik des vergangenen Krieges bereitet hat. Ich bekomme in der Tat viele solche und ähnliche Berichte. Es könnte einen dies fast erdrücken, wüsste man nicht, dass eine allmächtige Hand — vielleicht schon demnächst — doch einmal Einhalt gebieten wird. Wenn der Becher der Ungerechtigkeit einmal voll ist, so wird er auch zur Neige geleert werden. Diese grosse Hoffnung dürfen und sollen wir haben, damit wir angesichts dessen, was uns alles bevorstehen kann, nicht verzweifeln müssen.

Ich begreife Ihre Mutter genau und verstehe gut, warum derartige Reaktionen eintreten. Es braucht wirklich eine starke Natur, um diese schrecklichen Dinge überstehen zu können. Schreiben Sie bitte Ihrer lieben Mutter, dass sie ihre Bauchspeicheldrüse am besten heilen könne, wenn sie viel Wiesenklees isst. Sie soll den gewöhnlichen Klee wie einen Salat zubereiten oder aber ihn unter einen andern Salat mischen. So lange es noch die Witterung erlaubt, soll sie davon nehmen und zugleich im Schatten Kleeblätter trocknen, diese zu Pulver verreiben und einnehmen, wenn infolge des Winters kein frischer Klee mehr zu finden ist.

Wenn Ihre Mutter keine Verstopfung hat, dann soll sie viel Blutwurzeln einnehmen. Das hilft ebenfalls gegen die Zuckerkrankheit. Sie soll ausserdem viel warme Wickel auf den Bauch machen. (Dauer ½ Stunden). All das kostet sie kein Geld, da sie alles Erforderliche dazu selbst beschaffen kann. Sie soll auch viel Misteltee trinken. Möglichst soll sie auch Weissdornbeeren essen und Weissdornblütentee trinken. Auch Lauch, Bärlauch, Knoblauch und Zwiebeln wären für Ihre Mutter gut.

Raten Sie Ihrer Mutter, dass sie ganz langsam essen und gut einspeicheln soll.

Ich schicke Ihnen auch noch Hydrosan, ein Meerzwiebelpräparat, womit sie, mit Solidago (Goldrute) zusammen vielleicht auch das Wasser noch wegbekommen kann. Schicken Sie ihr aber bitte auch noch Petasitis (Pestwurz).

Ich hoffe wirklich, dass ich Ihnen dadurch eine gute Auskunft gegeben habe. Wenn Ihre Mutter dann einmal hier ist, dann wollen wir uns alle Mühe geben, um ihr richtig helfen zu können...»

Am 15. November ging nun folgender Bericht ein, der gewiss jeden erfreuen wird, der gerne hilft und die gute Wirkung des Naturheilverfahrens kennt:

«Zunächst möchte ich Ihnen herzlich für die Zusendung der guten Mittel danken. Am 3. des Monats erhielt ich von meiner Mutter aus Polen folgenden Bericht: «Ich danke Dir für das Päckchen. Bei uns gibt es solche Mittel nicht zu kaufen. Ich hatte schon 5% Zucker. Mir war schwindlig und schwarz vor den Augen und schwach war ich, als möchte ich nie essen. Das ist mir schon das dritte Mal passiert. Ich gehe ein paar Schritte in der Küche herum, die Füsse zittern, und ich muss mich jeden Augenblick hinsetzen, von Stuhl zu Stuhl und sage: «Wenn mir doch L. schnell was schicken möchte, sonst erlebe ich es nicht mehr zu ihr in die Schweiz zu fahren.» Der Vater sagte: «Du sprichst von der Schweiz, Du kommst doch gar nicht in der Küche herum!»

Wie Dein Päckchen ankam, und ich die Medizin sah, habe ich Hoffnungsmut zum Leben bekommen. Wie ich von der ersten Flasche dreimal, von der zweiten Flasche am nächsten Tag einmal genommen habe, sind die Schwindelanfälle verschwunden, und ich habe schon angefangen zu singen. Seitdem schmeckt mir das Essen, und ich bin jeden Tag rüstiger und meine Füsse sind lebendiger. Ich habe schon vorher mehr als eine Woche nichts gegessen, weil ich auf nichts Appetit hatte, nur Tag und Nacht hatte ich einen Durst, den ich nicht stillen konnte. Es ist etwas Unbeschreibliches, wenn man denkt, das Leben nimmt ein Ende.»

Die Tochter bestellte nun nochmals Mittel und schrieb unter anderem noch:

«Sie können sich meine Freude gar nicht vorstellen und wie glücklich ich war, dass die Mittel meiner guten Mutter so ausgezeichnet geholfen haben. Nochmals besten Dank für Ihren guten Rat, die Hilfe und die ausgezeichneten Mittel. Ich will es nicht versäumen, Sie weiterhin auf dem Laufenden zu halten.»

