

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 9 (1952)  
**Heft:** 4

**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:** 25.12.2025

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

werde ich denn in Zukunft vergnügt und neidlos meinem Wachstum entgegenblicken und das Beste leisten, das ich kann.» «So ist es recht,» bestätigte befriedigt die Birke, »wie könnte sonst Friede herrschen unter uns, wenn keines mit seinem Los zufrieden sein möchte? Wir dürfen ohnedies reichliche Güte empfangen!« Damit waren alle einverstanden und keines trübte mehr mit begehrliehen Gedanken den hellen Frühjahrstag.

## 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.

### Folgerichtige Behebung von Haarausfall

Mitte Oktober 1951 berichtete Frau R. aus R. über eine allgemeine Drüsenfunktionsstörung, die sich bei ihr jeweils nach einer Geburt einstellt und sich in Fettleibigkeit, Haarausfall, Krampfadern und grosser Müdigkeit äussert. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass in solchem Falle meist auch die Haare unter dem Allgemeinzustand leiden, und es wäre völlig ungenügend, wollte man dem Uebel nur äusserlich beikommen. In erster Linie wurde also die Drüsenfunktion angeregt. Auch die Venen erhielten eine Pflege von innen heraus, wie auch die Nerven. Als direkte Einwirkung auf den Haarausfall ist das Einreiben von Crème «Bioforce» vorzüglich, auch Molkenkonzentrat bekommt dem Haarboden ausgezeichnet und nicht zuletzt auch das Einreiben mit einer Zwiebel eine halbe Stunde bevor man den Kopf waschen will. Natürlich ist auch die Einnahme des kieselsäurereichen Galeopsis sehr vorteilhaft, wie auch Hirsegerichte. Ueberhaupt sollte zur Hebung des gesamten Zustandes reine Naturkost eingenommen werden. Das Verlangen nach Süßigkeiten sollte stets durch reinen Naturzucker, wie er im Honig, in Trockenfrüchten und dergleichen mehr reichlich enthalten ist, gedeckt werden, nie aber durch Schleckereien und Conditoreiwaren, welche vor allem auch die Fettleibigkeit wesentlich begünstigen. Vorteilhaft sind zur Hebung der Drüsentätigkeit und somit also auch zur indirekten Beeinflussung der Haare Kräuter-Sitzbäder, da sie erweichen und stärken. Dass natürlich auch die Darm- und Nierentätigkeit geregelt werden muss, ist Grundbedingung. — Nach Befolgen der Ratschläge konnte die Patientin anfangs Januar dies berichten:

«Ganz zuerst vielen Dank für die Mittel, die Sie mir geschickt haben. Sie haben mir sehr gut getan. Auch meine Müdigkeit ist verschwunden. Die Crème, die Sie mir beigelegt haben, ist ganz wunderbar. Mein Haarausfall ist fast verschwunden, und viel neue Haare wachsen nach. Ich hatte die gleiche Sache mit meinen Haaren schon nach der Geburt des ersten Kindes...»

Es ist erfreulich, dass das Befolgen der Ratschläge den Allgemeinzustand gehoben und auch den Haarausfall günstig beeinflusst hat. Meist hängt auch zu fettes Haar mit einer gestörten Tätigkeit der Eierstöcke zusammen, regt man diese zu normaler Funktion an, dann wird dadurch auch die Fettabsonderung der Haare wieder normal geregelt werden können. Je natürlicher unsere gesamte Lebensweise, vor allem unsere Ernährung ist, umdesto günstiger können wir indirekte Schäden beeinflussen und beheben. Um den Zustand zu festigen, muss die Patientin natürlich das Regime weiter beachten, noch besser wäre es, wenn sie an ihrem arbeitsreichen Posten, sie ist Geschäftsfrau, dabei bleiben würde. Wer neben seinen vielen Pflichten eine gesunde Lebensweise durchführt, beugt nicht nur vor, sondern arbeitet auch systematisch gegen Dispositionen und Vererbungen.

