

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 7 (1949-1950)  
**Heft:** 8

**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>**

dann wieder weit drausen, je nachdem der Wind mit uns sein Spiel trieb. Plötzlich aber erschien wieder die gleiche, gelbschwarze Wand, die uns aus unsrer Heimat vertrieben hatte, denn sie hatte damals den Sturm entfacht, der alles Unheil über uns herein brachte. Mit innerer Erregung harzte ich daher der Dinge, die da kommen mochten, und siehe da, ein Orkan brach aus. Die Wellen schaukelten uns immer höher. Bald sanken wir tief hinunter ins Wellental, um wieder von einem mächtigen Wellenberg erfasst und hoch erhoben zu werden. Das ging wohl eine geraume Zeit so, bis wir plötzlich gegen den Felsen geschleudert wurden. Unser Schifflein zerbarst in viele Stücke, und ich wurde von meinem Mütterchen weggerissen und nochmals ins Meer zurückgeworfen. Eine Sturzwelle, die so hoch war wie ein Haus, erfasste mich aber und warf mich abermals gegen den Felsen. Das Wasser spritzte hoch auf und ein Windstoss brachte mich endlich an Land, hier hinauf auf unsren geliebten Strandfelsen, wo ich nun eine zweite Heimat gefunden habe und mit euch zusammen friedlich leben kann. «Wo aber blieb dein Mütterchen?» fragten bedrückt die Kinder, denn sie ahnten die Trennung. «Das habe ich nie mehr gesehen. Es ist mit meinen kleinern Geschwistern im Meere verschwunden.» Damit sich nun keine traurige Stimmung einschleichen konnte, erzählte die Mutter rasch weiter: «Um mich herum war alles nass, und ich begann mich geschwind zu röhren, steckte meine Füßchen tief in die Erde, damit ich Nahrung erhalten konnte und mich der Sturmwind nicht erneut hinwegzufegen vermochte, irgendwohin, wo ich hätte zugrunde gehen können. Der Boden war gut, und ich gedieh zusehends und konnte auch euch meine Lieben, alle grossziehen. So seid ihr denn gesunde Kinder der Artemisia absinthium geworden und könnt mit mir zusammen Gutes wirken, denn überall, wohin irgend wir kommen, können wir leben, sei es nun auf dem Strandfelsen, in gepflegten oder ungepflegten Gärten, an alten Mauern, auf Oedplätzen, auf Brachäckern, am Eisenbahndamm, in der Tiefe, im Mittelland, aber auch bis auf 2000 Meter Höhe hinauf. Ueberall gedeihen wir und können unsere Heilstoffe aus verschiedenem Boden ziehen. Unsre gute, bescheidene Erziehung hat uns anpassungsfähig gemacht.» Wissbegierig wollten nun die Kinder über ihre Heilwerte Bescheid erhalten und die Mutter fuhr daher in ihrer Erklärung fort. «Der Ruhm unsrer Vorfahren ist gross, denn schon 1550 Jahre vor Christus hat man auf kostlichem Papirus von unserm Wirken berichtet. Wir wollen jedoch nicht auf den Lorbeeren unsrer Väter ausruhen, sondern heute noch leisten, was irgend wir können und zwar so gut und zuverlässig, wie anfangs, als wir erschaffen wurden. Noch bereiten wir die Rezepte unsrer Heilkräfte wie ehedem. Unser Saft ist wohl bitter, aber es ist ja bekannt, dass Bitteres das Bittere zu vertreiben vermag. So wirken wir denn zur vollen Zufriedenheit bei Appetitosigkeit, bei träger Magentätigkeit, bei schlechter Verdauung mit Blähungen. Aber auch Leber- und Gallenleiden können bei längerer Anwendung durch uns geheilt werden. Wichtig ist nur, dass man jeweils nur wenig von unserm Extrakt oder Tee einnimmt, denn es gilt auch bei uns nicht, dass viel eingenommen, viel helfen soll, nein, sondern nur einige Tropfen von den Säften und Frischpflanzenpräparaten und zwar 5—6 mal im Tag und von dem Tee nur löffelweise, denn kleine Reize regen auch bei uns an, während grosse zerstören, ja sogar vergiften können.

