

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 10 (1953)

**Heft:** 3

**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:** 29.12.2025

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

kommt und schlechtes Wetter eintrifft, dann sind besonders die Menschen für mancherlei Krankheiten anfällig. Wenn sie wüssten, dass ich für die Atmungsorgane wertvolle Abwehrkräfte, sogenannte Immunitätsstoffe entwickle, wenn sie wüssten, dass diese auch gegen alle bekannten fieberhaften Infektionskrankheiten wirksam sind, dann liessen sie mich vielleicht nicht so ausser acht! Wievielen könnte ich die Bronchien befreien von mancherlei Bakterien, die im Kampfe stehen mit der Gesundheit! Die Vorübergehenden müssten nur ein wenig von meinen Flechten regelmässig kauen. Ich bin zwar nicht sonderlich gut, sondern etwas bitter, aber umdesto besser ist meine Wirksamkeit, denn meine Stoffe fördern die gesunden Abwehrkräfte und dies ist meine Stärke. Der Bergler, der regelmässig morgens bei mir vorbeikommt, nimmt nur ein wenig von meinem Moos und kaut es gründlich, während er weiter bergan steigt. Auch abends, wenn er auf seinen Skiern wieder von den Bergen herunterkommt, macht er einen kleinen Halt bei mir, um nochmals von meinem Moos zu kosten. Er ist schon über 70 Jahre alt, hat aber noch eine Atmung und einen Gang, wie ein Junger. Usnea hat so starke Heilkräfte, dass es viele Bakterien zerstören kann. Man dürfte es ruhig als Antibiotika unserer Bergwelt bezeichnen.» Eifrig hatte das Eichhörnchen zugehört und äusserte sich nun überzeugt: «Wie gut wäre es für die kranke Menschheit im Tale, wenn sie diese wunderbaren Heilkräfte benützen könnte! Aber es ist halt überall so in der Welt, man sucht das Gute meistens am verkehrten Ort. Ich habe zwar schon gesehen, wie der alte Bergler von Zeit zu Zeit ein Säcklein mit seinem Moose füllte, um es mit ins Tal zu nehmen, und einmal habe ich ihn belauscht, als er seinem Freund erzählte, dass er es für jene sammle, die nicht hier hinaufsteigen können, um es roh zu geniessen. Man kann deine Flechten eben auch als Tee verwenden, kann sie trocknen und pulvrisieren und sie als Pulver einnehmen oder Extrakt von ihnen bereiten und sie in Tropfenform auswerten. Das alles habe ich vom alten Bergler gehört. Wenn nur alle so klug wären, wie er!» So beendete das Eichhörnchen seine Erzählung. Dankbar holte es an einem Lärchenzäpfchen die Samen heraus, sonnte sein prächtiges Fell, und atmete dabei froh die herrliche Bergluft ein, indem es mit sich und allen zufrieden war.

## 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, Teufsa (Appenzell) zu richten.

### Morgengymnastik

Seitdem uns die hastende Zeit einen andern Lebensrhythmus auferlegt hat, hat sich die Gymnastik zum entspannenden Ausgleich manchen Platz erobert, auch bei der jungen Mädchenwelt. Eines aus ihren Reihen, Fräulein S. aus M., stellte nun anfangs Februar darüber folgende Frage:

«Ich möchte Sie noch etwas fragen. Ich treibe seit einiger Zeit jeden Morgen Atemgymnastik mit ethlichen Turnübungen, wie Kniewippen, allerlei Armbewegungen, hüpfen, den Oberkörper nach allen Seiten beugen, auch Übungen auf dem Bauch liegend, wie Oberkörper oder Beine heben. Ofters liege ich auch auf dem Rücken und strecke die Beine über den Kopf hinweg oder biege den Oberkörper auf die Knie. Kürzlich brachte mich meine Mutter in Verlegenheit, denn sie sagte, das viele Turnen könnte später einmal zu Unterleibbeschwerden führen. Jetzt bin ich ganz unsicher und möchte Sie um Auskunft bitten.»

