

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 7 (1949-1950)

Heft: 7

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: 23.02.2026

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

Menschen der Glaube einschleichen konnte, dass all das grosse, Gesetzmässige ohne den grossen Gesetzgeber hätte zustande kommen können. Wie froh bin ich, dass er auch mir meine Aufgabe zuteilte, so dass ich mich als Glied an der Kette meiner Verwandtschaft durch die Jahrhunderte hindurch als kleine Arnika nützlich machen kann, wenn auch jedes von uns selbst nur einen kurzen Sommer blüht. Unwillkürlich war durch all die interessanten Hinweise der schwere Druck von der Blumengemeinde gewichen. Alle hatten sie der Arve nachgetrauert, die Iva am steinigen Hang, wie auch das verspätete St. Benediktenkraut, das im Schatten der betagten Freundin erst spät zu blühen begonnen hatte, während seine Schwester auf der sonnigen Alpweide bereits schon ihre Samenkinder hegten und alle die andern. Wieder klang das Plätschen des sprudelnden Bächleins in seiner frohen Weise, wieder drang das gewaltige Rauschen des fernen Stromes an aller Ohr, wieder liessen sie sich alle das leise Streicheln des leichten Windes behagen und vor allem beglückte sie der warme Strahl der Sonne aufs Neue. Nur zu froh war der Alpenwegerich, die zierliche Ritze, dass nun die Trauer allmählich zu weichen schien, denn man musste sich ja ohnedies dem Unabwendbaren fügen und durfte bestimmt nicht an seiner eigenen Trauer zugrunde gehen. Was konnte also besser darüber hinweghelfen als die Dankbarkeit für das, was sie alles zu segenbringendem Wirken empfangen hatten, an Stelle niederdrückender Trauer zu setzen! Sie wussten es alle, welche Heilkräfte sie bargen, da aber die Arnika so besonders leuchtend blühte und die liebste Freundin der Ritze war, konnte es diese nicht unterlassen, im besondern zu erwähnen, dass die Arnika als Heilkraut die bekannteste unter ihnen sei. Schon Jahrtausende hindurch stand sie in Ehren. Ein halbes Teelöffelchen Arnikablütentinktur in einem halben Liter Wasser und schon heilen die Wunden und Quetschungen sicherer und rascher! Doch dies ist ja allgemein bekannt, was man weniger wissen mag, ist die Tatsache, dass die Heilkräfte der Wurzeln stärker wirken als diejenigen der Blüte. Arnikawurzeltinktur in starker Verdünnung vermag den Blutgefäßern regenerierend zu helfen und somit günstig und heilend auf das Herz einzuwirken, weshalb sie bei der Herstellung eines guten Herzmittels unerlässlich ist. Für die ältern Leute ist es wichtig, zu wissen, dass die Arterien durch Arnikawurzeltinktur elastischer werden. Mit Crataegus gemischt, bildet sie direkt ein Verjüngungsmittel. Bei Aissen und Furunkeln hilft Arnikawurzeltinktur in homöopathischer Verdünnung wohltuend und zuverlässig. Lächelnd hatte die Arnika dem Lob zugehört. Sie war nicht eitel, wusste sie doch nur zu gut, dass sie all ihre Vorzüge sich nicht selbst aneignen konnte, sondern solche erhalten hatte, um sie selbstlos weiter zu geben. «Ich weiss aber noch etwas, worüber ihr alle richtiggehend enttäuscht werden könnet, denn ich habe eine Doppelgängerin, die mir wohl äusserlich gleicht, aber nicht mit den gleichen Pflichten wie ich betraut ist. Wer sie mit mir verwechselt, wird denken, was denn wohl auch mit mir los sei, weil durch sie nicht die gewohnte Hilfe dargeboten wird.» «Ja, das ist allerdings Pech,» meinte kopfschüttelnd die kleine Erika. «Woran erkennt man denn den Unterschied zwischen euch zweien?» «Gellt, wenn du das jetzt wüsstest! Aber ich will es dir gerne verraten. Sieh, meine Blätter sind gegenständig, während diejenigen meiner Doppelgängerin wechselständig sind. Aber nicht nur für Wunden und Quetschungen ist meine Tinktur äusserlich gut, auch bei Verstauchungen, Blutergüssen, Entzündungen sind Arnikaumschläge beliebt, weil lindernd und heilsam. Nicht nur für das Herz und die Arterien ist die Wurzeltinktur innerlich in homöopathischer Verdünnung vorzüglich, auch bei Magen- und Darmkatarrhen und Lähmungen vermag sie sich wirksam zu erweisen.» «Es ist doch gut, wenn man nicht nur so in den Tag hineinlebt, sondern sich ein wenig bemüht, den Reichtum schöpferischer Vielgestaltigkeit zu beachten und wahrzunehmen,» stellte die Ritze nach der Erklärung ihrer Freundin fest. Alle aber hatten sie tatsächlich ihre Trauer vergessen, denn die Wertschätzung für ihre Wirksamkeit

