

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 8 (1951)  
**Heft:** 1

**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:** 29.01.2026

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

### Wir danken

allen lieben Lesern der «Gesundheits-Nachrichten», die bereits ihr Abonnement pro 1951 erneuert haben. Wer seinen Verpflichtungen noch nicht nachgekommen ist, möge dies bitte bald tuen. Dadurch erspart man sich Nachnahmespesen und verhüttet die Unterbrechung in der Zustellung der Zeitschrift. Der Einzahlungsschein lag der Dezember-Nummer bei.

rungen, entweder in der Kieferhöhle, in der Stirnhöhle oder wie diese Gänge alle heißen mögen. Mit blossem Spülen ist die Grundursache nicht behoben. Neben den spezifisch wirkenden Naturmitteln muss man auch noch zu einem Ableitungsverfahren greifen. Zwiebelwickel sind einfach, wenn vielleicht auch nicht immer angenehm. Dafür kann aber ihre Wirkung manch andere, dramatische Behandlung überflüssig werden lassen. Wie wir dies eben bestätigt erhielten. Bei chronischen Leiden und solchen, die durch Erkältungen in Erscheinung getreten sind, sind heisse Kompressen und Bäder auch stets eine schmerzstillende Hilfe.

### Wirksame Behandlung von Rachitis, Kehlkopf- und Ohrenentzündung

Mitte April 1950 fragte Herr G. aus T. um Rat an für sein 1½-jähriges Bübchen. Als Frühgeburt von 7 Monaten gab es zu verschiedenen Sorgen Anlass. Schon mit 3 Monaten hatte das Kind zum ersten Male Kehlkopf- und Ohrenentzündung, was sich im darauffolgenden Winter nochmals wiederholte. Nach ärztlicher Behandlung war die Krankheit jeweils nach 10–14 Tagen wieder geheilt. Das 3. Mal war das Kind mehrere Tage vor der Erkrankung nicht im Freien und die besorgten Eltern konnten sich nicht erklären, woher die Erkältung kommen konnte. Der Vater des Kindes schrieb bedrückt hierüber: «Nach Aussagen des Arztes müssen wir damit rechnen, dass das Kind diese Entzündungen bis zum 7./8. Lebensjahr immer wieder bekommt. Nicht gerade eine erfreuliche Aussicht für uns Eltern! — Da das Kind rachitisch veranlagt ist, erhielt es vom Arzt zwei Vitamin-Einspritzungen (Vide Stösse) und musste ausserdem ein beträchtliches Quantum Eisentabletten (Ferro Redoxon und Ferro-Veronikum) schlucken, wodurch sich die Zähnchen blauschwarz färbten, was allerdings wieder ordentlich besserte, während sich der Hämoglobin-Gehalt des Blutes von 48 lediglich auf 62 hob. Der Brief des Vaters schloss mit der Bitte: «Wir möchten Sie höflich bitten, uns zu raten, was getan werden soll, damit unser Kind etwas widerstandsfähiger wird und einen normalen Blutgehalt bekommt...»

Das Kind erhielt nun nebst Calcium-Komplex noch Biocarottin, also eingedickten Carottensaft, auch den kieselsäurerichen Hohlzahn (*Galeopsis*) und ein Lebertranpräparat mit Orangensaft, statt der eisenhaltigen Redoxon-Mittel Gemüsesäfte, wie Spinat- und Randsaft und Carottensaft, ebenso Brennesseln, fein gewiegt in die Suppe. Als Vitamin-C-Lieferant kam noch Kohl- und Rüben- und Karottensaft in Frage. Statt der Salate, die das Kind nicht essen möchte, wurde das notwendige Eisen in biologischer Form ganz einfach aus den verschiedenen Rohsäften gezogen, denn mit künstlichem Eisen kann man eine kleine Wirkung erzielen, aber niemals ein richtiges Heilen und ein Beheben des Mankos zustande bringen. Zur Schaffung der notwendigen Immunität wurde auf später auch noch die Ponndorf-Behandlung empfohlen. Ferner mussten öftere Bürstenabreibungen und nachheriges Oelen mit einem guten Hautfunktionsöl zur Erstarkung erfolgen.

Am 21. November 1950 ging nun folgender Bericht über das Ergehen des Kindes ein:

«Im vergangenen Frühling haben wir Sie um Rat gefragt wegen unserem Söhnchen, welches an Kehlkopf- und Ohrenentzündungen litt und auch allgemein eine Kräftigung nötig hatte. Sie sandten uns hierarif verschiedene Mittel, welche eine sehr gute Wirkung hatten. Kalktabletten gaben wir ihm seither täglich und seit dem Beginn der sonnenarnen Zeit haben wir auch wieder mit dem Lebertranpräparat angefangen. Entzündungen sind bis heute nicht wieder aufgetreten. Immerhin hat der Winter erst begonnen, aber wir hoffen das beste...»