## AUS DEM LESERKREIS

### Richtige Pflege der Venen

Immer wieder gehen Berichte ein, dass die günstige Beeinflussung der Venen durch entsprechende Naturmittel, so durch den Hypericum- und Calcium-Komplex, wie auch durch Aesculus hipp., dem Extrakt aus der wilden Kastanie, leichte Geburten und Behebung von Beinleiden zur Folge habe. Es ist dies nicht sehr erstaunlich, handelt es sich bei Komplikationen in beiden Fällen doch um Venenstauungen. Können diese behoben werden, dann tritt für die Beine Erleichterung und bei andauernder Pflege Heilung ein, bei Geburten aber kann man mit Behebung von Schwierigkeiten und raschem Verlauf rechnen. — Einige Zeugnisse möchten diese Erwähnungen bestätigen. Frau W. aus H. schrieb am 6. Januar 1952 wie folgt:

«Vorerst möchte ich Ihnen im Namen meiner Nichte herzlich danken für die Mittel, die Sie mir am 27. April letzten Jahres für sie gesandt haben. Sie gebar am 19. August ein Mädchen. Alles ist gut vorüber gegangen. Nachher war sie auch sofort wieder gut beieinander. Auch ich danke Ihnen immer vielmals. Ich weiss nicht, wie ich sonst mit meinen Beinen dran wäre, da ich sie gar nicht schonen kann.»

Aehnlich schreibt auch Frau R. aus B. am 7. Februar 1952:

«Möchte Ihnen nun mitteilen, dass wir seit dem 27. Dezember ein gesundes, starkes Knäblein haben. Es wog 2 kg 750 g. Dank Ihrer guten Mittel ging es gut, so dass ich daheim gebären konnte. Auch während der Schwangerschaft ging es mir über Erwarten gut. Auch musste ich die Beine nie einbinden, hatte nie Schmerzen, obwohl ich schon lange Krampfadern habe.»

Auch der Bericht von Frau M. aus T. vom 8. Februar 1952 kann sich den beiden vorangehenden anschliessen. Die Patientin schreibt:

«Ich bekam im Dezember zufällig Ihre «Gesundheits-Nachrichten», die mich sehr interessierten, zum Lesen. Dann, im Januar, bekam ich Venenentzündung so akut, dass ich lieber Ihnen telephonierte, als zu unserm Arzt zu gehen. Da ich vor zwei Jahren zweimal hintereinander böse Entzündungen hatte und dafür nur chemische Mittel erhielt, kam mir Ihre Adresse aus den «Gesundheits-Nachrichten» gerade wie gewünscht. Ihre Mittel wirkten zusammen mit den abwechselnden Wickeln mit Lehm und Kohlblättern dann auch Wunder. Ich konnte bald wieder aufstehen und hatte nicht mehr die bleierne Schwere in den Beinen. Möchte nun noch eine Zeitlang diese Mittel weiter einnehmen, damit die Beine ausheilen können.»

Die Einsicht dieser Patientin ist sehr nachahmenswert, denn sehr oft vernachlässigt man die weitere Pflege der Venen, wenn die erste Gefahr vorüber ist. Gerade dann ist es von grösstem Nutzen, die Heilung zu festigen und sich vor Rückfällen zu bewahren. Wenn man bedenkt, welch grossen Dienst uns die Venen während unserer ganzen Lebenszeit zu leisten haben, dann sollten wir auch die Mühe nicht scheuen, sie zu regenerieren, wenn sie es nötig haben. Da die Natur heilsame Mittel darreicht, hängt es nur noch von unsrer Einstellung ab, sie uns zunutze zu machen.

### Erfreuliche Wirkung bei Basedow

Ende Januar schrieb Frau F. aus B. unter anderm wie folgt:

«Der Hals nimmt zusehends ab und das lästige Herzklopfen ist fast ganz verschwunden, bravo! — Ich bin so froh nach jahrelangem Suchen endlich das Richtige gefunden zu haben. Das Besuchen von Vorträgen nützt halt doch etwas.»

