Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 8 (1951)

Heft: 8

Rubrik: 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: 08.08.2025

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

Ende Januar schrieb die Patientin von einer kleinen Besserung im Magen, fühlte sich aber im allgemeinen noch sehr elend und musste die Mittel reduzieren, da sie sie zu sehr angriffen. Mitte Februar konnte die Patientin berichten, dass das Allgemeinbefinden besser sei und die grössten Schmerzen behoben seien. Vor der Kur hatte die Patientin 3 kg abgenommen, seit der Kur nicht mehr, auch der Schlaf war besser geworden. Natürlich musste mit der Kur beharrlich weiter gefahren werden, was die Patientin auch geduldig befolgte, so dass sie am 26. April berichten konnte:

«Ich kann Ihnen diesmal mit grosser Freude mitteilen, dass es mir jetzt mit meiner Gesundheit ganz gut geht. Habe so zu sagen gar keine Schmerzen mehr, auch der Stuhl ist wieder normal geworden. Ich darf ruhig sagen, dass ich seit 3 Jahren gesundheitlich nie mehr so gut daran war wie jetzt die letzten 5 Wochen. Ich nehme doch so zu sagen keine Tropfen mehr, aber mit dem Essen passe ich sehr auf. Was das für mich ist, ohne Schmerzen zu sein, nachdem ich 3 Jahre fast anhaltend Schmerzen gehabt habe, können Sie begreifen und dafür danke ich Ihnen von ganzem Herzen, dass Sie mir so gut geholfen haben ...»

Die Antwort lautete wie folgt: «Ich habe mich mit Ihnen herzlich mitgefreut, dass Sie nun nach der langen Leidenszeit von Ihren Schmerzen befreit sind. Seien Sie jetzt aber vorsichtig und bleiben Sie bei der Ernährungsumstellung. Forcieren Sie auch nichts und schonen Sie sich, damit sich der Körper möglichst kräftigen, stärken und ausheilen kann und Sie nicht rückfällig werden ...»

Es ist erfreulich, dass andauernde Beachtung der Ratschläge auch alten, hartnäckigen Leiden beikommen kann.

Kleinkindersorgen

Ein besorgter Vater schrieb am 4. März 1951 aus S.:

«Ich erlaube mir, Ihnen zu schreiben und Sie um einen Rat zu bitten. Unsere Ursula hatte kurz nach der Geburt, nach der Heimkehr aus dem Spital einen leichten Schnupfen. Bald darauf trat auch Durchfall ein. Der Arzt verordnete Mittel wie Streptomizin u.s.w. Seither mussten wir mit der Nahrung immer sehr vorsichtig sein und noch heute enthält der Schoppen einen Arobon-Zusatz. In letzter Zeit hatte das Kind jedoch keine Verdauungsstörungen mehr. Auch das Gewicht nahm mehr oder weniger regelmässig zu. Die Sache mit dem Schnupfen und noch mehr mit den Halsentzündungen ist seither nicht so richtig zum Stillstand gekommen, im Gegenteil, anfangs Februar trat eine Kehlkopfentzündung ein, und wir mussten das Kind in den Spital geben. Nach 2 Wochen konnte es als geheilt wieder entlassen werden. — Kürzlich trat erneut wieder eine Halsentzündung auf, und wir befürchteten, das Kind wieder in den Spital bringen zu müssen. Der Arzt behalf sich dann mit Penizillin-Einspritzungen und gegen Ende letzter Woche glaubten wir, dass eine wesentliche Besserung eingetreten sei. Man sah, dass es wieder müheloser und ruhiger atmen konnte. Auch war es wieder lebhaft wie vorher geworden. Heute zeigt das Fieberthermometer 38 Grad an, und wir fragen uns, warum die Fieber, die bisher nie so hoch waren, nicht langsam zurückgehen. — Da wir von Anfang an sehr aufpassen mussten, konnten wir mit dem Kind nie so richtig an die frische Luft gehen. Könnten Sie uns raten, was wir zur Heilung der ständigen Halsentzündungen tun könnten? ...»

