**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 8 (1951)

**Heft:** 4

**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:** 10.12.2025

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

den bin, um hier oben zwischen den Steinen der Alpenweide zu landen und meinen herrlichen Flug glücklich zu beenden.» Staunend hatte die Arnika dem alten, stattlichen Enzian zugehorcht. Dass er bereits schon so alt wäre, das hätte sie sich allerdings nicht gedacht. Gerne war sie bereit, sich dem gemütlichen Plauderstündchen zu widmen, denn es war zu schön hier im warmen Sonnenstrahl. Alles auf der altbekannten Alpenweide war vergoldet, denn die Sonne selbst stand voll Geberfreude über den weissen Häuptern der mächtigen Schneeberge. «Fünfzehn mal habe ich bereits schon das Vorrecht gehabt, hier oben zu blühen,» so erzählte der Enzian weiter. «Wir grossen, gelben Enziane blühen nämlich nur alle 4—6 Jahre, denn erst nach dieser Zeit hat sich die beste Wurzel wieder so weit erholt, um erneut einen solch mächtigen Blütenstengel zustande bringen zu können, wie wir ihn jeweils für unsere Blütenzeit entwickeln müssen.» «Interessant, was du uns da erzählst,» meinte der grüne Germer, der in unmittelbarer Nähe der alten Arve stand und aufmerksam zugehört hatte. «Es ist überhaupt interessant bei uns oben, selbst wenn es noch so einsam ist. Immer wieder erfährt man etwas Neues und braucht sich nie zu langweilen. Hat es dich nicht auch schon belustigt, dass man mich leicht mit dir verwechselt, wenn ich nicht blühe? Zwar sind deine Blätter kreuzgegenständig, während wir Germer wechselständige besitzen. Eine Verwechslung wird sich daher wohl kaum rechtfertigen, es sei denn, es habe jemand geträumt. Ja, das liebe Träumen und Zerstreutsein hat manch Schlimmes auf dem Gewissen. Sogar unser lieber Kamerad, das gemütliche Murmeli, das sich so gern zwischen uns auf der heissen Felsplatte sonnte, hat letztes Jahr sein Leben wegen sorgloser Träumerei einbüssen müssen. Wäre es aufmerksam geblieben, bestimmt hätte es den mächtigen Schatten des grossen Adlers, der lange über uns kreiste, früh genug gewahr werden können. Statt dessen liess es sich von der wohltuenden Sonne einhüllen und als die Gefahr zu nahe war, waren auch seine Füsse zu wenig schnell, um sich in Sicherheit bringen zu können. Noch heute höre ich den Jammer seines Pfeifens, als der Ar mit seiner Beute davonflog. Jetzt wäre es einsam hier, wenn nicht die Salzlecke der Gemsen so nahe bei uns wäre, und wir die muntern Tiere nicht immer wieder beobachten könnten. Sie sind vorsichtiger als die Murmeltiere, wiewohl ja auch diese meist pfeifend davonhuschen, wenn Gefahr droht. So flink aber, wie die Gemsenmütter mit ihren drolligen Kleinen sind, so flink sind sie eben leider nicht. «Ja, es ist traurig, dass sich die Tiere unter einander so feind sind,» bemerkte nachsinnend der Enzian. «Da haben wir es doch bedeutend