

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 7 (1949-1950)  
**Heft:** 11

**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:** 24.02.2026

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

auch heute noch in gewissen deutschen Gegenden Kaiserwurz heisst. Nicht nur der alte, römische Arzt hat dich zu schätzen gewusst, sondern mancher andere Meister alter Heilkunst hat den scharf würzigen Saft deiner Wurzeln bei mancherlei Gebrechen hilfreich angewendet, entweder als Tee, als Sirup oder auch in frischem Zustand. Auch Auflagen aus der fein geriebenen Wurzel wirkten Wunder und mancher Schwächliche, der den Anginagiften zum Opfer gefallen wäre, fand die notwendige Hilfe durch deine Medizin, zubereitet nach der Erfahrung alter Meister, weshalb du nicht zu Unrecht auch die Wurzel der Meister oder Meisterwurz genannt wirst.» «Ach, so deutest du meinen Namen?» meinte erstaunt die Meisterwurz. «Ich meinerseits glaubte immer, der Name verpflichte mich dazu, das Leben mit seinen Schwierigkeiten zu meistern und auch ein Meister der Heilkunst zu sein mit Hilfe meiner Wurzelsäfte.» «Mag sein,» lächelte die betagte Eiche, «dass auch du recht haben magst. Auf alle Fälle wird dich deine Ansicht reichlich anspornen, deinem Namen die nötige Beachtung und Ehre zu schenken, denn was nützt schon ein Name, wenn wir ihn nicht durch eigene Leistung verdienen?» Mit schelmischen Lächeln nickte bei diesem Gedanken die Engelwurz, die sich anfangs beinahe unzufrieden in das Gespräch gemischt hatte. Warum mochte sie wohl Engelwurz heissen? Wieder hatte sie über ein neues Problem nachzusinnen, die alte Eiche aber fand, dass die Erzählung über die Meisterwurz für einmal genüge. Der empfangene Eindruck sollte nicht verwischt werden, denn sie wollten sich ja alle ihr gegenseitiges Leben mit seinen Vor- und Nachteilen gebührlieh einprägen. Die Meisterwurz, die nicht gewohnt war, dass man sie beachtete oder gar Rühmliches von ihr zu erzählen wusste, bedankte sich recht erfreut bei der alten Freundin. «Gut, dass du schon so betagt bist, denn wer von uns hätte aus alter Zeit erzählen können? Bestimmt gibt es aber auch heute noch Kranke, die froh um meine Säfte sind, meinst du nicht auch?» «Freilich,» bestätigte die Greisin und alle stimmten ihrer Meinung zu. Die Meisterwurz aber, erfreut darüber, dass sie auch heute noch Wirkungsmöglichkeit zum Wohle kranker Menschen besitzt, nahm sich vor, sich weiter redlich zu mühen.

## Fragen und Antworten

Anfragen durch den Fragekasten sind für alle Abonnenten der «Gesundheits-Nachrichten» gratis. Für briefliche Rückantwort ist eine zwanziger Marken beizulegen. Anfragen sind direkt an A. Vogel, Teufen (Appenzell) zu richten.