In gewissen Gegenden nennt man uns auch Wurmet, weil wir die Eingeweidewürmer vertreiben helfen, ja vielerorts bezeichnet man uns dieserhalb sogar direkt als Wurmkraut. Zum Vertreiben der grossen Würmer muss man unsren Tee öfters löffelchenweise tagsüber einnehmen und dazu viel rohe Rüebli geniessen. Bei kleinen Würmern helfen Klistiere. Man kann auch Knoblauch mit  $\frac{1}{2}$  Wermutblättern frisch durch die Hackmaschine treiben und diesen Brei als Wickel den Kindern äusserlich auflegen. Sie werden dadurch schon in der ersten Nacht Erleichterung vor den Plagegeistern finden und daher ruhiger schlafen können.

Für heute, meine lieben Kinder, wollen wir unsre Erzählung beenden. Die Seeschwalben fliegen tief, und es könnte anderes Wetter geben. Ein andermal erzähl ich euch noch mehr von den Bergen, der unvergesslichen Heimat unsrer Verwandten.

## 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.

### Behandlung von Arthritis

Obschon nun mit der nächsten Nummer der Vortrag, der über arthritische Leiden Aufschluss gibt, erscheinen wird, möchten wir doch nachfolgenden Fall noch bekannt geben, da er parallellauend, vielleicht für viele anregend sein mag, sich ebenfalls die Mühe einer notwendigen Umstellung aufzuerlegen. Frau S. aus H. schrieb über ihren Zustand unter andern wie folgt:

«Teile Ihnen mit, dass es mir viel besser geht. Die Schmerzen sind jetzt eher zum Aushalten. Kann wieder etwas arbeiten. Die Leute sagen, ich sehe ganz anders aus. Ich danke noch vielmals für die Mittel.

Was ich beobachtet habe, es geht viel mehr Urin fort. Ich habe auch Arthritis. Habe aber lange nicht mehr so Schmerzen in den Händen, Beinen und Rücken. Selbstverständlich muss ich ganz diät leben...»

Die Patientin berichtet dann noch, dass sie zwar eine wahre Gier nach Fleisch habe, dass aber der Magen solches nicht verdauen, und dass ihr auch gekochtes «Hirni» nicht gut bekomme, dass sie anderseits aber Mandarinensaft wieder ertrage. Sie ist fest entschlossen, ihre Diät weiter durchzuführen und die unsreise gegebenen weitern Ratschläge werden sie wohl darin noch wesentlich verstärken.

Unsere Antwort lautete also wie folgt: «Sie haben am Vortrag gehört, wie schwer es ist, Arthritis zu heilen. Es braucht viel Geduld und Ausdauer, nicht nur von Seiten des Behandelnden, sondern auch von Seiten des Patienten. Sie haben aber begriffen, um das es geht, und haben es richtig durchgeführt, und deshalb freue ich mich über Ihren Erfolg. Es wird noch vielen so ergehen wie Ihnen, wenn sie sich bemühen, ihre Ernährung und Lebensweise umzustellen und die Heilmittel in der richtigen Form und unter der richtigen Voraussetzung anzuwenden. Es gibt kein Allheilmittel gegen Arthritis, das alle diätetischen Anwendungen unnötig machen würde, und es geht nicht anders, als dass man sich gründlich umstellt, denn wenn man vielleicht schon eine ererbte Disposition hat, dann ist es doppelt schwer, beim Körper eine derartige Umstellung zu erwirken, dass die Arthritis nicht nur gestoppt wird, sondern, dass, was möglich ist, noch regeneriert werden kann.