Diesem Bericht folgte ein weiterer Rat unsseiters, der lautete: «Ihr Bericht über das Söhnchen hat uns gefreut. Sie sollten ihm aber die Mittel noch weiter geben und nicht plötzlich abbrechen, sondern langsam ausklingen lassen, damit es ja keine Rückfälle gibt, denn man muss damit rechnen, dass die Erkältungen immer wieder kleine Rückfälle verursachen, weshalb man nicht nachgeben darf, bis man wirklich den Zustand gesichert hat...» Es ist erfreulich, dass, ob Gross oder Klein, Alt oder Jung, die natürlichen Anwendungen bei einigemassen beständigem Durchhalten auch gute Erfolge erzielen können.

### Interessante Berichte aus dem Leserkreis

#### Nachahmenswert

Es ist sehr erfreulich aus manch einem Bericht erkennen zu können, dass die ausführlichen Abhandlungen über gesundheitliche Fragen hilfreiche Früchte zeitigen. Manch eine Frau und Mutter lernt sich mit der Zeit ganz natürlich einzustellen und greift zu den rechten Mitteln und Anwendungen, wenn es die Not erfordert. In diesem Sinne berichtete Frau K. aus Z. anfangs Juli folgendes:

«Heute vor 3 Wochen bekam ich Herzstörungen und Schüttelfrost. Das Fieber stieg am Abend bis auf 40 Grad. Jedenfalls hatte ich am Morgen etwas aufgelesen, da ich an einem Krankenbett stand. So habe ich denn einen Kräuterwickel angelegt, Klistiere gemacht und gefastet. Das sind immer die einfachsten und sichersten Mittel. Tags darauf hatte ich noch 39 Grad Fieber nebst Magen- und Darmbeschwerden. Also hiess es, weiter fahren. Meinem Magen gab ich nichts als Fruchtsäfte und nach zwei weiteren Tagen war ich bereits fieberfrei. Es war auch gut so, denn schon am zweiten Tag meiner Erkrankung klagte Mama über Bauchschmerzen und bekam so heftig Durchfall, dass sie am nachfolgenden Tag nicht mehr aufstehen konnte. Fast stündlich musste ich aus dem Bett, um ihr behilflich zu sein. Meine Fastenkur konnte ich an ihr nicht anwenden, so gab ich ihr Schleimsuppen. Rohe Haferflocken, wie diese gegen Durchfall gut gewesen wären, wollte sie nicht, ebenfalls keinen Arzt. Von der Darmgrippe noch nicht ganz erholt, kam dann am 7. Tag eine starke Lungenentzündung hinzu, so dass wir den Arzt kommen lassen mussten. Das Herz war sehr schwach und der Arzt musste täglich Einspritzungen dafür, wie auch für die Fieber machen. Seit ich ihr nun aber das Herzonikum und Solidago (Goldrute) regelmässig gebe, wie auch Nierentee und viel Fruchtsäfte, was sie zwar leider alles mit Widerwillen nimmt, geht es mit jedem Tag besser, so dass sie bereits wieder etwas Wasser lösen kann. So kommt der Arzt nur noch jeden zweiten Tag und auch die Einspritzungen konnte er einstellen. Gestern sagte er, Mama habe sich über Erwarten gut erholt, das Herz arbeite wieder ganz regelmässig und kräftiger, aber mit der Lungenentzündung habe es eben seine Zeit bis sie völlig ausgeheilt sei.»

Solche Berichte sind erfreulich, wenn es auch schade ist, dass der Arzt nicht die Wahrheit zu hören bekommt. Es wäre bestimmt auch für ihn nicht unwesentlich. Gut aber ist vor allem, wenn Patienten und Pflegerinnen die wesentlichen Zusammenhänge begreifen und demnach folgerichtig zu handeln vermögen.

#### Einfache Vorbeugung

Immer wieder erhalten wir Berichte, die beweisen, wie vorteilhaft es ist, wenn wir auf unsern Gesundheitszustand vorbeugend einwirken. So berichtet Frau L. aus G. von der günstigen Beeinflussung, die die Regelung des Venensystems und Kalkphosphatgleichgewichtes gegen Erkältungskrankheiten ausübt. Sie schrieb am 6. November 1950 wie folgt:

«Hypericum- und Calcium-Komplex haben Sohn und Tochter gut getan. Sie hatten letzten Winter keine Erkältungskrankheiten und das Allgemeinbefinden war besser als vorher. Beide möchten die Kur wiederholen...»

Es ist sehr erfreulich, dass ein einfaches Johanniskraut- und biologisches Kalkpräparat solch günstige Wirkung auf den allgemeinen Gesundheitszustand ausüben können.