Bestimmt ist es nicht unangebracht in der Morgenfrühe seinen Körper durch Atemgymnastik und entsprechende Turnübungen gründlich aus dem Schlaf aufzuwecken. Die morgendliche Bewegung bekommt ihm gut, besonders wenn nachher vielleicht ein Tag mit sitzender Beschäftigung folgt. Beachten aber muss man die Zeit der Periode, in der man die turnerischen Uebungen ein-

stellen, und in der man sich auch vor schwerem Heben und Lastenträgen schonend schützen sollte. Wenn man in der übrigen Zeit das Turnen nicht übertreibt, dann werden dadurch die Muskeln gestärkt und die Gelenke elastisch gehalten. Die erwähnten Befürchtungen der Mutter treffen nur bei übertriebenem Sport zu, bei dem die Muskeln zu hart werden können, so dass dadurch oft die Geburten sehr erschwert oder sogar eine Mutterschaft unmöglich werden kann. Die Frau sollte sich eben immerhin im Hinblick auf die konstitutionelle, Veranlagung in dem Rahmen der ihr beschiedenen Aufgaben und Pflichten bewegen, denn in dem ihr ureigenen Beruf liegt eine grössere Befriedigung als im Wettkampf sportlicher Leistungen.

### Buttergelb

Die gleiche Fragestellerin hatte noch eine weitere Frage, die lautet:

«Es handelt sich nämlich um die Tafelbutter, die man auf das Brot streicht. Diese ist das eine Mal schon gelb, während sie ein anderes Mal eher weisslich aussieht. Nun wurde mir kürzlich erklärt, dass der Butter öfters Farbstoff beigegeben sei, um dadurch eine gelbe Farbe zu erzielen. Wenn das der Fall wäre, würden wir uns mit den Butterbrotschnitten in Acht nehmen; denn in dem prächtigen Buch: «Der kleine Doktor» steht deutlich geschrieben, dass der künstliche Farbstoff den Krebs befördert. Ich wäre froh, Klarheit darüber zu erhalten.»

Schon öfters haben wir über diese Frage Bescheid gegeben. Wenn wir aber die Ansicht äusserten, dass schön gelbe Butter sehr oft eine Farbmischung von dem sogenannten Buttergelb enthalte, dann haben sich nachträglich Fachleute um die Ehre unserer schweizerischen Butterfabrikation sehr gewehrt und uns erklärt, dass eine solche Beimischung heute nicht mehr vorkomme, sondern die gelbe Farbe der Butter zur Winterszeit werde durch Beifügung von Carottensaft erzielt, was ja im Grunde genommen gar nicht übel wäre. Wenn das Vieh wieder frisches Gras erhält, ist die Butter ja bekanntlich von Natur aus gelb, also ohne Hinzutun menschlicher Hilfleistung. Bekanntlich weist ja vor allem die sogenannte Maibutter ein schönes, natürliches Gelb auf. Gezwitschne Forschungen haben ergeben, dass das künstliche Buttergelb tatsächlich krebsfördernd ist. Es ist daher besser, man hält sich zur Winterszeit an die weissliche Butter oder aber erkundigt sich eingehend, woher die gelbe Färbung kommt, vom beigefügten Carottensaft oder von chemischer Farbe.

### Wallwurz oder Wallnuss?

Hie und da beweist eine Frage, dass unsere Leser eine Abhandlung nicht immer ganz richtig verstehen. So schrieb Herr M. aus G. am 11. Februar am Schluss seines Briefes:

«Wieviel Wallwurztinktur und wieviel Wasser für's Gesicht? Ist es möglich, die Wallnusschalen zu bekommen, oder muss man dafür den Sommer abwarten?»