Es ist wohl unverständlich, dass der Arzt bei einem 4 Monate alten Kinde Streptomizin gegeben hat, da doch anderweitig gute Methoden und Mittel zur Verfügung stehen, um eine solche Halsentzündung wieder in Ordnung bringen zu können. Streptomizin ist nicht ohne Gefahr, denn es besitzt die Möglichkeit von Nebenwirkungen, die ganz tragisch sein können. Penicillin wäre immer noch etwas harmloser, da es mit dem Urin besser ausgeschieden wird und weniger Nebenwirkungen zeigt. Das Kind sollte nun Reisschleim aus Naturreis erhalten, ebenso Gersten- und Getreideschleim aus andern Getreidekörnern und zwar immer aus dem ganzen Korn zubereitet. Auch etwas Orangensaft durfte dem Schoppen zugegeben werden, wobei sich die Menge individuell nach der Darmfunktion des Kindes zu richten hatte, denn nicht jeder Organismus reagiert gleich. Auch Rüeblisaft durfte erst in kleinen Mengen beigefügt, um langsam gesteigert zu werden. Sollte der Stuhl durch die Säfte dünn werden, dann durfte ruhig mit weissem Lehm geregelt werden. Innerlich musste Calcium-Komplex nebst einem Kieselsäurepräparat angewandt werden. Damit der Kalk gut assimiliert werden konnte, wurde noch ein biologisches Lebertranpräparat eingesetzt wegen seinem Vitamin A und auch D Gehalt. Zur Anregung der Niere durfte etwas wenig Solidago gegeben werden, ferner Lachesis D 12, um gegen die Schädigungen, die durch das Streptomizin entstanden waren, ein Gegengewicht zu schaffen. Als Antibiotika wurden Usneatropfen eingesetzt, ein Mittel aus dem Lärchenmoos. Damit nicht zuviel auf einmal gegeben werden musste, verteilte man die Mittel auf 2 Tage. Zur Anregung der Haut wurde auch noch ein gutes Hautfunktionsöl eingesetzt. Bei dieser Pflege konnten chemische Mittel umgangen werden. Fieber bei Kleinkindern stellen sich als natürliche Abwehrkraft rasch ein, verschwinden aber auch rasch wieder, wenn durch richtige Behandlung die Uebelstände behoben werden. Nach diesem Rat schrieb Herr A. am 23. Mai 1951 über den Zustand seines Kindes folgenden erfreulichen Bericht:

«Ich komme zurück auf die uns im März für unser Urseli zugestellten Präparate und möchte Ihnen mitteilen, dass Ihre Mittel glänzend gewirkt haben. Urseli litt nie mehr an Erkältungskrankheiten und sieht heute prächtig aus ...»

Es ist überaus erfreulich, dass auch Kleinkinder, bei denen man früher oft so ratlos war, ohne Bedenken von der guten Wirkung der Naturmittel profitieren können, wenn man die Dosis ihrer Konstitution anpasst.

Ein Echo

Frau R. aus G. schrieb am 16. Februar 1951:

«In den «Gesundheits-Nachrichten» gaben Sie vor einiger Zeit den Rat, nicht Gemüse und Obst zugleich zu essen. Das war mir neu und versuchte ich es, und zu meiner Ueberraschung hatte ich nachher viel seltener Magenbrennen. Was mich dabei wundert, ist, dass Landwirte doch in der Regel nach jedem Mittagessen ihr Apfelmus oder ihre «Stückli» essen und dabei mit einer reibungslosen Verdauung alt werden ...»

Die Antwort auf diese Frage lautete: «Dass Landwirte keine Schwierigkeiten bekommen, wenn sie nach dem Mittagessen Apfelmus geniessen, begreife ich. Erstens ist der Apfel diejenige Frucht, die sich mit dem Gemüse noch am besten verträgt, also am wenigsten stört. Zudem darf man nicht vergessen, dass Landwirte eine Tätigkeit im Freien haben und zwar, was besonders wesentlich ist, mit recht viel Bewegung. Sie sind deshalb auch nicht so empfindlich, wie andere, die diesen Vorzug nicht kennen. Gerade die Bewegung im Freien ist ein Punkt, der uns gesund erhält. Wenn wir daher die Möglichkeit dazu besitzen, sollten wir sie ergreifen. Der Werktätige, der im Geschäft, im Büro, in der Fabrik arbeitet, sollte unbedingt dafür sorgen, dass er täglich etwas Bewegung hat. Nur schon ein Gehen zur Arbeitsstätte oder ein kleiner Spaziergang nach Feierabend könnte unsere Funktionen wesentlich verbessern.»