Am 29. August 1951 schrieb die Patientin, dass sie jeweils meine Vorträge in B. besucht habe und wünschte nun Hilfe gegen ihr langjähriges Kropfleiden. Seit 3½ Jahren hatte sie durch Umstellung in der Ernährung auf salzlose und fleischlose Kost, dafür viel Kartoffeln, Gemüse, Obst und sehr viel Weizenkeime eine gewisse Linderung nebst Rückgang des Kropfes erfahren. — Leider hatte eine nachträgliche Kur mit Buchweizen, der ihr wegen seines natürlichen Jodgehaltes für ihr Kropfleiden empfohlen worden war, eine gegen- teilige Wirkung hervorgerufen. Der Kropf nahm zu und die Augen wurden schwächer. Jedenfalls hatte die Patientin zuviel davon eingenommen, vormittags und nachmittags je 4–5 Kaffeeöffel voll roh gründlich zerkaut. Dieses Quantum mag zuviel gewesen sein, denn ein Basedowkropf, um einen solchen handelte es sich nämlich, ist eine heikle Sache. Nebst dem Drüsenmittel P D 4 und Nasturtium, also Brunnenkressentinktur wurde auch noch ein biologisches Kalkpräparat eingesetzt und äusserlich abwechselnd warme Auflagen mit Lehm und Kohlblättern verordnet. Jodsatz, das sogenannte Vollsalz, musste strengstens gemieden werden, um gegen die Überfunktion und das Herzklopfen anzukämpfen. Empfohlen wurde nebst der Nahrungsumstellung, die sehr zu begrüssen war, noch roher Kohl und Kabis wie auch Rüebliensaft und Kartoffelsaft. Der gute Erfolg, den die Patientin bis zum 26. Januar 1952 zu berichten hatte, ist bestimmt erfreulich und vor allem auch ihrer Ausdauer und vernünftigen Einstellung zu verdanken.

Ein gleicher Erfolg wurde uns von einer guten Bekannten aus Paris berichtet. Im Lauf des Sommers erhielt die Patientin die gleichen Mittel und Ratschläge für ihr Kropfleiden und Ende Dezember konnte sie wie folgt berichten:

«Es ist fast unglaublich, aber dennoch wahr, mein Hals nahm um 2 cm. ab und habe auch viel weniger Halsschmerzen. Es geht bedeutend besser, denn ich kann die doppelte Arbeit leisten. Noch vor 4–5 Monaten wäre es mir unmöglich gewesen, das zu erreichen, was ich jetzt heute tun kann. Seit dem 4. November nehme ich die Mittel ganz regelmässig und das Resultat ist wunderbar.»

Solche Berichte sind erfreuend, denn es ist, wie bereits erwähnt, keine einfache Sache bei Kropfleiden wiederum die Drüsentätigkeit so anzuregen, dass die Schwierigkeiten behoben werden und die Leistungsfähigkeit des Patienten vergrössert werden kann.

**Vorzügliche Hilfe bei seelischen Störungen**

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass bei mangelhafter Tätigkeit der Eierstöcke diese Störung sich auf das Gemüts- und Seelenleben sehr ungünstig auswirken kann. Gesellt sich dann zudem noch eine Ueberfunktion der Schilddrüsentätigkeit durch ein Basedowleiden hinzu, dann ist die Sachlage dadurch noch bedeutend erschwert. Wie nun kann man da helfen, dass weitere Schwierigkeiten vermieden werden können? — Ein treffliches Zeugnis, das uns Frau S. aus R. am 15. Januar 1952 zustellte, möchte dies eingehend erklären und beleuchten. Das Schreiben lautet, wie folgt:

«Nicht unterlassen möchte ich es, Ihnen über einen sehr schönen Erfolg zu berichten, der mit Ihren beiden Mitteln, Ovasan D 3 und Drüsenmittel P D 4 erzielt werden konnte. — Eine mir bekannte Tochter von 32 Jahren hatte im Frühjahr 1950 plötzlich zweimal kurz hintereinander Herzschwächen, verbunden mit Bewusstlosigkeit. Der damals herbeigerufene Arzt stellte einen Nervenzusammenbruch fest. Die Tochter war 8 Tage zu Hause, aber ihr Zustand verschlimmerte sich zusehends. Sie war völlig abwesend und redete wirr durcheinander. Daraufhin verordnete der Arzt die Ueberführung ins Krankenhaus. Nach Verlauf von 5 Wochen war die Patientin wieder ganz gut hergestellt, und man riet zur Entfernung des vorhandenen Kropfes (Basedow). Es ging alles gut vorüber und die Tochter wurde 14 Tage nach der Operation als geheilt entlassen. — Nicht lange darauf zeigte sie sich jedoch oftmals sehr boshaft und tyrannisierte ihre Umgebung. Der Zustand verschlimmerte sich derart, dass man sich mit dem Gedanken befasste, die Kranke wenigstens für einige Zeit in eine Nervenheilanstalt zu verbringen. Da die Patientin wohl eine regelmässige, aber sehr schwache Periode hatte, empfahl ich der Mutter, die beiden Mittel Ovasan D 3 und Drüsenmittel P D 4 einzugeben und täglich ein Sitzbad mit Melisse vorzunehmen. Es wurde alles sehr gewissenhaft eingegeben und die Anwendungen genau nach Vorschrift durchgeführt, worauf der Erfolg wirklich wunderbar war. Bereits am dritten Tage merkte man, dass sich die Kranke beruhigte. Der Schlaf wurde von Tag zu Tag besser und ruhiger. Die vom Arzt verordneten Schlafmittel konnten mit der Zeit weggelassen werden. Nach wenigen Wochen konnte die Tochter wieder ihre gewohnte Arbeit aufnehmen, und es hat sich bis heute absolut keine weitere Störung mehr gezeigt. Ihre Mittel wurden noch längere Zeit eingenommen, jedoch mit immer schwächerer Dosis. Heute, also nach Ablauf eines Jahres, ist die Tochter gesund und fröhlich, hat guten Appetit und Schlaf und ist dank Ihrer Mittel ein froher Mensch geworden.»

Ovasan ist ein Mittel, das die Eierstocktätigkeit regelt und Drüsenmittel P D 4 übt bei Kropfleiden eine regenerierende Wirkung aus. Auch die Sitzbäder waren zur Heilung und notwendig. — Wie einfach ist es doch auf diese Weise einen Menschen vor weiteren Schwierigkeiten und unliebsamen Erfahrungen zu bewahren. Wenn man bedenkt, welch schlimme Folgen der Aufenthalt in einer Nervenheilanstalt hätte mit sich bringen können, dann atmet man wirklich erleichtert auf, dass auf solch unkomplizierte Art die Drüsentätigkeit wieder geregelt und die Gesundheit wieder zurückgewonnen werden konnte.

**WARENKUNDE**

**Meerrettich**

Viel zu wenig ist der Meerrettich bekannt. Seine eigenartig angenehme Würzkraft zieht man in der Küche viel zu wenig zum Gebrauch herbei. Rother Rüebli Salat, den wegen seinem süssen Geschmack der männliche Gaumen oft ablehnt, kann angenehm gewürzt werden, wenn wir ein wenig Meerrettich darunter raffeln.

Aber auch als Heilfaktor ist der Meerrettich ein fast unbekanntes Wurzelgewächs. Wenn bei faulenden Wunden, bei wildem Fleisch und ähnlichen Gebilden die übrigen Heilmittel versagen, dann wirkt Meerrettichtinktur hervorragend, nicht nur urplötzlich lindernd, sondern auch heilend. Zum Hausgebrauch kann man Meerrettichtinktur folgendermassen zubereiten. Man raffelt den frischen Meerrettich, vermengt ihn gut mit Alkohol, lässt genügend lang ziehen, presst den Rückstand aus und verwendet die so erhaltene Tinktur, wie bereits erwähnt, bei faulenden Wunden. Die Schmerzen werden rasch verschwinden. Für frische Wunden ist Meerrettichtinktur etwas zu stark.

Meerrettich kann auch zu Ableitungen verwendet werden, da, wo Zwiebelwickel versagen. Man legt den geraffelten Meerrettichbrei beispielsweise bei starkem Kopfweh im Nacken auf.