besser. Gut für uns, denn wir könnten ja auch nicht davon springen. Hast du noch nie bemerkt, dass uns nicht einmal die grossen, braunen Rinder belästigen, die so gerne bei uns weiden und uns mit ihrem lieblichen Geläute immer erfreuen! Uns kann nur der einsame Wanderer, der von Zeit zu Zeit mit seinem kurzstieligen Bickel und einem weissen Baumwollsack bei uns erscheint, gefährlich werden. Er gräbt nämlich, nachdem er die Steine vorsichtig weggelegt hat, in der schwarzen Erde den ganzen Wurzelstock frei, soweit er die Wurzeln erreichen kann. Einzelne unsrer fingerdicken Wurzeln dringen über einen Meter tief in den Boden hinein, und es ist gut so, sonst könnte er alle erreichen und uns förmlich ausrotten. So aber besteht keine Gefahr, und er mag sich ruhig unsre Werte holen. Er zerhackt nämlich die Wurzeln und legt sie in Wein oder Weingeist, wodurch unsere guten Säfte gelöst werden. *Bitterstoffe, ätherische Oele, Mineralstoffe* und *Naturzucker* bringt er zum Nutzen *magenkranker* Talbewohner und Städter aus uns hervor. Was die Kulturnahrung und widernatürliche Lebensweise verdorben hat, das können die Säfte und Urstoffe unsrer Berge wie ein Wunder regenerieren. Die Mängel werden behoben, der Appetit stellt sich wieder ein und somit auch die Kraft. Die Natur besitzt mancherlei gute Säfte, die die darniederliegenden Lebensgeister wieder aufzufrischen vermögen und aktiv gestalten können, man muss sie nur kennen und verwenden. Wer unsere Würzelchen kaut, bekommt bekanntlich wieder *Appetit* und mit diesem verschwinden auch seine bleichen Wangen.» «Ja, das ist wahr,» bestätigte der Germer erfreut, denn ihm gefielen die gesunden, rotbackigen Gesichter viel besser als die andern. «Auch der Sennenbub hat sich ja rasch wieder von seinem *Vipernbiss* erholt, weil der Senn sofort an dich dachte, deine Wurzeln zwischen Steinen zermalmte und auf die zuvor gründlich ausgesogene Wunde legte. Auch die Frau vom Berghaus zum Alpenrösli verdankte dir rasche Genesung, als sie, von *Fieber* geplagt, darniederlag. Zum Fasten bekam sie Stechpalmentee zu trinken, bekam deine Wurzeln zu kauen oder auch einen Schluck Enzianwein zu kosten und mir nichts, dir nichts, war sie wieder gesund!» «Ja, es ist eine schöne Genugtuung, so helfen zu können,» bestätigte befriedigt der Enzian. Inzwischen waren die Rinder herangekommen und weideten zufrieden, um sich die würzigen Kräuter, die zu ihrer Ernährung und Gesunderhaltung dienten, wohl schmecken zu lassen. Jeden, der bei ihr verweilt und die ursprünglichen Gesetze bewusst oder unbewusst benützt und verwertet, beschenkt die Natur mit dem Notwendigen, denn es ist ihre Aufgabe, und die Kräuter helfen gerne mit. Den drei Freunden bei der betagten Arve war es wieder einmal so richtig zum Bewusstsein gekommen, dass sie nicht nutzlos waren und das erfüllte sie mit Mut und Freude.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