Im übrigen ist es erfreulich durch gute Anregungen die geschwächte Gesundheit stützen zu können, und es war bestimmt gut, dass die Mainummer den Gedanken betreffs Auseinanderhalten von Gemüse- und Fruchtnahrung noch eingehender beleuchtet hat.

AUS DEM LESERKREIS

Kleine Reize regen an

Frau H. aus A. schrieb über ihre Nachbarin, die ein volles Jahr wegen Ischias im Spital verbringen musste und viele Einspritzungen erhalten hatte, dass sie nachträglich einen Fingerumlauf nach dem andern bekommen habe. Die Berichterstatterin erzählt nun wie folgt:

«Die Patientin kam einmal zu mir und fragte mich, ob ich nicht Ihre Mittel, Tarantulla cub. D 4 und Lachesis D 12 habe. Zum Glück konnte ich ihr mit diesen Mitteln wirklich aushelfen und siehe da, schon nach etwa drei bis vier Tagen war die Geschichte gut und ist bis jetzt nicht wieder aufgetreten. Dies nur, damit sie auch etwas von Ihren Erfolgen hören ...»

Der Erfolg nun beruht nicht auf den Mitteln als solchen sondern auf der naturgesetzlichen Feststellung, dass kleine Reize anregen, während grosse Reize zerstören. Hätte man die genau gleichen Mittel ohne Verdünnung als Urstoff verabreicht, dann wäre die Patientin unter schlimmsten Folgen daran gestorben, denn bei den beiden Mitteln handelt es sich um schweres Spinnen- und Schlangengift. Werden diese Gifte nun aber hochprozentig verdünnt, dann schlägt ihre Wirkung ins Gegenteil um, und kann die homöopathische Verdünnung daher als giftlösend verwendet werden. Es grenzt dies beinahe an Wunderglauben, kann aber an einem einfachen Bilde gut illustriert und verstanden werden. Vergleichen wir das zerstörende Gift mit einer Ohrfeige, die erheblich schmerzen kann, das homöopathisch verdünnte Mittel da-

gegen mit einem angenehmen Streicheln, das überaus wohltuend zu wirken vermag, und das, gewissermassen humorvoll ausgedrückt, eine «verdünnte», also abgeschwächte Ohrfeige bedeutet, dann geht uns vielleicht ein kleines Licht auf, woran das zuvor Unbegreifliche liegen mag. Auf alle Fälle aber ist es für uns erfreulich, dass solch hilfreiche Gesetzmässigkeiten bestehen, und sie sollten weit mehr zu unserm Wohle verwendet werden.

Schmerzlinderung bei unheilbarem Krebsleiden

Im Frühling schrieb Frau K. aus S. über ihren Vater folgenden Bericht:

«Nun noch etwas, das Sie gewiss interessieren wird. Im April 1950 wurde bei meinem Vater Magenkrebs festgestellt. Der Arzt gab ihm noch ein halbes Jahr zu leben. Vater hatte furchtbare Schmerzen und brauchte schon ordentliche Mengen Morphium, um Linderung zu erhalten. Sie wurden benachrichtigt und Ihre Mittel wirkten Wunder. Vater hatte keine Schmerzen mehr, nur hie und da nahm er mal 1—2 Cibalgin. Während seiner ganzen Leidenszeit konnte er Flüssigkeit zu sich nehmen. Vater arbeitete noch den ganzen Sommer bis zu Weihnachten. Am 20. Januar trank Vater um 15 Uhr 30 noch den Saft von 3 Orangen und war um 20 Uhr 30 tot. Die ganze Familie hatte sich vor dem Ende gefürchtet. Vater bekam in den letzten Tagen wieder, aber nur ganz wenig Morphium und Coramin, denn er verspürte keine Schmerzen und ist kampflos eingeschlafen. Der Krebs wucherte die Speiseröhre hinauf. In diesem Falle können die Patienten ja nicht einmal mehr trinken. — Im Namen meiner ganzen Familie spreche ich Ihnen hiermit meinen herzlichsten Dank aus ...»