Wollen Katarrhe nicht weichen, dann bereitet man sich aus Meerrettich einen Sirup. Bei schwacher Lunge, bei Bronchialleiden und allen Leiden der Atmungsorgane wirkt er vorteilhaft. Unter den

geraffelten Meerrettich gibt man etwas Rohrzucker oder auch Honig, knettet die Masse gut durcheinander und presst den Sirup ab. Den Rückstand kocht man in etwas Wasser mit Rohrzucker, presst diesen nochmals ab und gibt ihn dem rohen Sirup bei. Auf diese Weise erhalten wir einen kräftigen heilwirkenden Sirup.

Mengt man geraffelten Meerrettich, wie bereits schon erwähnt, jeweils auch unter die Salate, dann wird diese regelmässig kleine Einnahme gegen die Empfindlichkeit bei Erkältungen einwirken.

Hauptsächlich bei ältern Leuten ist Meerrettich zusammen mit Knoblauch ein hervorragendes Heilmittel, da beide regenerierend auf die Adern einwirken, besonders auf die Arterien, denn sie sind blutdrucksenkend. Wenn man also die Vierzigerjahre überschritten hat, werden diese beiden Würzstoffe sehr zweckdienlich, regenerierend und anregend wirken, und man sollte sie nicht meiden.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

**Vorträge von A. Vogel, Teufen**

<b>Weinfelden</b>	Samstag, den 5. April, 19.45 Uhr im Volkshaussaal «Ursache aller Krankheiten»
<b>Adliswil</b>	Mittwoch, den 16. April, 20.00 Uhr im Restaurant Bahnhof, 1. Stock «Nerven-, Gemüts- und Seelenpflege»
<b>Wald ZH</b>	Samstag, den 19. April, 20.00 Uhr im Vortragssaal Schlipf «Ursache aller Krankheiten»
<b>Thun</b>	Montag, den 21. April, 20.00 Uhr im grossen Freienhofsaal «Nerven-, Gemüts- und Seelenpflege»
<b>Bern</b>	Dienstag, den 22. April, 20.15 Uhr im Vereinssaal, Zeughausgasse 39 «Nerven-, Gemüts- und Seelenpflege» mit Zusatzvortrag über «Kleine Selbsthilfen in Krankheitsfällen»
<b>Burgdorf</b>	Mittwoch, den 23. April, 20.00 Uhr im grossen Saal des Hotel Bären «Ursache aller Krankheiten»
<b>Herzogenbuchsee</b>	Donnerstag, den 24. April, 20.00 Uhr im alkoholfreien Gasthaus «Kreuz» «Wunderbare Heilkräfte der Naturnahrung»
<b>Luzern</b>	Freitag, den 25. April, 20.15 Uhr im Hotel Krone, Weinmarkt «Nerven-, Gemüts- und Seelenpflege»
<b>Biel</b>	Montag, den 28. April, 20.15 Uhr im Hotel de la Gare, 1. Stock «Nerven-, Gemüts- und Seelenpflege»
<b>Solothurn</b>	Dienstag, den 29. April, 20.00 Uhr im Zunfthaus Wirtin, Hauptgasse 41 «Wunderbare Heilkräfte der Naturnahrung»
<b>Olten</b>	Mittwoch, den 30. April, 20.15 Uhr im Hotel Glockenhof «Nerven-, Gemüts- und Seelenpflege»
<b>Wohlen AG</b>	Donnerstag, den 1. Mai, 20.00 Uhr im Hotel Bären «Ursache aller Krankheiten»

**Alle Zuschriften**

die die Zeitung betreffen richte man einfachheitshalber direkt an die Administration der «Gesundheits-Nachrichten» in Villmergen, Postfach 7244.

**In Olten**

erhalten Sie A. Vogels Getreide- und Fruchtkaffee, Weizenkeime, Hagebuttenmark, sowie alle anderen bewährten Produkte von Herrn A. Vogel.

**Reformhaus Gerber**

Hübelistr. 3