Um die Wallwurztinktur im Gesicht anzuwenden, braucht man sie nicht mit Wasser zu verdünnen. Im Gegenteil, es ist besser, sie einzureiben, wie man beispielsweise Salböl oder Einreiböl verwendet oder wie man die Tinktur auch für andere kranke Körperteile zum Einreiben verwertet. — Die zweite Frage zeigt eine Verwechslung zwischen Wallwurz und Wallnuss an. Die Wallwurz hat mit den Schalen der Wallnuss nichts zu tun, sondern ist eine Wurzel, die in der Nähe der Bauernhöfe gedeiht, und die man ausgraben muss. Die grünen Wallnusschalen aber verfügen nicht über die Wirksamkeit der erwähnten Wurzeln.

### Heilung eines Schweißdrüsen-Abzesses

Frau S. aus Z. berichtete am 10. Februar über den Verlauf eines Schweißdrüsen-Abzesses folgenden interessanten Erfolg:

«Nun möchte ich Ihnen noch berichten, wie es mir letzten Sommer ging. Unterm Arm bekam ich eine Geschwulst, die zeitweise schmerzte. Zur Kontrolle zeigte ich es dem Arzt, der feststellte, es sei ein Schweißdrüsen-Abzess, was eine langweilige Sache sei, ich solle mich darauf gefasst machen. In dieser Zeit kamen Ihre Mittel zur Stärkung der Lunge, welche ich regelmässig einnahm: Galeopsis, Vitaforce, Petasites, Usnea, Nierentropfen und Nierentee. Der Abzess wurde nicht, wie der Arzt glaubte, grösser, und trotz Salben und Wärme ging er nicht auf, sondern wurde kleiner und verschwand. Der Arzt sagte zu mir, er stehe vor einem Rätsel. Ich habe nachher der Sache nachstudiert und kam zum Schluss, dass wahrscheinlich eines der Mittel von Ihnen des Rätsels Lösung ist. Was meinen Sie dazu? Ist es wohl Petasites?»

Bekanntlich wirkt ja Petasites wirklich vorzüglich bei Geschwulstbildung, aber auch für die Drüsen wirkt es günstig, wie auch Galeopsis und Usnea, ebenso Vitaforce, der Lebertran-Ersatz. Die Regelung der Nierentätigkeit ist in solchem Falle auch immer von grösstem Vorteil, so dass man nicht fehlgeht, wenn man behauptet, dass das gesamte Zusammenspiel der Mittel die Heilung bewirkt hat. Durch sie ist die Widerstandskraft des Körpers gehoben worden, wodurch dieser befähigt wurde, den Abzess zum Einschmelzen zu bringen und die Heilung zu bewerkstelligen. Keines der Mittel ist im eigentlichen Sinne unbeteiligt daran. Dieser interessante Erfolg zeigt deutlich, dass man dem Körper nur die richtigen Voraussetzungen schaffen muss, damit er die innewohnende, natürliche Heiltendenz in Kraft treten lassen kann.

## AUS DEM LESAERKREIS

### «Der kleine Doktor» wird empfohlen

Frau G. aus S. sandte anfangs Februar einen Brief ein, aus dem hervorgeht, dass und wie sie den «kleinen Doktor» auch anderweitig empfiehlt. So schrieb sie einem Bekannten nach Zürich:

«Ich rate Ihnen an, sich das Buch: «Der kleine Doktor» von A. Vogel anzueignen zu wollen. Es zeigt Ihnen bestimmt den Weg zu Ihrer Gesundheit zurück. Dieses Buch steht in seiner Aufmachung einzigartig da und führt uns in wunderbarer Weise in die Naturheilkunde ein. Scheuen Sie den Preis von Fr. 9.50 nicht, denn die Gesundheit geht ja über alles!...»