Zur Linderung seines Zustandes erhielt der Patient Pestwurz, ferner ein Mistel- und biologisches Kalkpräparat, nebst Kali jod D 4 und zur Pflege des Darms eine Pflanzenessenz. An Säften wurden ihm Traubensaft, Orangensaft, Crapefruchtsaft und Rüeblisaft empfohlen. Ferner musste er auch abwechselnd Kohlblätterauflagen und Lehmwickel mit Zinnkrauttee zubereitet, vornehmen. Es ist erfreulich, dass auf solch einfache Weise auch schwere, unheilbare Leiden durch natürliche Hilfe gemildert werden können.

Günstige Beeinflussung von Venenentzündung

Mitte April schrieb Frau M. aus Z. um Rat:

«Seit 6 Wochen habe ich in beiden Beinen Venenentzündung. Der Arzt verordnete mit Alkohol Verbände zu machen, Beine hoch zu lagern, dies eine Woche. Da es nicht besserte, bekam ich den Zinkleinverband. Hatte diesen zweieinahlb Wochen. Da ich nachts den Krampf bekam und heftiges Herzklopfen, musste der Zinkleinverband aufgeschnitten werden. Seither muss ich mit Degongestine Umschläge machen. Muss noch beifügen, dass ich seit 3 Wochen wieder arbeite und stehen muss ...»

Nachdem die Patientin am 20. April zur Regenerierung der Venen 3 Mittel bekam, so Hypericum-Komplex (Johanniskraut), nebst einem Rosskastanienpräparat und biologischen Kalk, ferner zur Anregung der Nieren Nierentee mit Solidago (Goldrute) nebst Lachesis D 12 und zur Stärkung des Herzens ein Herztonikum schrieb sie am 29. Mai:

«Kann Ihnen erfreut mitteilen, dass es mir wieder gut geht. Meine Venenentzündung ist vollständig geheilt. Auch das Herzklopfen ist besser. Dank Ihren vorzüglichen Mitteln habe ich in kurzer Zeit schon eine Besserung festgestellt. Für Ihre Mühe meinen besten Dank ...»

Damit Patienten mit hartnäckig chronischen Leiden nicht ungeduldig werden möchten, ist noch darauf hinzuweisen, dass akute Fälle, die sofort richtig behandelt werden, eben auch entsprechend rascher geheilt werden können. Besonders Störungen im Venensystem benötigen oft andauernde Pflege, da bei ererbter Disposition ohnedies eine empfindliche Schwächung vorhanden ist.

WARENKUNDE

Beerenfrüchte

Wenn es allgemein bekannt wäre, wie wertvoll und vita minreich die Beerenfrüchte sind, dann würden diese bestimmt weit mehr Beachtung finden. Die meisten von ihnen enthalten sehr viel Vitamin C. Wie wichtig Vitamin C ist, begreift jeder, der die Auswirkungen eines Mangels kennt. Eine Folge hievon sind beispielsweise die Zahnfleischblutungen, die als einfache, skorbutische Erscheinungen auftreten. Auch lockere Zähne sind eine weitere Folge davon. Bei Vitamin-Mangel wird ferner auch die Erkältungsanfälligkeit gross, ebenso die Blutungsbereitschaft, denn sobald Vitamin C-Mangel zu verzeichnen ist, werden auch auftretende Blutungen erhöht werden.

Reich an Vitamin C sind vor allem die schwarzen Johannisbeeren, die indes wegen ihrem eigenartigen Geschmack nicht jedem munden. Isst man jedoch von ihnen täglich 50 g, dann kann man mit dieser kleinen Menge bereits schon den ganzen Vitamin C-Bedarf für einen Tag decken. Auch die Himbeeren, sowie die roten Johannisbeeren, ferner die Preiselbeeren, überhaupt fast alle Beerenfrüchte sind reich an Vitamin C.

Aber auch den Vitamin A-Bedarf können verschiedene Beerenarten decken. So besitzen 100 g frische Heidelbeeren 1,6 Mgr. reines Vitamin A und 100 g Brombeeren 0,8 Mgr. Während der Beerenzeit muss man demnach nicht nur zu Carottensaft und Brunnenkresse greifen, um den Vitamin A-Mangel ausgleichen zu können, auch die erwähnten Beeren werden reichlich mithelfen. Dies möchten sich vor allem jene merken, die an den Folgen eines Vitamin A-Mangels in irgend einer Form zu leiden haben. Ein solcher Mangel kann beispielsweise Hautleiden verursachen, er kann an der Veränderung der Haare, der Zähne und Nägel beteiligt sein, ebenso an der Hornhauterweiterung der Augen. Die innersekretorische Fettsucht und die Nachtblindheit sind nebst den erwähnten Störungen ebenfalls Erscheinungen, die eine Vitamin A-reiche Nahrung erfordern.