und die reiche Fülle an Weisheit und Schönheit, die sie um sich herum wahrnehmen konnten, war die beste Hilfe, um ihnen ihren Frohsinn wieder zurückzuerstatten, und sie nahmen sich vor, ihn nicht mehr zu verlieren. Der freundliche Abendschein bestärkte ihren Entschluss und zufrieden neigten sie ihre Köpfchen zum Schlaf.

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.

Kalkeinnahme und Arterienverkalkung

Immer wieder kommt es vor, dass Patienten über das Wesentliche der Arterienverkalkung nicht richtig unterrichtet sind. So schrieb anfangs des Jahres Fr. K. aus B. wie folgt:

«Sie möchten mich entschuldigen, wenn ich mit einer Frage an Sie gelange und um Antwort bitte. Es ist so: Vor einigen Monaten hat mir eine gute Bekannte, im gleichen Alter wie ich, 69 Jahre alt, erzählt, der Arzt habe ihr Calcium verschrieben. Aus mir unbekannten Gründen wechselte die Frau den Arzt. Dieser nun sagte, Calcium sei nicht für sie, da solches noch eher zu Arterienverkalkung beitrage. Nun habe ich ebenfalls Calcium erhalten, und da kam mir die Aussage wieder in den Sinn. Man sagt ja, dass jeder Mensch nach 40 Jahren mehr oder weniger von diesem Uebel befallen werde. Ich möchte Sie nun fragen, ob wirklich das Calcium das Uebel fördert, da es eben Kalk enthält. Ist es für den einen Menschen gut und für den andern von Nachteil? Hoffe gerne von Ihnen Aufschluss zu erhalten.»

Die Antwort nun lautete folgendermassen: «Die Berichte, die man über Calcium zu hören bekommt, sind oft eigenartig. Ge-meint ist natürlich das Calcium, wie man es in der Apotheke erhält. Ich selbst musste die Beobachtung machen, dass dieses Calcium vom Körper sehr schlecht oder fast gar nicht aufgenommen wird, und dass deshalb Nebenerscheinungen möglich sind, die nicht gerade erwünscht sind. Aus diesem Grunde habe ich einen gut assimilierbaren Kalk zu beschaffen gesucht und habe hierzu die hauptsächlichsten Kalkstoffe aus Pflanzen gezogen. Dieser pflanzliche Kalk, von dem man ganz kleine Mengen einnehmen muss, vielleicht 20, 30 mal weniger als vom andern Kalk, wird vom Körper aufgenommen und wirkt ganz hervorragend und zwar ohne jegliche Nebenerscheinungen. Die kleinen Mengen Kalk, die in meinem Calcium-Komplex enthalten sind, können bei Arterienverkalkung keine nachteilige Rolle spielen, denn sie ist nicht in dem Sinne eine Ablagerung von Kalk, wie man sich dies allgemein vorstellt, sondern ein Nachlassen von der Elastizität der Adern. Die Anschauung der Aerzte ist in der Hinsicht geteilt. Die einen glauben, die Natur schaffe Verstärkungen, weil die Adern spröde sind, während die andern sagen, die Adern würden spröde, weil sie Ablagerungen enthielten und somit an Elastizität verloren. Auf jeden Fall ist es falsch, einen biologischen Kalk mit der Begründung wegzulassen, er könnte die Arterienverkalkung fördern. Um ihr wirksam entgegenzuarbeiten, muss man unbedingt salzarm leben. Man sollte ferner ein Mistelpräparat einnehmen, also Viscatropfen, auch ein Bärlauchpräparat, vielleicht Bärlauchwein oder Bärlauchschaft ist angebracht, wie auch ein solches aus Arnica und Weissdorn. Es können dies einfach nur Crataegus- und Arnicatropfen oder aber ein Arteriokomplex sein.»