### Der Wert regelmässiger Calcium-Einnahme

Nach dem Bericht von Fr. R. aus S. vom 8. August dieses Jahres ist ihr Mann der Meinung, regelmässige Kalkzufuhr könnte gesunden Kindern schaden, da der Körper zuviel davon erhalten und die Knochen dadurch brüchig werden könnten. Die Frau nun ist anderer Meinung, denn sie hat durch die Einnahme von *biologischem Kalk* bei ihren beiden Knaben von 5 und 7 Jahren gute Beobachtungen feststellen können. Unter andern erhielten sie selten mehr Husten und Katarrh und blieben auch von den *Masern* verschont, trotzdem sie mit den in der Nachbarschaft erkrankten Kindern zusammengekommen waren. Um den Konflikt, den diese Meinungsverschiedenheit immer wieder hervorzurufen vermag, beheben zu können, bittet die besorgte Mutter um eine entsprechende Stellungnahme, aus der ersichtlich ist, dass sie mit ihrer Fürsorglichkeit nicht im Irrtum ist. Diese Stellungnahme nun lautet wie folgt: «Als beweisführende Erklärung mag folgende Antwort dienen. Die Ansicht Ihres Mannes ist nicht ganz gerechtfertigt, denn sonst könnte man mit dem gleichen Recht auch behaupten, der Körper bekomme zuviel Eisen durch regelmässige Einnahme von Spinat, was zur Folge haben könnte, dass zuviel rote Blutkörperchen geschaffen würden und somit ein zu starker Blutverbrennungsprozess im Erscheinung treten könnte. Im gleichen Masse könnte man auch befürchten, dass zu reichlicher Hirsegenuss zuviel Kieselsäure schaffen würde. Ebenso müsste man sich vor den Orangen in acht nehmen wegen dem Vitamin D, das sie zu reich beschaffen könnten und der regelmässige Citronensaft am Salat könnte die Zufuhr von Vitamin C zu gross werden lassen. Stets könnte man sich all diesen verschiedensten Gefahren ausgesetzt sehen, was indes nicht der Fall ist, denn durch alle vegetabilisch gebundenen, natürlichen Stoffe, wie sie in den Nahrungsmitteln und den ganz natürlichen Prä-

paraten aus der Pflanzenwelt gezogen werden, kann man niemals zuviel an Vitamine und Mineralbestandteilen einnehmen. Wenn der Körper genug davon hat, dann nimmt er einfach nichts weiteres mehr auf oder lagert das Zuviel an, um es im Bedarfsfall zu verwerten. Es mag nun auffallen, dass man wohl zuviel künstliche Vitamine einnehmen kann, niemals aber zuviel natürliche, weil alles Künstliche wohl ähnliche symptomatische Wirkungen, aber nicht die genau gleichen auf den Körper ausüben kann. Diese Tatsache nun hat Ihr Mann nicht auseinandergehalten und darauf ist Ihre gegenseitige Meinungsverschiedenheit zurückzuführen. Wäre nun unser Calcium-Komplex ein rein chemisches Produkt aus dem allopathischen Lager, dann dürfte Ihr Mann recht behalten. Da es sich hiebei aber um ein Präparat handelt, das aus Kalksubstanzen besteht, die aus Pflanzen gezogen worden sind, kann auch nie ein Zuviel in Frage kommen. — In der Regel haben die Menschen ja Mangel an biologischem Kalk und nehmen dann an seiner Stelle einfach einen anorganischen Kalk ein, der nun aber vom Körper nicht richtig aufgenommen und verbraucht werden kann und infolgedessen seine Nebenwirkungen und Nachteile hat. Bei einem biologischen Kalk, wie er im Calcium-Komplex vorhanden ist, da er vorwiegend aus *Brennesseln* gezogen wird, ist dies niemals der Fall. Es handelt sich nicht um einen quantitativ reichhaltigen, sondern um einen qualitativ hochwertigen Kalk. — Unser Körperhaushalt benötigt regelmässige *Kalkzufuhr*, denn wir dürfen nicht vergessen, dass der Aufbau von Knochen und Zähnen stets Kalk erfordern, ebenso braucht der Ersatz verbrauchter Zellen wiederum Kalk, der ganze *Lebensvorgang* benötigt täglich Kalksubstanzen, weshalb die Einnahme von Calcium-Komplex nichts anderes als die Deckung des normalen Verbrauchs und der notwendigen Aufbaustoffe für die Zellen bedeutet. *Feinstofflich verriebener Kalk* hat zudem die vorzügliche Eigenschaft, den *Nahrungsmittelkalk* anzu ziehen und besser auswerten zu lassen. Es ist daher auch für den Gesunden von Vorteil, niemals aber nachteilig, wenn er auf die erwähnte Weise seinen Kalkbedarf deckt. Wer aber zu *Infektionskrankheiten* neigt, wer die *Lunge* und die *Atmungsorgane* im besondern zu pflegen hat, so der *Lymphatiker*, der leicht *Katarrhen* unterlegen ist, sollte die notwendige *Kalkzufuhr* unbedingt beachten...»