#### Heilung von Magengeschwür

Eine erfreuliche Mitteilung über die Heilung eines alten Magengeschwürs mit Hilfe einfacher Naturremittel ging am 13. November 1950 von Herrn S. aus B. bei uns ein. Der Bericht lautete, wie folgt:

«Es freut mich sehr, Ihnen mitteilen zu können, dass Sie mich von einem 14jährigen Magengeschwür befreit haben und das nur mit Hilfe Ihres bewährten Petasitis (Pestwurz) und Gastronol. Ein diesbezügliches Dankschreiben liess ich Ihnen vor 6 Monaten zukommen. Leider kam es aber durch ein Versehen nie in Ihren Besitz. Seit der Einnahme Ihrer Mittel dazumal sind die gefürchteten Schmerzen nie mehr aufgetreten, was Ihrer Heilmethode ein beredtes Zeugnis ausstellt. Ich danke Ihnen herzlich...»

Der Dank gebührt der Wirksamkeit heilwirkender Säfte, die uns die Natur zu bieten vermag, und die Methode, sie ausfindig zu machen, wird durch den erzielten Erfolg sichtlich belohnt.

### Günstige Wirkung der Ponndorf-Behandlung

Immer wieder erhalten wir Bestätigungen von der günstigen Wirkung der Ponndorf-Behandlung. So schrieb Herr S. aus B. unterm gleichen Datum noch über das erfreuliche Ergebnis der Ponndorf-Behandlung bei seinen Kindern folgenden Bericht:

«Es würde Sie vielleicht noch interessieren wie es den beiden Kindern geht nach der Ponndorf-Behandlung. Ich kann mich dazu sehr positiv äußern. Die Anfälligkeit zu Angina konnte bis dahin reduziert werden. Vor einigen Wochen hatte das Aeltere wieder Schluckweh mit 39 Grad Fieber. Mit Molkenkonzentrat, durch Gurgeln und Einnehmen, nebst Kohlblätterumschlägen um den Hals war das Uebel in vier Tagen behoben. Das Kind war fieberfrei und konnte die Schule wieder besuchen. Nach weiteren sechs Tagen untersuchte der Arzt den Urin des Kindes, fand aber keine Spur von irgendwelchen Symptomen von Angina, die somit also wirklich ganz überstanden war. — So einfach und billig diese Mittel sind, so wirkungsvoll und dankbar ist ihre Anwendung. Ich bin überzeugt, dass Sie an solchen Beweisen Freude haben.»

### Warenkunde

#### GANZER WEIZEN

Mag man auch noch soviel auf das gesundheitliche Unheil hinweisen, das Weissmehlprodukte und andere, verfeinerte Nahrungsmittel anzurichten vermögen, immer noch achtet man viel zu wenig auf diese wichtige Tatsache. Fehlen Kleie und Keimling, dann hat man der Nahrung wertvolle Bestandteile geraubt. Vitamine, Nährsalze, feine Fette und anderes mehr gehen verloren, und man muss sich nicht wundern, dass unsere Ernährung mit der Zeit immer mangelnder wird trotz anderweitiger vielseitiger Ueppigkeit. Die gesundheitliche Widerstandsfähigkeit eines Volkes wird, wie wenig einleuchtend dies auch für viele sein mag, gerade durch den Genuss von Weissmehl, von weissem Zucker und andern raffinierten Produkten stark reduziert. Wenn schon neuzeitliche Forscher darauf hinweisen, wie wichtig die Mineralbestandteile und Vitamine zur Gesunderhaltung unsres Organismus sind, gleichwohl berücksichtigen wir die Ergebnisse solcher Forschungsarbeiten viel zu wenig. Unsere Grossväter könnten uns erzählen, wie man früher viel natürlicher gelebt hat, und dass die Einfachheit des damaligen Speisezettels keineswegs einen Mangel aufwies und dies nur, weil eben den einzelnen Nahrungsmitteln nicht die wichtigsten Bestandteile fehlten. Auf dem Lande hat man das Brot noch selbst gebacken und das gute Bauernbrot bildete eine kräftige Grundlage in der Ernährung. Die Unsitte raffinierter Ernährung, vor allem auch die Büchsenernährung, die eine gesundheitsschädigende Errungenschaft unsrer zivilisierten Zeit ist, sollten wir ganz einfach wieder beheben. Der Einzelne kann sich heute schon in gewissem Sinne behelfen, indem er sich *ganzen Weizen* verschafft. Da der ganze Weizen ein wunderbares Rezept in bezug auf die richtige Zusammenstellung und Verteilung der darin enthaltenen Werte darstellt, sollte man unbedingt die ganzen Körner verwenden. Ein Gericht aus ganzem Weizen ist äusserst schmackhaft und kräftig. Nachdem man den Weizen eingeweicht hat, dämpft man ihn in Butter oder Oel mit Zwiebeln und schmackhaften Küchenkräutern. Wer die Zugabe von Zwiebeln nicht liebt, kann sie auch weglassen. Man kann dieses Gericht auch im Ofen gratinieren, kann auch einer Suppe einige ganze Weizenkörner beifügen und sie so um vieles geschmacklich und gehaltlich verbessern. Weizen, zubereitet wie Risotto, gibt ein herrliches «Weizotto». Warum soll man ihn nicht auf alle möglichen Arten verwerten können? Ja, wem es zusagt, der kann ihn sogar süßen und Mandeln, Rosinen und Weinbeeren beifügen.