Anfragen durch den Fragekasten sind für alle Abonnenten der „Gesundheits-Nachrichten" gratis. Für briefliche Rückantwort ist eine 20er-Marke beizulegen. Anfragen sind direkt an A. Vogel, Teufen (Appenzell) zu richten.

### Gefährliche Mittel gegen Fettleibigkeit

Frau R. aus N. musste infolge Rippenbruch zum Arzte gehen. Da er bei der Patientin zugleich geschwollene Beine feststellte, untersuchte er auch ihr Herz, das er als überlastet fand. Er verabfolgte ihr nun zum Abnehmen Tabletten und Tropfen fürs Herz. Als sich die Patientin weigerte, etwas einzunehmen, das als Gewaltmittel zum Abnehmen schlimme Folgen haben könne, versicherte ihr der Arzt, dass die Tabletten nur das Wasser fortführen würden. Zwei Wochen nach vorschriftsgemässer Einnahme erkrankte die Patientin infolge Erkältung so stark, dass sie neuerdings den Arzt zu Rate ziehen musste. Sie musste nun Mittel einnehmen, die sie überaus schwächten, vor allen Dingen das Herz. Zufällig erwischte die Patientin einen Prospekt der zuerst offen verabfolgten Pillen und wurde daraufhin gewahr, dass diese Jod enthielten. Als sie den Arzt nun auf diesen Umstand aufmerksam machte und ihn in Zusammenhang mit dem Zustand des Herzens brachte, meinte er, es handle sich nur um gebundenes Jod, das nicht schaden könne, verabfolgte nun aber der Patientin für das Herz und gegen das Wasser Einspritzungen. Aber auch diese schwächten die Kranke, die sich damals, als sie wegen dem Rippenbruch zum Arzt ging, auf dem Herzen wohl gefühlt hatte, noch mehr, so dass sie erneut die Tabletten zu verdächtigen begann, aber auch den Einspritzungen jegliches Vertrauen absprach. Es handelte sich bei dem eingenommenen Präparat gegen Fettleibigkeit um ein Mittel mit 65 % Jodgehalt. Es waren Tabletten von 0,001 g. Handelte es sich auch um gebundenes Jod, so ist es trotzdem Jod und als solches ein Gewaltmittel, das leicht eine noch schlimmere Katastrophe hätte hervorrufen können. Man sollte sich *bei Fettleibigkeit nie und nimmer überreden lassen, ein Jodmittel einzunehmen,* denn dies ist ein *gefährliches Medikament,* das nur in ganz vorsichtiger Form homöopatisch verwendet werden darf. Wenn der Patient nicht erfährt, was in den einzunehmenden Tabletten enthalten ist, dann sollte er sich darüber unbedingt zu informieren suchen, um alles Jodhaltige ablehnen zu können. Gegen alle angepriesenen, fetteinschmelzenden Mittel sollte man vorsichtig und skeptisch sein. Eine entsprechende *Diät* zusammen mit *physikalischen Anwendungen* ist gefahrlos und kann ohne Schädigung zum Ziele führen. — Es ist wohl wahr, dass bei auftretender Fettsucht der Frauen hauptsächlich die *Eierstöcke* schuld sind, was besonders bei operierten Frauen oder nach dem Klimakterium der Fall ist. Allerdings kann auch die Hypophyse daran beteiligt sein, doch gehört diese so genannte hypophysäre Fettsucht zu den selteneren Fällen. Man sollte unter keinen Umständen gegen Fettsucht drastisch vorgehen und den Körper dadurch vergewaltigen. Vorzüglich sind *Sitzbäder,* um die

Eierstockstätigkeit anzuregen, vorzüglich ist ein homöopatisches Eierstock-Präparat wie *Ovasan D 3* und entsprechende *Diät*.

Da nun die jodhaltigen Tabletten das Herz der Patientin angriffen, mussten Einspritzungen gemacht werden. Wenn das Wasser nicht fortgehen will, weil das Herz die Kraft nicht mehr besitzt, muss man ihm etwas nachhelfen und dies geschieht dann vor allem mit *Traubenzucker* und einem *Strophantinpräparat*, welch Letzteres allerdings als Peitsche wirkt und möglichst gemieden werden sollte. Setzt man nun ein natürliches *Herztonikum* ein, nimmt man den natürlichen Traubenzucker und unterstützt man vor allen Dingen die Niere durch *Solidago*, dann darf man mit einer allmählich naturgemässen Erstarkung des Herzens rechnen. Auch die Einnahme von viel *Kalk* und viel *Rüeblisaft* ist angebracht, wie auch reichlicher Genuss von *Reisspeisen* aus Naturreis, ebenso sollten gute Gemüse und rohe *Salate*, mit Citrone zubereitet, nicht fehlen. Tee soll mit *Honig* oder *Traubenzucker* gesüsst werden, denn beides stärkt das Herz. Eiweissreiche Nahrung sollte schon der Fettleibigkeit wegen gemieden werden. Auf diese Art kann das Herz allmählich wieder erstarken, kann mit dem Wasser selbst fertig werden und so die Einspritzungen unnötig machen. Auch *Hydrosan*, ein Produkt aus der echten Meerzwiebel, der Scilla maritima hilft das Wasser wegschaffen.