### Einfache Hilfe für Notleidende

Sehr oft vergessen wir vom Kriege verschonten Schweizer, wie schwer es oft für die Kranken im Ausland ist, Hilfe für ihre Leiden zu beschaffen. Auch heute noch mangelt es an vielem, besonders aber auch an den nötigen finanziellen Mitteln. Leider kennen nun sehr oft gerade solch Notleidende die Fülle hilfreicher Kräfte, wie sie uns die Natur darzubieten vermag, nicht. Mitte April dieses Jahres verwies ich daher in dem Sinne einen Flüchtlings in Deutschland, Herrn G. aus B., der mir seine Gebrechen schilderte, auf einfache, natürliche Mittel hin, die er sich mit Leichtigkeit selbst beschaffen konnte. Seine *Atmungsorgane*, *Lunge* und *Bronchien*, benötigten einer dringenden Kräftigung und so riet ich ihm denn, viel junge *Brennesseln* einzunehmen. Diese konnte er, ganz fein gewiegt, unter den Löwenzahnsalat mengen. Ebenso konnte er diese jungen Brennesseln mit zerkleinerten, zerstossenen *Eierschalen* zu einem grünlichen Pulver verreiben, um hievon regelmässig einzunehmen. Diese einfachen Hilfsmittel können Wunder wirken. Aber auch das rohe *Weisskraut* und fein geraffelte rohe *Mohrrüben* wirken sehr gut. Vorzüglich ist es natürlich auch, wenn man sich den rohen Saft der *Rüben* (*Carotten*) beschaffen kann. Mit diesem Rat erinnerte ich den Kranken, einmal auf dieser Grundlage sein Glück zu versuchen, da er bestimmt mit Erfolg rechnen könnte. Der Patient, der durch den Krieg, die Gefangenschaft und seine dadurch erworbene Krankheit völlig mittellos geworden war, befolgte meinen Rat gerne, in der Hauptsache die Brennesselkur, von der er am 20. Juni schrieb, er habe sie mit sehr gutem Erfolg durchgeführt. Ferner berichtete er:

«Ich habe seit dem 17. April 1950 3 kg an Gewicht zugenommen. Der Appetit ist besser und auch im ganzen fühle ich mich bedeutend wohler. Nun aber werden die Brennesseln von Tag zu Tag ungenießbarer, und ich beabsichtige, sie zu sammeln, zu trocknen und dann zu zerrreiben und will sie dann so laufend weiter in Pulverform einnehmen. Nur weiss ich nicht, ob sie in getrocknetem Zustand dieselbe Wirkung haben werden? — Nun habe ich noch eine Bitte, um Ihren werten Rat. Jetzt, da sich bei mir der Husten gelegt hat, habe ich im Halse ein komisches Gefühl und muss mich dauernd räuspern. Dann sondert sich ein glasiger Schleim ab, der wie Eiweiß aussieht. Ich war hier schon beim Hals- und Rachen-Arzt, der meinte, es könne an der Luft liegen, weil ich sie nicht ertrage, da ich an der Ostsee aufgewachsen bin. Gurgeln mit *Elmsler Salz* und Inhalieren mit *Menthol* hat nicht geholfen. Ich wäre Ihnen sehr dankbar, wenn Sie mir auch darüber einen Rat geben möchten.»