Gelehrterweise können natürlich auch ganze Körner von Roggen und Gerste verwendet werden, nur wird Letztere vielleicht etwas weniger schmackhaft sein. Man kann den mit Küchenkräutern feingewürzten Körnerbrei auch durch die Hackmaschine drehen und daraus schmackhafte *Bratlinge* backen. Es gibt vielerlei Verarbeitungsmethoden und manche findige Hausfrau wird damit den Tisch angenehm bereichern können. Für die heranwachsende Jugend, für heisshungrige Kinder und vor allem auch für Schwerarbeiter bildet ein Gericht aus ganzen Weizenkörnern eine Kraftnahrung. Fehlen zudem gute Gemüse und frische Salate nicht, dann hat man eine vorzügliche Zusammenstellung, die als guter, gesunder Boden in der Ernährungsfrage gelten kann. Da in der Zusammenstellung der Menus manchmal eigenartige geschmacksverwirrende Sitten, besser gesagt, Unsitten herrschen, möchte noch besonders erwähnt werden, dass zu einem süßen Körnerbrei nie Salate oder Gemüse gegessen werden sollten, sondern weit eher ein Früchtekompost, oder ein rohgeriebenes Apfelmüesli mit Rahm. Vorteilhaft ist es auch, wenn man unter gekochtes Früchtekom-

pott noch einige rohe Früchte raffelt. Als Beigabe zum süßen Körnergericht kann auch ein Hagebuttentee ansprechend wirken. Es ist dies eine Abwechslung zum Frühstück oder Nachtessen, besonders für kalte Wintertage.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

Zürich, September 1950.  
Stauffacherquai 38  
Telefon (051) 257244

Sehr geehrte Patienten:

Nach einem längeren Aufenthalt in den Vereinigten Staaten von Nordamerika, freut es mich, Ihnen mit Gegenwärtigem die

### Wieder-Eröffnung meiner Praxis

anzuzeigen.

In U.S.A. hatte ich an den wichtigsten chiropraktischen Lehranstalten, Kliniken und Sanatorien Gelegenheit, mich mit den letzten wissenschaftlichen und technischen Entwicklungen, vertraut zu machen.

Nebst der Anschaffung einer speziellen leistungsfähigen Röntgen-Anlage, habe ich meine Praxis mit wertvollen Hilfs-Instrumenten und Apparaten zur spezifischen Wirbelsäulen- und allgemeinen Diagnostik, ergänzt.

Auf Grund beinahe 20jähriger Erfahrung, mit den neu erworbenen technischen und wissenschaftlichen Kenntnissen sowie den diagnostischen Hilfsmitteln, wird es möglich sein, Ihrer Gesundheit, dem wertvollsten irdischen Gut, besser zu dienen als bisher.

Um Ihnen künftig lange Wartezeiten zu ersparen, erfolgen Sprechstunden (Untersuchungen und Behandlungen) nur nach vorheriger telefonischer oder schriftlicher Vereinbarung.

Mit meinen besten Wünschen für Ihre Gesundheit, verbleibe ich mit freundlichen Grüßen

Dr. E. Siegrist  
Chiropractor



verbessert den Geschmack der Suppen und Saucen und macht Teigmischungen luftiger

160 Rezepte gratis von Dütschler & Co. St. Gallen erhältlich

HIRSE, ein Baustein unserer Gesundheit, enthält wertvolle Aufbaustoffe für den Körper. — Wer sie kennt, kauft sie immer wieder:

### Gerber's Hirsebiscuits

nahrhaft, schmackhaft, leicht verdaulich. — Erhältlich in Reformhäusern, Lebensmittelgeschäften, oder durch die Vertriebsstelle J. von Tobel, Moosseedorf (Bern).

Der Kälteinbruch  
nasskaltes Wetter } lösen Katarrhe aus!  
der Föhn

### Santasapinasirup

mit rohem Tannenknospensaft hilft am raschesten!

Erhältlich in den Reformhäusern. Wo nicht, direkt zu beziehen durch das Laboratorium «Bioforce» Teufen.