Dass der Magen das Fleisch refusiert, ist gut. Er ist also in diesem Falle geschickter als der Gaumen, und es wäre öfters angebracht, wenn der Magen reklamieren würde. Man würde dann manches nicht mehr essen können, was einem gesundheitlich schadet. Es ist ja auch nicht nötig, dass Sie «Hirni» essen. Man kann sich bestimmt mit seinem eigenen Gehirn begnügen, denn wenn dieses gut arbeitet, dann ist es recht. Lassen wir also ruhig die fremden Gehirne da, wo sie hingehören. Wenn Sie morgens Knäckebrot mit Nussa nehmen, ist dies sehr gut. Sie können auch noch rohes Hagebuttenmark dazu verwenden, denn es wird die Mahlzeit in bezug auf Gehalt und Wirkung noch etwas verbessern. Mittags Kartoffeln mit Randensalat ist gut. Am besten sind ja die geschwollenen Kartoffeln, die sogenannten Pellkartoffeln. Hiezu können Sie auch die weissen Käslü, die Sie am Abend essen, geniessen. Diese Quarkkäse sind als Eiweisslieferant sehr gut, besonders, da sie die Nachteile der scharfen Käsearten nicht aufweisen. Auch ein wenig Butter dürfen Sie abwechselungsweise mit Nussa zu den Kartoffeln nehmen. Trinken Sie mittags auch noch verdünntes Molkenkonzentrat oder eine Tasse rohen Rüebli-saft. Wenn sie jetzt wieder Mandarinensaft verdauen können, dann ist dies ein grosser Fortschritt, denn es zeigt, dass die Magen- und Darmschleimhäute jetzt die Fruchtsäfte wieder ertragen, dass also die Sekretion wieder besser ist. Fahren Sie also nur so weiter. Sie werden sehen, dass Sie gegen das arthritische Leiden noch mehr Fortschritte erzielen werden, und dass Sie sich direkt wieder verjüngen, wenn Sie durchhalten, aber es braucht Zeit und Durchhaltewillen.»

Dieser Bericht nun mag alle jene, die unter Arthritis zu leiden haben, anspornen, den gegebenen Richtlinien, wie sie der erscheinende Vortrag noch wesentlicher erteilt, Folge zu leisten, um wenn auch nicht völlige Heilung, so doch bedeutende Linderung erhalten zu können.

### Heilung einer Blasenentzündung

Eine Lehrersfrau, die infolge schwerer Schicksalsschläge gesundheitlich überaus mitgenommen war und vor 3 Jahren gegen eine Gebärmutterentzündung eine Röntgen- und Radiumbestrahlung durchmachen musste, weigerte sich Ende Dezember 1949 ganz entschieden gegen eine Röntgen-Bestrahlung der Blase, die sie mit Hilfe von natürlichen Hausmitteln bei einer starken Entzündung gepflegt hatte. Da sich hin und wieder ein Fetzen Blut im Urin gezeigt hatte, wollte der Arzt unbedingt zur Bestrahlung greifen, weil er etwas Schwerwiegendes vermuten mochte. Die Patientin erhielt nun von uns folgenden Bericht: «Die Analyse zeigt eigentlich gar nichts, was auf irgend eine bösartige oder schlimme Sache schliessen liesse, und ich könnte Ihnen nach der Schilderung der Symptome niemals anraten, irgend etwas in der erwähnten Form zu unternehmen. Ich schicke Ihnen nun noch die Viscatropfen und gegen die Krampfadern und die Venenveränderungen Hypericum- und Calcium-Komplex. Diese Mittel wirken ganz hervorragend. Allerdings müssen Sie Solidago und Nierentee ebenfalls weiter einnehmen, denn es gehen noch etwas Blasenepithelien weg, ebenso etwas weisse Blutkörperchen, aber im grossen ganzen ist die Analyse sehr gut. Ich hoffe, dass Sie auch in Ihrer Lebenseinstellung etwas ändern können, indem Sie sich mehr entspannen, denn dies ist notwendig zur Heilung. Schauen Sie auch, dass Sie früh zu Bett gehen und lieber den Tag früh ansetzen, als abends spät zu sein. Machen Sie vielleicht noch Lehmwickel oder hie und da ein Sitzbad im Lehmwasser. Essen Sie eiweißarm, wie auch salzarm, damit alles getan wird, um eventuell zurückbleibende Gefahrenherde zu liquidieren.»