Dieser nun lautete folgendermassen: «Es freut mich, dass Sie in Ihrer schweren Lage durch die heilende Wirkung der Brennesseln so gute Hilfe erfahren konnten. Sie sehen also, wenn man ins Ausland auch nur unter erschweren Umständen Mittel senden kann, so gibt es doch überall und in jedem Lande Pflanzen, die unsere grossen Helfer sind. Wenn Sie bei Ihrem Leiden in der erwähnten Zeit 3 kg an Gewicht zugenommen haben und zwar fast ausschliesslich durch die Brennesselkur, dann ist dies ein Zeichen, dass Ihnen Kalk, Phosphor und Vitamin D aus den Brennesseln so schön zu helfen vermochten. Fahren Sie also nur weiter damit. Sie können, wie Sie schreiben, die Brennesseln auch trocken und so pulvrisieren, nur werden Sie damit nicht die ganz gleich gute Wirkung erzielen, wie mit rohen Brennesseln. Sie werden sich aber auch noch auf andre Art behelfen können: Drehen Sie die Brennesseln durch eine Hackmaschine, geben Sie zu dem so erhaltenen Brennesselsaft etwas Alkohol hinzu, wodurch sie eine rohe Brennessel-Tinktur erhalten, von der Sie tropfenweise einnehmen und zwar zusammen mit dem Brennesselpulver, das Sie aus den getrockneten Pflanzen zubereitet haben. Auf diese Weise können Sie sich für die Not helfen. — Für den Hals könnten Sie Kalium iod D 4 einnehmen, ferner einen Tannenkosp- oder Spitzwegerichsirup verwenden, was beides ausgezeichnet wirkt. Da Ihnen jedoch auch diese Mittel nicht zur Verfügung stehen, können Sie sich folgendermassen behelfen: Kauen Sie regelmässig Spitzwegerichblätter, ebenso rohe Tannenkosp, und Sie werden rasch beobachten können, dass es in Ihrem Halse zu lockern beginnt. Achten Sie aber darauf, den Spitzwegerich nicht auf Wiesen zu holen, die mit Jauche oder Kunstdünger gedüngt worden sind, denn dies könnte die Wirkung nicht nur beeinträchtigen, sondern Ihnen in Ihrem Zustand auch schädlich sein. Zum Ausheilen können Sie nachher auch Sanikel- oder Käslakrautblätter kauen. Dies alles haben Sie mehr oder weniger zur Verfügung, und es wird seine gute Wirkung nicht verfehlten. Wenn Sie spazieren gehen, können Sie auch etwas Lärchen- oder Tannenharz in den Mund nehmen, darauf herum beissen und alsdann das feine Terpentin, das dabei herauskommt, herunterschlucken. Auch das wird Ihnen für den Hals rasche Linderung verschaffen. Vielleicht könnten Sie auch Lehmwickel um den Hals machen, wozu Sie gewöhnlichen gelben Lehm benützen können. Den Sie mit Eichenrindente zu einem Brei zubereiten.» Das waren meine Ratschläge, die bestimmt noch manchem Notleidenden in gleicher oder ähnlicher Lage werden helfen können.

## Interessante Berichte aus dem Leserkreis

### Hämorrhoidenbehandlung bei hohem Alter

Schon des öfters konnten wir unsern Lesern den Beweis erbringen, dass es sich auch bei vorgeschriftinem Alter noch lohnt, gegen seine Gebrechen mit natürlichen Anwendungen vorzugehen. So schrieb am 9. Juni dieses Jahres ein 74jähriger Patient, Herr S. aus A. über erfreuliche Fortschritte wie folgt:

«Kann Ihnen zu meiner grossen Freude mitteilen, dass ich gesundheitlich bei recht guter Verfassung bin. Darf mich mit Arbeit wieder kräftig einsetzen. Die Hämorrhoiden, mit denen ich stark geplagt war, sind bis heute sehr stark zurückgegangen und zwar von innen heraus durch Ihre Mittel unter zusätzlicher Behandlung mit 2-3 wöchentlichen Sitzbädern aus Eichenrindenabsud, so dass ich mich glücklich weiss, wieder ungehindert arbeiten zu können. Eine Operation konnte also umgangen werden. — Sie haben kaum eine Ahnung, wie mich das freut, dass ich trotz meiner 74 Jahre wieder jung geworden bin. — Werde begreiflicherweise mit der Behandlung noch einige Zeit weiter fahren, bis ich, wie ich glauben kann, von den Hämorrhoiden gänzlich befreit bin....»

Es ist wirklich erstaunlich, dass trotz dem hohen Alter die Hämorrhoiden mit einfachen, natürlichen Mitteln noch zurückgebildet werden konnten, ohne dass man chirurgisch eingreifen musste. Dies ist wieder ein neuer Beweis, dass mit natürlichen Mitteln viel erreicht werden kann. Wie beruhigend ist es, zu wissen, dass auch für die Gebrechen des Alters noch helfende Kräutlein gewachsen sind, die dazu beitragen, die innenwachende, eigene Kraft der Natur wieder heilend in Aktion treten zu lassen. — Dem Patienten half vor allem ein Johanniskrautpräparat, da solches die Venen günstig beeinflusst, was bei Hämorrhoiden grundlegend beachtet werden muss, ferner Lachesis D 12, um septische Zustände zu verhindern, im weitern Calcium-Komplex und Psyllium.