Als ergänzenden Rat erhielt sie unsererseits noch folgende Antwort: «Ihren Brief habe ich gelesen und es hat mich wirklich

## Interessante Berichte aus dem Leserkreis

### Venenstauungen und ihre Folgen

Nicht jede Ansammlung von Giftstoffen entspringt der gleichen Ursache. Wichtig aber ist stets, dass man den Körper weitgehend durch eine gründliche Entgiftung unterstützt. Ueber den dadurch erzielten Erfolg schrieb die Patientin, Frau B. aus B., wie folgt:

«Num ist es schon lange Zeit her seit meinem letzten Bericht. Aber das ist oft kein schlechtes Zeichen, nur Undankbarkeit, wenn alles wieder gut geht. Und doch bin ich Ihnen von Herzen dankbar, dass Sie mir so wunderbar helfen konnten. Nach den Eissen am Bein hatte ich noch drei Wochen heftige Halsschmerzen, und nachts glaubte ich oft zu ersticken, bis es auch dort zum Fließen kam. Ich hatte dann noch vereinzelte kleine Ausschläge am Leib, aber seither habe ich Ruhe. Hatte auch seit Jahren immer einen lästigen Druck über den Augen. Weil mir aller Schleim der Nase den Rachen hinunter wollte, ich ihn aber aus Ekel zurückdrängte, blieb dieser Unrat im Kopf, so dass ich durch den Mund atmen musste. Ich konsultierte verschiedene Aerzte, aber keiner konnte mir helfen. Nun ist auch dieses Leiden geheilt. Was das für mich bedeutet, kann ich gar nicht beschreiben. Ich hatte mich schon mit diesem Uebel abgefunden. Ich kann Ihnen versichern, dass ich überzeugt bin von der Naturheil-methode, und mit Freuden geniessen wir unsere natürliche, gesunde Kost, die auch zur Heilung beiträgt. Nochmals vielen Dank, dass ich wieder ein gesunder Mensch sein kann...»

Die Patientin hatte schon drei Jahre zuvor, während der Schwangerschaft und hauptsächlich nachher starken Weissfluss mit furchtbarem Juckreiz. Da sie vom Arzt keine Heilmittel erhielt, half sie sich mit baden und salben, so gut es ging. Sie litt ferner noch an schmerzhaften Hämorrhoiden. Gegen die Bildung von Eissen wandte sie Kohlblätter an, die einen dicken, eitrigen Fluss zu Tage förderten, dem die Patientin den Juckreiz zuschrieb. Durch Uebergang zur natürlichen Ernährung half sich die Patientin so gut sie konnte. Da die Schwierigkeiten und Störungen durch Venenstauungen hervorgebracht worden waren, mussten diese in erster Linie behoben werden, was durch *Hypericum-* und *Calcium-Komplex* geschah. Ebenso mussten die Nieren zu vermehrter Tätigkeit angeregt werden, was natürlich *Solidago* (Gold-rute), nebst *Nierentee* zu Stande brachten. Gegen den Juckreiz half *Caladium seg. D 3*. Zweimal wöchentlich wurde ein *Sitzbad* mit *Heublumen* ( $\frac{1}{2}$ —1 Stunde bei einer anhaltenden Wärme von  $37^{\circ}$ ) durchgeführt und abwechselnd noch Spülungen mit *Molkenkonzentrat* (3 Esslöffel auf 1 Liter warmes Wasser), zur Bekämpfung des Weissflusses vorgenommen, ebenso noch spezielle Suppositorien verwendet. Eine Woche nach Anwendung der Mittel setzte eine heftige Reaktion ein, die sich schliesslich in der Bildung von Eissen äusserte. Nachdem die Patientin während 8 Tagen Kohlblätter aufgelegt hatte und die Beine in Zinnkrauttee badete, öffnete sich die Eisse und der Eiter floss 3 Tage lang. Trotz den Schmerzen fühlte sich die Patientin nicht so müde und elend wie sonst. Sie fuhr mit den Anwendungen getreulich fort, denn auch sie verstand, dass es notwendig war, sämtliche Giftstoffe herauszuarbeiten. Als sich daher nach einer halbjährlichen intensiven Behandlung der volle Erfolg einstellte, war auch ihre Freude wohlverdient und herzlich zu beglückwünschen. Wenn einfache Naturmittel solche Komplikationen zu lösen und zu heilen vermögen, darf man ihnen bestimmt volles Vertrauen entgegenbringen.

herzlich gefreut, dass es Ihrer Mutter so gut geht. Wenn sie noch etwas Zucker hat, dann schreiben Sie ihr, dass sie Nussblättertée trinken soll. Im übrigen soll sie die frühern Ratschläge befolgen und sich wieder mit den gesandten Mitteln begnügen. Sie soll auch dafür Sorge tragen, dass sie nur natürliche Produkte isst, so, wie sie vom Felde herkommen. Sie soll nicht etwa Weissbrot und Mehlspeisen aus Weissmehl, sondern nur Vollkornprodukte essen. Halten Sie mich auf jeden Fall weiter auf dem Laufenden und sollte bei Ihrer Mutter irgend etwas wieder nicht ganz in Ordnung sein, dann will ich gerne wieder raten, damit der Erfolg ein bleibender sein kann.» Solche Berichte sind bestimmt erfreulich, besonders, wenn man bedenkt mit wieviel Dankbarkeit die Besserung entgegengenommen und sogleich als Auftakt zu erneutem Frohsinn und Lebensmut verwendet wird.