Mitte Januar 1950 erhielt die Patientin diese Ratschläge und am 15. April schrieb sie einen erfreulichen Bericht:

«Endlich möchte ich Ihnen danken für Ihre Ratschläge und Hilfe. Nun sind es schon 3 Monate, seit ich Ihre Kur erhalten habe, und ich befolge Ihren guten Rat. Schon lange fühle ich mich so wohl und auf der Blase verspüre ich nie etwas.

Mein Arzt war damals etwas empört, dass ich nicht folgen wollte. Nun musste ich gestern wieder in die Klinik zur Kontrolle. Der Arzt sagte beim Untersuch: Die Blase zeigt nichts von Bedeutung, und ich bin zufrieden mit Ihnen.»

Ich bin schon länger meinen Komplex los und ein viel freierer Mensch geworden, dank Ihrer «Gesundheits-Nachrichten», die ich immer gerne studiere und dank dessen, dass ich auch gerne mit der Natur lebe. Das hat mir nur wieder bewiesen, dass ich doch ein Versuchskaninchen gewesen wäre, wenn ich dem Arzt gefolgt hätte, und ich bin je länger, je mehr der Ansicht, dass ich im Jahre 1946 ohne Radium- und Röntgenstrahlen geheilt worden wäre. Man sollte nur die Natur waltieren lassen und etwas mehr Zeit opfern wollen und nicht sofort gegen die Natur handeln.

An Leib und Seele fühle ich mich wohl. Ich kann Ihnen nicht sagen, wie ich seelisch gelitten und gebangt habe. Ich habe 3 gesunde, intelligente Buben und möchte ihnen recht lange eine gesunde Mutter sein. Von tiefstem Herzen danke ich Ihnen vielmals, und wenn es wieder kranke Tage geben sollte, dann werde ich Sie sehr gerne wieder um Hilfe bitten.»

Solche Berichte sind sehr erfreulich und bestätigen immer wieder, wie vorzüglich geholfen werden kann, wenn man die Natur in ihrer Wirksamkeit unterstützt, statt sie durch gewalttätige Eingriffe zu hindern und zu untergraben.

### Interessante Berichte aus dem Leserkreis

#### Bewährung der Naturmittel

Dass sich die Naturmittel selbst bei hohem Alter zu bewahren vermögen, ist bestimmt doppelt erfreulich, denn wenn man bedenkt, dass gerade die alten Leute mit ihren Leiden trotz ihrer Schwäche oft die schlimmsten Schmerzen ertragen müssen, dann empfindet man es als doppelte Wohltat, wenn noch etwas geholfen werden kann. So erging es uns in dem Falle von Fr. E. aus W. Schon als Kind erhielt sie durch einen Fall einen verkrümmten Rücken, musste aber gleichwohl sehr schwer arbeiten. Nun mit ihren 76 Jahren war es ihr am wohlstehen im Bett, wenn schon sie noch gerne die Hausgeschäfte besorgen würde. Die Nerven-einklemmungen aber und die vielen Schmerzen im ganzen Leib hinderten sie daran. Ihr Arzt sagte ihr, dass nicht mehr zu helfen sei, und dass sie sich mit Geduld in ihr Los schicken müsse. Das Laufen fiel der Patientin äußerst schwer und das Bücken war ihr fast ganz unmöglich. Etwas mehr als 2 Monate wendete sie nun folgende Mittel an: Wallwurztinktur zum Einreiben, Solidago und Nierentee zur Unterstützung der Nierentätigkeit nebst

Petasitis (Pestwurz) gegen die schmerzenden Erscheinungen. Nun schrieb die Patientin über die Wirkung folgenden erfreulichen Bericht:

«Möchte Sie doch einmal in Kenntnis setzen, wie Ihre Medikamente an mir gewirkt haben. Fühle mich nämlich viel besser, so dass ich mich wieder frei bewegen kann, was vorher nicht der Fall war. Wegen den Nerven-Einklemmungen konnte ich mich nicht mehr rühren ohne Marterschmerzen auszustehen. Jetzt kann ich sogar einen halben Tag ausser Bett sein und ein wenig hin und her laufen. Alle hier, die mich vorher sahen, mussten sich verwundern und sagten, an mir sei ein Wunder geschehen. So kann ich Ihnen nicht genug danken für Ihre Hilfe und möchte ich mich weiter Ihrem Beistand anvertrauen...»

