

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

Rubrik: Interessante Berichte aus dem Leserkreis

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: 21.02.2026

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

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:

«Nun 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°) 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.