## Warenkunde

**Gekeimter Weizen, ein billiges Stärkungsmittel.** Es ist nun einmal üblich bei Schnächezuständen Geld für teure Stärkungsmittel wie Präparate aller Art, tonische Weine und dergleichen mehr, auszugeben. Wie erstaunt wären manche, zu erfahren, dass uns weit billigere Hilfssachen zur Verfügung stehen. Der einfache Weizen, es kann zwar auch Roggen oder Gerste sein, vermag uns in gekeimtem Zustand darzurichten, was manch teurem Mittel nicht möglich ist. Wie aber erlangen wir keimende Weizen? Nun, sehr einfach. Wir befeuchten einen Teller, noch besser, wir legen ein feuchtes Tuch hinein, die Weizenkörner darauf und stellen den Teller in die Wärme, achten aber stets darauf, dass das Tuch schön feucht bleibt. Auf diese Weise wird der Weizen zu keimen beginnen, und wenn er ganz kleine Keimlinge von circa 1/2 cm oder noch kleinere besitzt, dann dreht man ihn durch die Hackmaschine und bereitet ihn zu einem rohen Müesli. Man kann ihn aber auch ohne weiteres essen, indem man ihn tüchtig kaut und somit gut durchspeichelt. Infolge des Keimens wird durch das Ferment Dastase, das im Keimling enthalten ist, die Stärke umgewandelt, bzw. in eine Zuckerart abgebaut. Es entsteht somit ein gewisser Mälzungsprozess. Auf diese Weise wird auch durch Keimen von Gerste das Gerstenmalz hergestellt. Kaut man die gekeimten Körner gut, dann merkt man, wie süß sie schmecken. Dieses frische Malz, wenn man es so bezeichnen kann, ist mit seinen reichhaltigen Fermenten, vor allem durch den Gehalt an Diastase ein gutes Kräftigungsmittel. Dieses kann auch mit Leinsamen gegessen werden, was die Grundlage zu einer Kruska, wie sie in Schweden heisst, darstellt. Diese hilft verdauen, vor allem auch andere Stärke. Leute, die mager sind und nicht gut assimilieren, nehmen vorteilhaft eine solche Nahrung, hilft sie doch auch das Gericht zu haben. Es handelt sich also um ein einfaches, billiges und gutes Stärkungsmittel, das auch das Blut zu verbessern, und den Blutgehalt zu heben vermag. Wer zugleich auch viel rohe Rüebli isst oder viel rohen Rüebli-Saft trinkt, eventuell auch noch eine Traubenkur durchführt, der kann sich auf diese Art und Weise kräftigen, ohne viel Geld ausgeben zu müssen. Für Herzkrank ist die Kur, zusammen mit reichlichem Traubengenuss oder frischem Traubensaft hervorragend. Wer an Verstopfung leidet, sollte beim Genuss von Trauben darauf achten, Hände und Kernen nicht mit zu geniessen. Auch ein jeder, der an Gärungen leidet, muss dies in Betracht ziehen, da dadurch die Gärungen vermieden werden können.

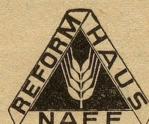
Auch Dr. Bircher hat seinen Patienten gekeimten Weizen empfohlen und dies bestimmt, weil er damit gute Erfahrungen beobachtet konnte.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

Bei uns finden Sie alles für eine gesunde, natürl. Ernährung:

Weizenkeime	Vollreis
Hagebuttentee	Buchweizen
Hagebuttenmark	Goldhirse
Schweizer Bienenhonig	Roh-Rohrzucker, usw.

Verlangen Sie unsere Gesamt-Preisliste!



**Reformhaus Naeff**

Salerstr. 12 - Tel. 46.86.97

**ZÜRICH-ÖRLIKON**

Zwei ostfriesische

**Milchschafe**

zu verkaufen, ein einjähriges Tier und ein Muttertier. Evtl. in Gegenrechnung mit Obstlieferungen. — Interessenten wollen sich melden beim Verlag dieses Blattes in Teufen (App.).