Es ist dies ein typischer Beweis, dass es nicht zwecklos ist, auch chronische Leiden durch Naturmittel zu beeinflussen. Viele erfolgreiche Berichte zeigen, dass es tatsächlich auch bei alten Leuten noch der Mühe wert ist, mit natürlichen Mitteln zu arbeiten.

#### Hilfe bei Schlaganfall

Eine weitere Bestätigung von der guten Wirksamkeit einfacher Naturmittel bei alten Patienten ging anfangs des Jahres von Fr. B. aus W. ein. Sie schrieb:

«Meine Mutter ist jetzt 81 Jahre alt. Vor 7 Jahren hatte sie einen Schlaganfall und wurde, dank Ihrer Mittel und Anleitung wieder ordentlich gesund. Seither nimmt sie regelmäßig den Arterio-Komplex...»

Da sich nun nach 7 Jahren der Zustand der Patientin wieder etwas veränderte, indem sich jeden Tag Nasenbluten einstellte, war es notwendig nebst dem Hypericum-Komplex auch noch ein Mistelpräparat einzusetzen wie auch Bärlauchwein. Eiweißarme Ernährung muss bei der Gefahr eines Schlaganfallen immer beachtet werden. Dabei sollte die Einnahme von viel roh geraffelten Rüebli mit etwas geraffeltem Meerrettich, ferner öfters Trinken von Traubensaft beachtet werden. Kühle Wadenwickel oder Zwiebelwickel um die Waden oder auf die Fussohlen wirken angenehm, wenn sich der Patient nicht wohl fühlt. Mit 81 Jahren darf man natürlich keine starken Anwendungen mehr durchführen, da muss man vorsichtig sein. Aber erfreulich ist es doch, dass man noch lindernde Hilfe besitzt, denn ein langsames Siechtum ist nicht so leicht zu ertragen.

#### Warenkunde

##### Rohrzucker

Der Rohrzucker, also der unraffinierte Zucker aus dem Zuckerrohr ist in letzter Zeit in Ungnade gefallen, denn da und dort hört man von ihm, dass er nicht das sei, was man erwartet habe. Man behauptet unter anderem, er enthalte Schwefel, und man solle lieber den raffinierten, weissen Zucker essen.

Es sind nun ca. 25 Jahre her, seitdem ich mit viel Mühe die ersten paar Säcke von unraffiniertem Rohrzucker in die Schweiz eingeführt habe. In Hunderten von Vorträgen und Zeitungsartikeln wurde seit dieser Zeit gezeigt, wie schädlich der weisse Zucker auf unseren Körper einwirkt. Vor allem sollte man den wachsenden und werdenden Organismus der Kinder vor der Einnahme des weissen Zuckers bewahren, denn er schadet sowohl den Zähnen, als auch den Knochen. Ob er nun bei der Nahrungszubereitung seine Verwendung findet, oder auch einfach nur zum Süßen und Schlecken genossen wird, immer wird er seine Nachteile geltend machen, denn ohne diese kann er vom Körper gar nicht verarbeitet werden. Ist es da nicht schade, wenn nun besonders auch in den Kreisen, die Sinn für neuzeitliche Ernährung haben, das Gegenteil behauptet wird? Der weisse Zucker ist heute noch genau so mangelhaft und schädlich wie vor Jahren. Zugegeben, der reine Naturzucker, wie wir ihn in den Früchten, vor allem in den Trauben vorfinden, ist am allerbesten für uns. Wer nun genügend von diesem Naturzucker zu sich nehmen kann, der kann auch auf den Rohrzucker verzichten. Das Bircher Müesli und die Kruska können wir ganz einfach auch nur mit Weinbeeren oder Rosinen süßen. Wir können diese eventuell auch mit der Hackmaschine oder dem Turmix zusammen mit dem Fruchtsaft zerkleinern und uns so den Zucker ersparen. Auch Honig oder eingedickten Traubensaft können wir als