Die Schreiberin hat sich zum Ziele gesetzt, den Menschen zu helfen, wieder an Leib und Seele zu gesunden. Zwar empfindet sie die Aufgabe als sehr schwer, besonders in den Bergen, wo sie zu Hause ist. Sie schreibt, dass die Frauen dort nichts von einer gesunden Ernährung wüssten, noch die grosse Bedeutung der Heilkräuter kennen würden, weil ihnen die Schulmedizin alles sei. Frau G. ist sehr besorgt, dass etwas geschehen möge und die Menschen den Weg zur Natur zurück finden möchten, wie auch zur Pflege ihrer Seele, da sonst alles dem Abgrund entgegengehen werde. Die Beobachtung ist wohl richtig. Noch weit beschwerlicher aber erscheint uns der Kampf gegen die Uebelstände, die sich in südlichen Ländern vorfinden, wo die Verelendung der Massen bedeutend grösser ist als bei uns. Vielleicht ist die Aufgabe aber weniger schwer und drückend, wenn man den Menschen damit nur behilflich sein will, sich in einer schwierigen Zeit durch naturgemässen Lebensweise über Wasser zu halten. Müssten freilich wir die Umstellung der Massen bewerkstelligen, um sie vor dem Abgrund zu bewahren, dann könnte wohl unser Wirken eine Sisyphosarbeit genannt werden. Wie gut, wenn wir daher jener erhabenen Schöpfermacht vertrauen, die im ganzen Universum Ordnung hält, dass sie schliesslich auch unsren kleinen Erdenball reinigen wird von allen Unvernünftigen und Verderbenden. Mit dieser Aussicht im Herzen lässt sich viel besser heilen und helfen, denn diese Aussicht lässt uns die richtige Perspektive gewinnen und gibt uns viel Geduld. Von diesem Gesichtspunkt aus ist auch «Der kleine Doktor» als Helfer entstanden und jeder kann sich sein Gedankengut nutzbringend aneignen, dem daran gelegen ist, sich gesundheitlich zu fördern und leistungsfähig zu gestalten in einer etwas aufzehrdenen, nervenkrautabenden Zeit.

### Jetzt ist die günstige Zeit,

Ihrem Kind, fern von Nebel und feuchter Kälte, in der warmen Höhenonne des Engadins einen stärkenden Höhenuferthal zu ermöglichen!

Wo Ihre 4 bis 11 Jährigen liebevolle, individuelle Pflege, sorgfältige Betreuung und gesunde, neuzeitliche Ernährung finden, zeigt Ihnen folgendes Eingesandt aus dem Leserkreis, das für sich selbst spricht:

#### Wohin gebe ich mein Kind in die Ferien?

Wie oft stellen sich Eltern diese Frage, wenn sie eines ihrer lieben Kinder oder sogar das Einzige zur Erholung oder zur Stärkung fort geben sollten. Der Arzt hat nach einer Krankheit eine Luftveränderung oder zur Verbesserung des mangelnden Appetits einen Aufenthalt in der Höhe verordnet. Gerne würden die Eltern das Opfer bringen; aber allerlei Bedenken steigen auf. Man möchte sein Kind gut aufgehoben wissen, wo man es liebevoll betreut und auch seinen persönlichen Eigenheiten soweit möglich Rechnung trägt. Nachbarinnen raten Orte an, andere raten sie wieder ab und nach einigen Tagen ist man unschlüssiger als am Anfang.

Auch unser Urseli sollte gener Krankheit un... seteten Sommer wegen vorangegangene Höhe. Un... starkem Untergewicht möglichst weit in vom ne... vielen anderen erhielten wir auch Kenntnis V... eröffneten Kinderheim von Fräulein Vogel in Brail. V... guter Seite wurde uns erklärt, wenn sie sonst nirgends volles Vertrauen hätten, hier gäben sie ein Kind ohne Bedenken. Obwohl etwas weit, entschlossen wir uns für Brail.