Wenn der Körper die Einnahme von Calcium erfordert, zugleich aber gegen die Arterienverkalkung gearbeitet werden muss, dann ist es vorteilhaft, neben dem erwähnten Calcium-Komplex auch noch die Mittel zur Regenerierung der Arterien einzunehmen, wie auch eine salzarme und eiweißarme Diät zu beachten.

Gute Nachhilfe durch Ponndorf-Behandlung

Schon oft haben wir Berichte über die gute Wirkung der Ponndorf-Behandlung erscheinen lassen. Es ist tatsächlich für sorgfältige Eltern bemüht, für ihre Kinder alles Erdenkliche anzuwenden, ohne den erwünschten Erfolg zu erzielen. Wie erfreulich ist es dann, wenn durch eine einfache Kur, wie es die Ponndorf-Behandlung ist, so zu sagen das Tüpfchen auf das i setzen zu können und dem allzu empfindlichen Organismus jene Kräfti-

gung zu ermöglichen, die er noch benötigt. Dieser Erfolg geht aus den Berichten von Fr. S. aus M. hervor. Sie schrieb vor einem Jahr über den Zustand ihres fünfjährigen Kindes folgende Merkmale. Bei jedem Luftzug war dieses dem Katarrh unterworfen, der 1—2 Tage dauerte, um dann auf die Brust überzugehen, gefolgt mit Erbrechen und häufigem Fieber. Die Mutter half sich in solchen Fällen immer mit Umschlägen von Antiphlogestin auf die Brust, wendete die grösste Sorgfalt auch in der Ernährung an, und dennoch konnte sie die Anfälligkeit nicht beheben. Sie erkundigte sich auch nach der Wirkung der künstlichen Höhensonnen, und da sie Gelegenheit hatte, im Winter mit ihren Kindern in die Höhe von 1100 m zu gehen, war wohl genügend Aussicht vorhanden, günstig auf die bestehende Schwäche einzuwirken. Zur Unterstützung wurden auch noch Mittel eingesetzt, die dem Kind schon zuvor, laut dem Bericht der Mutter, sehr gut getan hatten, so lange es solche zur Einnahme erhielt und zwar Calcium-Komplex, Galeopsis und ein Lebertranpräparat mit Orangensaft, um den Mangel an Vitamin D günstig zu beeinflussen und die Verarbeitung von Vitamin C zu ermöglichen. Auch Petasitis und Biocarottin, also Pestwurz und eingedicker Carottensaft, nebst rohem Rüebliasaft wurden eingesetzt. Die künstliche Höhensonne, die ja nur ein Ersatz für die natürliche bildet und nie den gleichen Wert aufzuweisen vermag, erübrigte sich durch den Aufenthalt in der Höhe, der allerdings, um die erwünschte Wirkung erreichen zu können, auf mehr als nur auf 1 Monat ausgedehnt werden sollte. Da dieser Aufenthalt aber erst im Januar erfolgen konnte und das Kind im Kindergarten immer wieder infiziert wurde, musste zur Behebung von Schnupfen auch noch Cepa, also Zwiebeltinktur, sowie Kali jod D 4 eingesetzt werden. Vor allem aber war es notwendig, durch eine Ponndorf-Behandlung die fehlenden Immunitätsstoffe zu schaffen. Zwar war der Vater des Kindes sehr ängstlich und befürchtete, die Anwendung könnte der Kleinen auf eine andere Art nicht gut tun oder die Reaktion wäre zu gross, dass sie solche nicht überstehen könnte. Als beruhigende Aufklärung erhielt die Mutter folgende Antwort:

«Ich begreife schon, dass Ihr Mann ängstlich ist. Man muss ja normalerweise bei allen Anwendungen bei denen es sich um chemische oder um giftige Stoffe handelt, ängstlich sein. Die Ponndorf-Behandlung ist aber eine harmlose Sache. Es kann kleine Reaktionen geben, aber ich habe in meiner langjährigen Praxis noch nie ein Risiko beobachtet, wiewohl ich schon sehr schwere Fälle mit dieser Anwendung behandelt habe. Ich glaube also, dass auch Sie solche ohne irgend welche Bedenken durchführen dürfen. Dass daraus die gefürchtete Situation entstehen könnte, kann ich mir gar nicht denken, denn wir wollen ja nur Immunitätsstoffe erwirken und nichts anderes. Es gibt ja, wie bereits darauf hingedeutet, keine starke Reaktion, die einen Gefahrenmoment darstellen würde...»

Die erwartete Reaktion äusserte sich denn so, dass das Kind jedesmal nach der Anwendung 1—2 Tage unaufhörlich niessen musste, ja, einmal zeigte sich sogar ganz wenig Blut. Trotzdem es beim Schlafen den Mund geschlossen hielt, röchelte es von Zeit zu Zeit immer wieder. Die Wirkung war also eine gründliche, verlangte aber gleichwohl eine nochmalaige Wiederholung. Auch durfte mit den Mitteln und dem Rüebliasaft keine Unterbrechung erfolgen und die Ernährung hatte vollständig natürlich zu sein. Interessant war nun, die Widerstandsfähigkeit des Kindes bei der ersten starken Erkältung zu beobachten. Diese erfolgte im Januar des Jahres, als die Mutter mit der Kleinen bereits in der Höhe weilte. Sie schrieb nun unter anderem folgende interessante Wahrnehmungen:

«Letzte Woche nun hatte zuerst Susis kleiner Bruder und nachher ich selbst einen heftigen Katarrh. Ich war innerlich sehr in Aengsten wegen Susi, dass es wieder hohes Fieber erhalten würde. Plötzlich bekam es Schnupfen, was ja nicht anders zu erwarten war, wenn die halbe Familie Katarrh hatte. Auch hustete sie ein paar Mal, aber mir fiel sofort auf, dass der Husten vom ersten Mal an löste und nicht wie früher so trocken war. Zugleich erhielt sie Ihren Hustensirup, Santasapina. Ich muss sagen, ich habe fast alle Hustensirupe probiert, doch die meisten nützen gar nichts. Die Wirkung der Anwendung war wunderbar, denn stellen Sie sich vor, einen ganzen Tag dauerte der Schnupfen an und am andern Tag war er fort, kein Fieber, als hier und da ein wenig Husten, und sofort atmete es nachts wieder ruhig, kein Röcheln und Kirbeln. Sie sehen sicher auch, wie wunderbar es geholfen hat! Ich schreibe Ihnen dies, damit Sie mir berichten können, wann ich die Ponndorf-Anwendung wiederholen soll. Kann ich warten bis anfangs Februar? Da wäre ich wieder zu Hause. Und muss ich die Anwendung nachher einfach von Zeit zu Zeit wiederholen oder genügen deren zwei?»

Für Ihre Mühe und guten Rat danke ich Ihnen bestens und fast hätte ich vergessen, Ihnen zu sagen, dass die Kleine seit ca. 5 Wochen volle 2 kg zugenommen hat. Auch sieht sie glänzend aus. Ich wollte, Sie könnten sie jetzt sehen, und wie es letzten Herbst war. Alle Leuten fragen, was ich ihr gebe, und was ich tue, dass sie so glänzend aussieht. Darf ich von Ihnen noch Bericht erwarten? Ich wäre froh.»