Welche Mühe bereitet es, die schlimmen Folgen gefährlicher Mittel wieder zu beheben. Wieviel einfacher ist es dagegen, sich von Anfang an die Mühe zu nehmen und *natürliche Mittel, zweckmässige Ernährung und naturgemässe Behandlung* einzuschalten. Man entgeht dadurch den schwierigen Störungen, schont den Körper und kommt schliesslich doch zum Ziel, dabei darf man allerdings keine zu grossen Ansprüche an sich stellen, denn wer zu Fettleibigkeit neigt, wird nie die Linie der Schlanken erreichen können.

### Nachbehandlung bei Kropfoperation

Anfangs des Jahres berichtete eine Patientin, Frl. W. aus K., man habe ihr bei einer zweiten Kropfoperation aus «Versehen» die Nebenschilddrüse herausoperiert. Dieses ärztliche Geständnis wurde ihr einige Tage nach der Operation als Erklärung eines Krampfes, der sie erfasst hatte, gegeben. «Von dort her hatte ich wohl nachher noch lange,» so schreibt die Patientin weiter, «besonders schwer mit den Nerven zu tun. Nun plagt mich schon einige Jahre der dritte Kropf: «Basedow».

Aus diesem Bericht geht klar hervor, dass eine Operation nicht ohne weiteres als volle Lösung angesehen werden kann. Im Gegenteil, eine Nachbehandlung ist notwendig, um die Voraussetzungen zu ändern. Mit Jodmitteln einzugreifen, ist ganz besonders bei Basedow nicht angebracht, sondern gänzlich davon abzusehen. Dagegen sollte man *Nahrungsmittel*, die *natürches Jod* in ganz feinen Dosen als Spurenelemente enthalten, wählen, denn diese dienen zur effektiven Heilung für diese Kropfkranken. Statt Jodsalz sind *jodhaltige* und *kleiehaltige pflanzliche Produkte* angebracht. Die jodhaltige *Brunnenkresse* sollte als Salat stets Verwendung finden, sobald und so lange sie erhältlich ist, denn sie wird auch dem Basedowkranken nützlich sein und ihm nicht schaden. Ebenso werden homöopathische pflanzliche Heilmittel erfolgreich eingesetzt.

*Kohlwickel*, abwechselnd mit *Lehmauflagen*, die man vorteilhaft mit *Eichenrindenabsud* zubereitet, sind zur Behandlung von Kropfkrankheiten vorzüglich. Sollten besonders die Kohlauflagen zu stark angreifen, dann lässt man sie nur so lange liegen, als sie erträglich sind. Mit der Zeit wird man die Dauer verlängern können.

Wenn bei einer Kropfoperation aus Versehen auch die Nebenschilddrüse entfernt wird, ist die Situation allerdings tragisch, und man wird doppelt vorsichtig vorgehen müssen, um die vermehrte Schädigung einigermassen ausgleichen zu können. Selbst einem Chirurgen kann ein solch schwerwiegender Missgriff zustossen. Jn jedem Fach gibt es eben geschickte Menschen, ja sogar Künstler, aber leider auch andere.

## AUS DEM LESERKREIS

### Lob den Naturmitteln

Es ist immer wieder erfreulich zu sehen, dass einfache Naturmittel manches Leiden zu beheben oder doch zum mindesten zu stoppen vermögen. Die gute Wirkung, die vor allem das *Johanniskraut* auf *Venenleiden* ausübt, ist bereits schon vielen Lesern bekannt. Gleichwohl wünscht eine Patientin, die immer wieder Nutzen daraus zieht, diese Bekanntgabe noch umfassender zu betreiben und so schreibt sie denn am 2. März 1951 unter anderm:

*«Hypericum-Komplex ist für mich immer wieder ein wahrer Retter in der Not, wenn mein Venen-Bein mich plagt. Man sollte die Wirkung dieses Mittels in die ganze Welt hinaus posaunen zum Wohle vieler!»*

So wünscht es Frau M. aus Z. und was den «Gesundheits-Nachrichten» möglich ist, das werden sie tun, um diesem Wunsche zu entsprechen.

