

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 10 (1953)  
**Heft:** 8

**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:** 03.04.2026

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

betont so gern unsere Gleichheit,» nahm nun der Kümmel, der sich lateinisch *Carum carvi* nennt, das Gespräch auf. Zugegeben, wir gleichen uns alle, denn alle tragen wir unsere Doldenblüten mit Bedacht, weil sie unseren würzigen, heilwirkenden Samen hervorbringen. Wir alle wärmen, wärmen und wirken blähungswidrig, mich aber gebraucht man allgemein mehr zum Würzen, weniger als Tee zum Wärmen. So kann man sich das Sauerkraut kaum ohne mich vorstellen, denn es wird durch mich besonders schmackhaft, auch bin ich im Kümmelbrot beliebt und auf den belegten Brötchen diene ich als angenehme Abwechslung. Unter den Quark vermengt, gelte ich als förmliche Delikatesse. Man muss mich allerdings stets gut kauen, wenn nicht gar durch die Mühle drehen, da ich alsdann besser verdaulich bin. Gerne stehe ich mit euch im Garten zusammen, da man mich hier besonders anpflanzt, weil man mich eben wertschätzt. Ich gedeihe aber ausserdem noch wild auf dem Wiesland, wo ich allerdings mehr oder weniger unter den andern Pflanzen verschwinde, unter den mannigfachen Gräsern und Blumen, die sich dort in buntem Durcheinander des Lebens erfreuen. «Ja, es ist immer gut, wenn man sich mit dem Zufrieden gibt, was einem zufällt,» äusserte sich nun auch der Dill, der in der botanischen Sprache als *Anethum graveolens* bekannt ist. «Auch ich liebe mein gutes Plätzchen auf der Gartenmauer ganz besonders, denn im allgemeinen kennt man mich nur wenig. Wer mich allerdings schon einmal im Sauerkraut oder den Sauerrüben verwendet hat, der mag meinen eigentümlich würzigen Geschmack nicht mehr gerne missen. — Auch die stillenden Mütter suchen meine Hilfe auf, wenn sie mich erst einmal kennen, denn ich mehre ihre Stillfähigkeit zusammen mit dem Fenchel, der in der Hinsicht ähnlich wirkt wie ich. Geniessen sie zudem noch reichlich Mandeln, dann werden sie ihre Stillpflicht in der Regel gut erfüllen können.» «Bestimmt sind wir ölhaltigen Samen wertvoller als man denkt, und die Zukunft wird uns in unserer wirklichen Bedeutung sicher noch mehr als anhin in den Vordergrund stellen.» Zuversichtlich behauptete dies der Fenchel, dessen Bruder in der Küche bereits schon als beliebtes Gemüse seine Verwendung fand. — Er mochte es also ahnen, dass auch er mit seinen Kollegen noch zu Ehren kommen mochte. In diesem Bewusstsein gaben sich denn die Viere noch mehr Mühe, ihre Werte hervorzubringen, um sie nützlich darbringen zu können, wo immer man ihrer bedurfte.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

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

### Behebung von Zirkulationsstörungen

Ende Februar schrieb Frau Wwe. M. aus W., die infolge zunehmender Zirkulationsstörungen betlägerig war und doch berufstätig sein musste, um Rat. Sie schrieb unter anderem:

*«Vor vielen Jahren hatte ich eine schwere Lungentuberkulose, bei deren Ausheilung eine fast handbreite Verschiebung des Herzens erfolgte, was die gelegentlichen Zirkulationsstörungen verschärfte.»*

Diese Letzteren äusserten sich nun nach dem Bericht der Patientin als Gefässkrämpfe in Bauch und Rücken mit Blähungen und Uebelkeit. Seit zwei Jahren traten die Störungen häufiger und noch in anderer Form auf. Sie betrafen Hände und Arme und hauptsächlich auch den Kopf, was besonders lästig und schmerzhaft war. — Die Urinanalyse zeigte noch verschiedene andere Störungen, so dass sowohl auf die Niere, wie auch auf die Darmtätigkeit eingewirkt werden musste. Eine Schondiät, wie im «kleinen Doktor» empfohlen, ferner auch gründliches Kauen und Einspeicheln musste beachtet werden. Ferner musste gegen jegliche Verstopfung gearbeitet werden. Auch die Nerven bedurften der Unterstützung durch *Avena sativa* und Tiefatmungsübungen, welche Letztere sich auch auf die

Verdauung und das Herz jeweils günstig auswirkten. Ferner wurde noch roher Kartoffelsaft empfohlen. — Um nun aber das Hauptübel zu beheben und eine bessere Blutzirkulation zu erreichen, war die Einnahme des Venenmittels Hyperosan, also des Hypericum-Komplexes, war Calcium-Komplex, also Urticalcin und das Kastanienpräparat *Aesculus hipp.* unerlässlich. Ferner mussten auch noch zur bessern Durchblutung Sitzbäder durchgeführt werden, was jeweils am vorteilhaftesten mit einer Beigabe von Kräuterausdünstung geschieht. — Am 9. Juni traf der Bericht über den Erfolg ein:

*«Ich möchte nun doch nicht unterlassen, Ihnen zu berichten, wie es mir geht. Es freut mich, Ihnen mitteilen zu können, dass nach Einnahme Ihrer Mittel die schweren Zirkulationsstörungen mit den beängstigenden Gefässkrämpfen schon seit geraumer Zeit vollständig verschwunden sind.»*

Bestimmt, ein solcher Erfolg ist erfreulich, aber auch erstaunlich und wird sicherlich manchen den Mut geben, ebenfalls durchzuhalten, denn die Patientin gehört nicht mehr zu den ganz Jungen, sondern ist bereits schon 56 Jahre alt.

### Ein Magenleiden verschwindet

Anfangs März schrieb Frau St. aus B. für ihr Magenleiden, das sie schon mehr als ½ Jahr plagte, um Rat. Sie erzählte, wie trotz mässiger Nahrungsaufnahme nach dem Essen oft eine Völle und Schwere im Magen aufträte, sodass die eingenommene Nahrung, hauptsächlich aber die Flüssigkeit, stossweise wieder in den Mund hinaufsteige. Im Herbst 1952 stellte der Arzt einen Mangel an Magensäure fest und verschrieb Citropesin, worauf vorübergehend eine Besserung eintrat. Die Beschwerden kamen aber bald wieder. Der Arzt untersuchte nun den Magen gründlich, liess ihn auch röntgen und bei der Aushebung zeigte sich, dass er nun plötzlich zuviel Magensäure produziere, weshalb der Arzt nunmehr auf nervöse Störungen schloss, um seine frühere Diagnose dadurch erklärlich zu machen. Aber auch die Nervenmittel erbrachten keinen Erfolg und die Beschwerden waren zeitweise so belästigend, dass die Patientin fast den Mut zu verlieren begann. Zum Arzt wollte sie nicht mehr gehen und so legte sie denn ihr Vertrauen auf die Naturheilmethoden, die sie nicht enttäuschen sollte.

Die Patientin erhielt den Rat, 3mal täglich vor dem Essen den Saft einer kleinen rohen Kartoffel einzunehmen und dreimal ½ dl. rohen Kohlsaft zu trinken. Zur Schonung und Regenerierung der Leber wurden bittere Frühlingsalate verordnet, auch junge, feingeschnittene Brennnesseln. Ferner wurden Naturreis und Körnergerichte aus Roggen, Weizen und Buchweizen empfohlen. Für die Darmtätigkeit musste frischgemahlener Leinsamen genommen werden. Regelmässiges Essen, gutes Kauen und Einspeicheln wurde zur Grundbedingung gemacht. Bei zuviel Magensäure hilft Tausendguldenkraut in Form von Centauritropfen, auch Gastronol und gewöhnliche Holzkohle oder Holzäsche, die als *Carbo vegetabilis D 6* eingenommen wird, wurden zur Heilung der Magenbeschwerden eingesetzt. Die Leber musste ebenfalls noch wesentlich unterstützt werden und zwar durch regelmässiges Einnehmen von *Chelidonium*, einem Komplex pflanzlicher Lebermittel. Heublumenwickel im Wechsel mit Kohlblätteraufgaben, wie auch im Wechsel mit Lehmwickeln wurden als physikalische Anwendung verordnet. Nach Befolgung dieser Kur konnte die Patientin Mitte Mai berichten:

*«Im März dieses Jahres habe ich Ihnen wegen meines Magenleidens geschrieben und Sie haben mir gute Ratschläge, sowie die nötigen Mittel zukommen lassen. Die Medikamente haben Wunder gewirkt. Ich fühle mich schon seit einigen Wochen beschwerdefrei und kann mich des Lebens wieder erfreuen. Dafür möchte ich Ihnen nun von ganzem Herzen danken. — Ich habe nun auch den «kleinen Doktor» gekauft und schon manchen Wink für mich und andere daraus nehmen können und habe beim Lesen vieles gelernt.»*

Es ist wirklich erfreulich, dass die einfache Natur solch wirkungsvolle Hilfe darreichen kann. Aus dem Bericht geht ferner auch deutlich hervor, wie sehr das seelische Gleichgewicht von dem körperlichen Wohlbefinden abhängt. Sobald die Beschwerden verschwanden, verdrängte die Lebensfreude die Mutlosigkeit wieder.

## 5000 Mal verlangt

wurde der «KLEINE DOKTOR» von A. Vogel innert Jahresfrist! Die beste Empfehlung für diesen vielgerühmten Ratgeber in gesunden und kranken Tagen. — Sichern auch Sie sich rechtzeitig ein Exemplar als nützliche Ferielliteratur! Preis Fr. 9.50 + Porto.