Dieser nun lautete, wie folgt: «Es hat mich recht gefreut, dass die Ponndorf-Anwendungen nebst den Mitteln Susi so gut getan haben. Gut wäre es schon, die Ponndorf-Anwendung im Februar zu wiederholen. Wenn dann gar keine Katarrhe mehr kommen, braucht man ja dann auch keine weitere Behandlung vorzunehmen. Sollte sich aber später wieder eine Anfälligkeit zeigen, könnte man die Anwendung dann nochmals wiederholen, um Susi gegen Erkältungen so recht immun zu machen. Geben Sie dem Kinde von den Mitteln immer wieder eine Zeitlang Calcium-Komplex und Galeopsis ein, und vergessen Sie die rohen Rübli und den rohen Rüebliasaft nie. Dass der Santasapinasirup ein vorzüglich wirkendes Mittel ist, ist mir bekannt, denn es geht diesbezüglich manche Bestätigung von erfreulichem Erfolge ein.»

Es ist bestimmt interessant durch diese Berichte zu beobachten, dass die erwünschte Wirkung der vorgenommenen Behandlung bereits schon anfangs des Höhenaufenthaltes festgestellt werden konnte. Der offensichtliche Erfolg der Ponndorf-Anwendung sollte daher nicht übersehen werden, denn schon vielen Kindern, ja selbst Erwachsenen ist durch diese einfache Methode grundlegend geholfen worden.

Interessante Berichte aus dem Leserkreis

Koständerung und ihre Wirkung bei der ältern Generation

Wie auch bei ältern Patienten eine Koständerung gute Wirkung zeitigen kann, zeigt nachfolgender Bericht von Frau C. aus Z.:

«Etwas ganz Gefreutes möchte ich Ihnen mitteilen. Meine Mutter hatte ein Unterleibsgeschwür und war sehr blutarm (28 Prozent), als ich sie vor 3 Jahren zum Arzt schickte. Ca. 1 Jahr war sie in Behandlung mit Bluttransfusionen, Eisenpills, roher Leber u.s.w. (45 Prozent). Nachher haben Sie, Herr Vogel, ihr einige Naturmittel geschickt. Zur gleichen Zeit stellte ich unsere Kost um. Viel rohe Salate und abends Birchermus, Obstkaffee, Vollkornbrot. Im Herbst 1948 gab die Blutprobe 60 Prozent und jetzt, wo sie das ganze Jahr kaum noch Mittel gebraucht hat, hatte sie 90 Prozent. Für unsern Hausarzt ist dies ein Rätsel, denn er glaubte, dass sie höchstens noch 1 Jahr lebe. Ich habe grosse Freude, dass es ihr so gut geht, und ich wollte es am liebsten allen Leuten sagen, was mit natürlicher Nahrung zu erreichen ist. Wir leben zwar nicht rein vegetarisch, aber doch zu 80 Prozent und fühlen uns alle wohl dabei. Ihnen Herr Vogel herzlichen Dank, denn Sie haben viel mitgeholfen, dass es so ist.»

Es ist wirklich erfreulich, dass auch bei ältern Patienten die Koständerung neben den Naturmitteln so gute Erfolge erzielen kann. Man ist also nie zu alt, sich seiner Krankheit entsprechend umstellen zu können. Jedenfalls ist es anspornend, zu sehen, dass auch in ältern Jahren der Körper die Fähigkeit besitzt, noch dankbar zu reagieren.

Gute Wirkung der Pflanzenmittel bei Tieren

Schon des öfters wiesen wir auf die gute Wirkung pflanzlicher Mittel auch bei den Tieren hin. Dies bestätigt wiederum folgendes Schreiben aus B. Frau B. schrieb unter anderem:

«Wir haben ein herziges Hundli, schon 10 Jahre alt. Jetzt hat dieses am untern Kiefer eine Geschwulst bekommen, und mein Mann sagte, ich müsse mit dem Tier zum Arzt. Da gab ich dem Hundli mitunter 1—2 Tröpflein Petasitis in das Wasser und auf einmal ist nun die Geschwulst zu unserem grossen Erstaunen mit diesem guten Mittel verschwunden.»

Es ist erfreulich, dass die Naturmittel auch bei den Tieren zuverlässig wirken. Dies zeigt sich beispielsweise auch bei der Behandlung von Kühen. Wie oft schon haben Bauern berichtet, dass Lachesis D 10 oder D 12 zum Versäubern der Kühe wirksam geholfen hat.