## Warenkunde

### SALBÖLE

Dass zur guten Körperpflege, vor allem zur Erhaltung einer guten Hautfunktion auch ein gutes Salböl gehört, ist auch für unsere europäischen Verhältnisse keine Neuigkeit mehr. Unwillkürlich aber wird man dabei an die Zeit der alten Griechen, aber auch an die alten Israeliten erinnert. Dort waren Salböle unentbehrlich zur Pflege des Körpers, und noch heute können wir im Buch der Bücher in den Sprüchen lesen: «Besser ein guter Name, als ein gutes Salböl». Dieser Ausspruch verrät in gewissem Sinne, wie wichtig schon damals die Körperpflege und die Wohlgerüche guter Oele genommen wurden, wenn der weise Salomo darauf aufmerksam machen musste, dass ein guter Name aber gleichwohl besser sei als ein gutes Salböl. — Auch während der griechischen Blütezeit stand die Körperkultur auf hoher Stufe und bestimmt war die damalige Kosmetik nicht so abwegig, wie sie es heute ist, sonst hätte sie wohl nicht ihren guten Ruf bis heute bewahrt. Durch natürliche Nahrung, durch Gymnastik und olympische Spiele erhielten sie ihren Körper jugendlich frisch und geschmeidig und das Geheimnis ihrer Körperpflege waren ihre feinen Salböle. Reine Pflanzenöle, die einestils durch Auspressen und andernteils durch Destillation gewonnen wurden, wurden zu Salbölen zusammengestellt, die man täglich sparsam einmassierte. — Ein gutes, rein pflanzliches, richtig zusammengesetztes Salböl fördert vor allem die Hauttätigkeit und zwar die Ausscheidung verbrauchter Stoffe, wie die richtige Aufnahme und volle Auswertung der äusseren Lichtwirkung. Dadurch wird die Haut fein und all die unangenehmen Säuren verschwinden, vor allem, wenn dafür gesorgt wird, dass das Blut durch richtige Ernährung nicht immer wieder versäuert wird. — Ein gutes Salböl erhöht somit die Leistungsfähigkeit des Gesamtorganismus, was besonders bei körperlichen Anstrengungen angenehm zur Geltung kommt. — Bei der Pflege von Kindern und Kleinkindern ist Salböl unerlässlich, da nach dem Bade nie eine Erkältung eintritt, wenn ein gutes Salböl für tüchtige Durchblutung gesorgt hat. Aber auch dem Erwachsenen ist das Oelen nach dem Baden sehr zu empfehlen. Wird es täglich in Verbindung mit einer leichten Massage durchgeführt, dann erhalten wir dadurch unsere Haut frisch und jugendlich und was für die Gesundheit das wichtigste ist, immer in guter Funktion. — Will man aber wirklich den gesundheitlichen Nutzen aus dem Oelen ziehen, dann darf man kein Oel verwenden, dessen Grundprodukt tierische Fette enthält, denn diese wirken nachteilig, da sie in den Hautporen schnell in Zersetzung übergehen, besonders, wenn man eine starke Ausscheidung hat. — Begreiflich ist es, dass vor allem der Alpinist gerne ein gutes Salböl verwendet. Bei Gletschertouren muss man zum mindesten zwei Tage vorher täglich zweimal, morgens und abends, wie auch nochmals vor der Tour einölen, um sicher zu sein, dass sich die Haut nicht schält. Wird die Gletschertour jedoch allzulange ausgedehnt und ist die Haut allzu empfindlich, besonders, wenn sie sehr weiss ist, dann kann selbst bei grösster Vorsichtnahme nicht immer ein Sonnenbrand vermieden werden. Wer sich vor dem Einölen zuerst mit Citronensaft einreibt, um nachher zu ölen, hat einen noch besseren Schutz vor dem Verbrennen. Die gleichen Massnahmen gelten auch für die Sommerszeit, für das Schwimmen und Sonnen im allgemeinen. — Die Körperpflege zur Gesunderhaltung des Körpers hat nichts mit Eitelkeit zu tun und ersetzt jegliche unnatürliche Behandlung mit Schminke und übelriechendem Parfum, denn eine naturgemässe Hautpflege erhält die Haut frisch und gesund und erfordert keine Schminke, um entstandene Mängel zu überbrücken. Eine gesunde Haut aber ist auf alle Fälle schöner als eine solche, die man unter der Schminke verstecken muss. Bei gewissen mangelnden Körperfunktionen leidet in der Regel auch die Hauttätigkeit darunter, was besonders auch bei Jugendlichen oft vorkommt. Dieser Umstand aber soll nicht dazu dienen, um sich Schminke und Farbe zu erlauben, sondern um ganz einfach die körperlichen Schädigungen zu ergründen und Abhilfe dafür zu schaffen. Oft sind auch seelische Depressionen schuld an mangelhafter Körperfunktion und auch da wird es gut sein, lieber den Frohsinn wach zu rufen, als durch verkehrte Körperpflege das Uebel noch zu vergrössern.