Welche Überraschung bot sich uns in Brail. Ein herrlich eingerichtetes neues Heim für etwa 15 Kinder berechnet, Spielzimmer mit Spielsachen wie man sie in einem Kindergarten nicht schöner haben kann, Esszimmer, Badezimmer und dann die niedlichen Schlafzimmer mit den hübschen Bettchen, das musste ja zum vornehmerein den Kindern gefallen. Wenn man immer noch Zweifel hegt, vergehen sie sicher beim Gespräch mit Fräulein Vogel und ihrer Helferin, den liebenswürdigen Betreuerinnen des schönen Heims. Und wir gingen wieder heim mit der Gewissheit, ein gutes Plätzchen gefunden zu haben.

Als wir unser Urseli nach 6 Wochen wieder holten, war aus dem etwas schüchternen, bleichen Maiteli ein muntres, rotbackiges Urseli geworden mit Appetit, und was vor allem auffiel, mit sehr guten Manieren. Und was es nicht alles von den vielen Spaziergängen, den schönen Ausflügen, den vielen lehrreichen Arbeiten aller Art erzählte, da musste man nur in die leuchtenden Kinderäugli sehen, und man wusste, dass es für das Kind ein grosses schönes Erlebnis war.

Im Frühling muss Urseli nun zur Schule. Damit das körperlich immer noch zarte Kind wirklich noch vor Schuleintritt erstarkt, wollten wir es nun im Winter noch für einige Zeit nochmals in die Höhe fortgeben. Winterferien in der Höhe zählen ja bekanntlich doppelt.

Auf unsere Frage: «Wöttisch Du wieder zur Fräulein Vogel i d'Ferie,» glänzten die Kinderäugli bereits schon in Freude und schon machte es Pläne, zählte die Tage und konnte es kaum erwarten, bis endlich der Reisetag kam. Mindestens 6 Wochen wird es wieder bleiben und Heimwehgedanken werden, wie das erste Mal, bei dem muntere und fröhlichen Betrieb war nicht auftauchen. Gerade dieses Moment spielt für die Wahl des Ferienortes oft eine Rolle von entscheidender Bedeutung.

Wir sind nun so froh, ein schönes, heimeliges Oertli gefunden zu haben, wo die Kinder in guter Obhut und liebevoller Aufsicht sind.

Wir wünschen dem Heim und seinen Betreuerinnen zu ihrer nicht immer leichten, aber segensreichen Arbeit einen weiteren guten Erfolg. O. und A. Fehr-Strupler, Frauenfeld.

Eine andere Mutter schreibt in gleichem Sinn:

«Nun wünsche ich Ihnen noch eine schöne letzte Woche mit Schaggeli. Auch hoffe ich, dass es nicht das letzte Mal sein werde, dass einer unserer Buben bei Ihnen weilen darf, denn ich muss sagen, ein ideales Plätzchen für Kinder wird man nicht grad finden können.»

Frau B. aus E.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

## Gerber's Hafer- und Hirsebiscuits

vom Konsumenten beurteilt:

Wir danken für die uns zugestellten Biscuits. Gestatten Sie uns, Ihnen bei dieser Gelegenheit zu der hochwertigen Qualität aufrichtig zu gratulieren...

In allen Reformhäusern erhältlich und bei der Vertriebsstelle J. von Tobel, Moosseedorf (Bern).

## Eine Frühjahrskur

richtig und zweckmässig durchzuführen, ist jedermann zu empfehlen. Nicht alle kennen aber Mittel und Wege, um möglichst viel zu profitieren. — Nimm daher den «KLEINEN DOKTOR» von A. Vogel zur Hand und Du bist gut beraten. Dieses wertvolle, in Reinkleinen gebundene Buch kostet mit seinen 384 Seiten nur den bescheidenen Preis von Fr. 9.50 + Porto.

Eine Postkarte an die Administration der «Gesundheits-Nachrichten» in Villmergen oder an den Bioforce-Verlag in Teufen genügt, um das Buch postwendend zu erhalten.