Die Beerenfrüchte besitzen bekanntlich auch viel Mineralbestandteile, die sehr wertvoll sind. Ausser den Preiselbeeren weisen alle Beerenfrüchte einen Basenüberschuss auf. Aber trotz dem Säureüberschuss der Preiselbeeren sind sie gleichwohl wertvoll, hauptsächlich für alle, die viel Rohgemüse und rohe Früchte essen.

Bekanntlich wirken Beerenfrüchte günstig auf die Leber ein. Bei Störungen der Bauchspeicheldrüse sind vor allem die Heidelbeeren ausgezeichnet. Während Steinobst, Birnen und andere Obstarten bei Kranken meist Störungen hervorrufen, wirken Beerenfrüchte sehr vorteilhaft.

Mit dem Genuss von Erdbeeren heisst es etwas vorsichtig sein da diese stark auf die Nieren wirken. Es kommt dabei allerdings auch auf die Düngung der Beeren an, denn wenn sie mit Kompost, Knochenmehl oder gutem natürlichem Kalkdünger biologisch richtig gedüngt worden sind, dann wirken sie nicht so stark. Sie verursachen dann weit weniger jene unangenehmen Ausschläge, die sich wie Nesselfieber äussern. Wer diesbezüglich empfindlich ist, kann sich auch auf den Genuss von Walderdbeeren verlegen, da diese weniger stark reagieren als die Gartenerdbeeren. Er kann sich aber auch ganz einfach nur auf den Genuss der andern Beerenarten beschränken, da diese keine solchen Nebenwirkungen auslösen und daher reichlichen Ersatz darbieten.

Wer unter mangelhaft arbeitenden Lymphdrüsen leidet, wer immer wieder Drüsenschwellungen bekommt, der sollte viel Beeren essen, denn die Beerenfrüchte wirken ausgezeichnet auf die Lymphdrüsen. Durch diesen Vorzug vermögen sie auch die Anfälligkeit gegen Infektionskrankheiten der Atmungsorgane zu reduzieren.

Der reichliche Beerengenuss kommt besonders schwangern Frauen zu gute, denn viele Schwierigkeiten verschwinden während der Schwangerschaft, wenn genügend Vitamine und Nährsalze im Körper sind. Gegen das Schwangerschafts-Erbrechen wirkt vor allem das Vitamin C, weshalb schwangere Frauen eine Vitamin C-reiche Ernährung beachten sollten.

Auch Frühjahrsmüdigkeit und allergische Krankheiten werden durch reichlichen Beerengenuss behoben und gemildert. Diese Vorzüge gelten natürlich nur für die rohen Beeren, weshalb man immer erst den notwendigen Bedarf mit rohen Früchten decken sollte, bevor man hinter das Einmachen geht. Der Vorrat kann ruhig für den Winter verarbeitet werden, nur sollte man dabei nie vergessen, dass der weisse Zucker als Kalkräuber gemieden und durch den Rohrzucker ersetzt werden muss, denn der weisse Zucker kann im Körper sehr unangenehme Schädigungen auslösen. Der Fruchtzucker dagegen gehört zu den besten und wertvollsten Zuckerarten. Auch die Beerenfrüchte sind bekanntlich sehr zuckerreich. Wollen wir unsere Konfitüre nun gehaltlich noch wesentlich verbessern, dann können wir statt nur den unraffinierten, braunen Rohrzucker zu verwenden, auch etwas Traubenkonzentrat beigeben, und wenn es auch nur 10 bis 20 % des normalen Zuckergehaltes sein sollte, denn unsere Konfitüre wird dadurch weit wertvoller.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

Vergessen Sie nicht während der Beeren- und Früchtezeit viel

WEIZENKEIME

zu essen! - A. Vogels Weizenkeime sind in den Reformhäusern oder direkt beim Laboratorium Bioforce in Teufen zu Fr. 1.75 erhältlich.