### Dienst am Auslandsschweizer

*Bestimmt wissen Sie auch, dass besonders die Auslandsschweizer immer sehr glücklich und froh sind, wenn sie etwas Interessantes aus der Heimat erhalten. Ich weiss aus eigener Erfahrung, wie dies ist und habe mich deshalb entschlossen, allen Abonnenten und Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» die Möglichkeit zu geben, ihren Bekannten im Auslande die Zeitung zuzuhalten. Wir werden nun jedem Auslandsschweizer, von dem wir die Adresse erhalten, ein Vierteljahr lang die Zeitung gratis schicken. Wer einem Auslandsschweizer die Zeitung schenken will, dem möchten wir sogar den Vorzug bieten, dass er das Abonnement ohne Aufschlag des Auslandsportos bei uns bestellen kann, wenn er auf der Rückseite des Einzahlungsscheines die Adresse des Auslandsschweizers vermerkt.*

*Profitieren Sie von dieser Gelegenheit, geben Sie uns die Adressen Ihrer Bekannten im Auslande und Sie werden manchem eine liebe Freude machen und bestimmt ein nützliches Geschenk.*

### Erfolgreiche Milchschorfbehandlung

Wieviel Unannehmlichkeiten haben Eltern vielfach mit Milchschorf-Kindern. Milchschorf tritt nicht, wie viele glauben, durch irgendwelche äussere Beeinflussungen, durch Infektion oder etwas ähnliches in Erscheinung. Der Milchschorf ist ganz einfach eine *Mangelkrankheit*. Behebt man die Mängel, die ihn hervorgerufen haben, dann verschwindet auch der Ausschlag ohne weiteres. Man kann die Mängel allerdings schon mit zur Welt bringen. Milchschorf-Kindern sollte man keine Kuhmilch verabreichen, sondern zur *Mandelmich* greifen. Aeltern Kindern mit ganz widerstandsfähigem Milchschorf kann man auch vorteilhaft *Weizenkeime* geben. Auf alle Fälle sollten nur natürliche Mittel, nie chemische Präparate verwendet werden. Es gibt Fälle, bei denen die natürliche Behandlung sehr raschen Erfolg zeitigt, wieder andere, bei denen nicht von heute auf morgen eine Aenderung eintritt, sondern die etwas mehr Geduld erfordern. So verlangte Fr. Z. aus T. im Dezember 1949 Hilfe gegen den Milchschorf, der seit einigen Wochen bei ihrem Töchterchen ausgebrochen war. Sie sandte zugleich den Urin des Kindes ein, um alle Mängel feststellen zu können. Es stellte sich heraus, dass das Kind nebst Mandelmilch verdünnten *Rüeblisaft* in einem Gemüseschoppen benötigte, infolge verminderter Lebertätigkeit. Ebenso musste ein gewisser Kalkmangel behoben werden durch ein entsprechendes biologisches *Kalkpräparat*. Ferner war auch die Nierentätigkeit gelinde anzuregen und zwar durch ganz schwachen *Nierentee* mit wenig *Solidago* (Goldrute). Das Hauptmittel gegen Milchschorf ist bekanntlich *Viola tricolor*, das bescheidene, wildwachsende Stiefmütterchen, das vor allen Dingen eine erfolgreiche Behandlung verbürgt. Zur äussern Behandlung wird *Johannisöl* zum Betupfen und *Calcium-Komplex-Puder* zum Einpudern verwendet. — Ein Jahr später, also im Dezember 1950, als sich Frau Z. in eigener Angelegenheit erneut an uns wandte, erfuhren wir durch einen kurzen Hinweis, wie es dem Kinde nach der Befolgung der gegebenen Ratschläge ergangen war. Die Mutter schrieb uns kurz und bündig:

*«Sie haben uns schon letztes Jahr geholfen beim Milchschorf unsrer Kleinen. Besten Dank ...»*

Ein weiterer Bericht der Krankenschwester Z. aus L. bestätigt die erwähnten Hinweise. Sie schrieb am 12. Februar 1951 unter anderm wie folgt: