Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 9

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: 02.10.2025

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

herum. Es ging jedoch nicht lange, da verzog sich sein Gesicht, denn die Mundmuskeln kamen durch die Schärfe des Saftes in regen Aufruhr. Fast entrüstet schaute der Junge den Vater an, der leicht schmunzelte, als wolle er sagen, beweis jetzt deine Tapferkeit! Der Knabe verstand diese beredte Sprache sehr wohl, und obwohl er nicht verhindern konnte, dass ihm die hellen Tränen die Wangen herunterliefen, verhielt er sich doch mäuschenstill. Kein Laut der Klage kam über seine Lippen, wenn ihm dies auch eine Erleichterung gewesen wäre, denn er wollte doch tapfer sein! Ich habe den Jungen nicht mehr vergessen, da er noch öfters mit seinem Vater zu uns in den Wald kam, um hier und auf der Geröllhalde allerlei Kräuter zu sammeln. Ich wundere mich darüber nicht, dass man von ihm erzählt, er habe später nicht mehr davon lassen können, sodass er als Erwachsener Tausenden mit Kräutern und Naturmitteln helfen konnte!» Während sich das Aronenkraut in eifrigem Erzählen ganz vergass, öffnete sich die spitzgeformte Düte seines Blütenkelches so völlig, dass der Blütenkolben wie ein richtiger Stab sichtbar wurde und die Stechpalme verständnisvoll meinte: «Jetzt verstehe ich, warum den Alten in den Sinn kam, dich Aronstab zu nennen!» Auch die alte Buche nickte bestätigend und glücklich lächelnd sagte sie: «Wir haben es im Grunde genommen schön zusammen! Wenn wir auch nicht alles wissen, so können wir doch in manchem Verständnis erlangen, indem wir uns gegenseitig unterhalten. Nicht alle Menschen sind so geschickt wie wir. Sie eignen sich zwar heute meist sehr viel Wissen an, kommen sie aber zusammen, dann reden sie oft nur über oberflächliche Dinge. Wissen aber ist ein Werkzeug, mit dem man Gutes unternehmen muss, wenn sein eigentlicher Wert zur Geltung kommen soll!» Zufrieden schloss sie ihre Erklärung und alle waren damit einverstanden. Ein leichter Wind umsäuselte sie und ein jedes von ihnen genoss dankbar die Stille des sonnigen Tages.

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.

Die grosse Obstillusion

Ende Juni ging von Frau W. aus W. folgender Bericht bei uns ein:

> «Was sagen Sie dazu, dass Waerland das Obst als Säurespender hinstellt? Im Waerlandmagazin vom April und Mai schreibt er unter dem Titel: «Die grosse Obstillusion», wie Rheumatismus, Herzstörungen, Schwächen und anderes mehr vom Obstgenuss, im besondern von saurem Obst herrühren. Es will mir gar nicht in den Kopf hinein, dass das Obst nun plötzlich statt zu den basenüberschüssigen zu den säureüberschüssigen Nahrungsmitteln gehören und bei mehr als spärlichem Genuss schaden soll! Dass man nicht Früchte und Gemüse zusammen geniessen soll, das glaube ich. Aber was in der Gegend wächst, wo wir leben, ist doch bestimmt gesund für unsern Körper. Könnten Sie vielleicht in den «Gesundheits-Nachrichten» Ihren Kommentar zu Waerlands Einstellung geben?»

Wenn Waerland in seiner Zeitung schreibt, Obst sei ein Säurebildner, wenn er behauptet, dass Rheumatismus und Herzstörungen von Obstgenuss, besonders von saurem Obst herrühre, dann muss man ihm dies verzeihen. Er ist im Norden aufgewachsen und Früchte gehören eben mit kleinen Ausnahmen nicht zu den Erzeugnissen seiner Heimat. Sein Urteil beruht daher auf rein persönlichem Empfinden. Wissenschaftlich ist erwiesen, dass alle Früchte mit Ausnahme der Preiselbeeren einen Basenüberschuss aufweisen. Es ist ferner erwiesen, dass die meisten Rheumatiker eher von Fleisch, Eiern, Käse, Konserven und gekochter Nahrung leben, und Hunderte meiner Patienten sind schon durch Rohkost und Fruchtdiät unter Mithilfe physikalischer Anwendungen von Rheuma befreit worden. Allerdings empfehle ich selten reine Fruchtrohkost, da in gewissen Gemüsearten Nährsalze, Vitamine und andere wertvolle Stoffe enthalten sind, die sich in den Früchten etwas weniger reichhaltig vorfinden.

Wenn Waerland behauptet, dass der Obstgenuss auch Herzkranken schade, dann scheint er nicht zu wissen, dass sich bei Herzkrankheiten vor allem der Traubenzucker, wie er in der Traube vorkommt, wunderbar bewährt hat. Herzkranke erfahren durch den Genuss von frischen oder getrockneten Trauben eine sofortige, spürbare Besserung. Wenn Waerland recht hätte, dann wäre dem Schöpfer ein Irrtum unterlaufen, als er Adam gebot, Früchte und zwar nur Früchte zu essen (11. Mose 1:29). Wenn die Gefahr einer Erkrankung durch Obstgenuss bestanden hätte, dann wäre dem ersten Menschenpaar die Fruchtnahrung bestimmt nicht als Idealnahrung geboten worden. Erst, nachdem die paradiesischen Lebensverhältnisse dahinfielen, kam auch das Gemüse als zweitrangige Nahrung hinzu. (1. Mose 3:18).

Waerland hat mit seiner irrtümlichen Ansicht über Obst, wie auch in frühern Abhandlungen mit der Empfehlung von weissem Zucker schon manche irr und unsicher gemacht. Gleichwohl sollte man deshalb nicht in den Fehler verfallen, ihn dieserhalb ganz abzulehnen. Er hat wie Bircher und viele andere an dem Verdienst, viele Menschen auf die reine Naturnahrung aufmerksam gemacht zu haben, einen Anteil. Er hat, wie vor ihm schon Hindhede kraftvoll auf den Wert der Vollgetreidenahrung hingewiesen. Er hat ferner auch mitgeholfen, den Leinsamen wieder zu Ehren zu bringen. Dies alles sind beachtenswerte Punkte, die sein Schaffen wertvoll gestalten. Jeder von uns kann sich einmal irren, besonders wenn er sich nur auf sein Gefühl und Empfinden verlässt. Wichtig ist alsdann nur, dass man nicht beim Irrtum verharrt, sondern eine einsichtige Richtigstellung erfolgen lässt. Wer durch seine Wirksamkeit grosse Erfolge erzielt, muss ohnedies stets auf der Hut sein, denn viele Huldigungen sind oft dazu angetan, die schlichte Richtlinie stetigen Forschens aus dem Auge zu verlieren und persönlichen Ansichten und spontanen Eingebungen den Vorrang zu lassen. Dadurch aber ändern wir die Naturgesetze keineswegs. Wahres, nutzbringendes Wissen ist nichts anderes, als eine tiefere Erkenntnis der göttlichen Gesetzmässigkeit. Vor dieser grossen Autorität müssen sich alle Menschenmeinungen beugen. Haben wir auch ein weniges von dieser Gesetzmässigkeit erkannt, dürfen wir doch nie so weit kommen, unser Wissen als unfehlbar zu betrachten, denn je mehr wir erforschen, umdestomehr werden wir erkennen. Wir müssen daher immer bereit sein, irrtümliche Ansichten auszumerzen.

Vielleicht aber hat Waerland auch nur vom Standpunkt des Kranken aus geurteilt, denn was dem Gesunden nütze, ist oft dem Kranken ein Gebot zum Verzicht. So ist beispielsweise Obstgenuss bei Leberstörungen möglichst einzuschränken, vor allem sind Citronen und Orangen bei gestörter Lebertätigkeit belastend. Dies alles aber kann nicht verallgemeinert werden, sondern ist von Fall zu Fall zu prüfen.

AUS DEM LESERKREIS

Lob den homöopathischen Mitteln

Eine junge Schweizerin, die seit einigen Jahren in Brasilien weilt, berichtete Mitte Juni dieses Jahres erfreut über die willkommene Hilfe, die ihr «Der kleine Doktor» in ihrer neuen Umgebung darreicht und über die homöopathischen Mittel, die ihr schon verschiedentlich geholfen haben, wie folgt:

> «Mit herzlichem Dank bestätige ich das mir vor einiger Zeit zugesandte Buch «Der kleine Doktor». Ihr hättet mich sehen sollen, wie ich mich dahinter stürzte und jede Minute ausnützte, um es durchzustudieren! Von Tag zu Tag war ich mehr begeistert davon, kann man doch gerade hier in Brasilien sehr viel helfen, wenn man nur ein Bisschen etwas versteht. Der Brasilianer neigt gar zu sehr dazu, wenn ihm etwas fehlt, nur schnell in die Apotheke zu laufen und sich Spritzen machen zu lassen, obwohl er das Geld hiezu gar nicht hat. So sind denn viele dankbar, wenn man ihnen mit einigen guten Ratschlägen behilflich ist, wovon im «Kleinen Doktor» so viele enthalten sind. Wie gut und wie schnell beispielsweise homöopathische Mittel helfen, möchte ich euch gleich einmal erzählen. Viele glauben von homöopathischen Mitteln abstehen zu müssen, nur, weil sie nicht so schnell wirken sollen. Dies ist aber nicht der Fall, wie ich bei mir feststellen konnte. Vor zwei Monaten war ich im dritten Monat meiner Schwangerschaft. Ich arbeitete etwas zu viel und verlor plötzlich Blut. In der darauffolgenden Nacht war es, als ob etwas mit einem «Plumps» zur Seite fallen würde, wenn ich mich im Bett umdrehte. Da bekam ich es mit der Angst zu tun, aber ich erinnerte mich an das homöopathische Mittel Podophyllum D 3, wovon ich anderntags stündlich eine Tablette einahm, während ich den ganzen Tag liegen blieb.

Nach zwei Tagen ging ich zum Gynäkologen, um mich untersuchen zu lassen, und siehe da, alles war in schönster Ordnung, nur verschrieb er mir Vitamin E-Spritzen, welche ich mir aber bis heute nicht machen liess, weil ich im «Kleinen Doktor» gelesen hatte, dass Weizenkeime sehr viel von diesem Vitamin enthalten und diese hier sehr billig sind.

Der andere Fall ereignete sich zwei Monate später, also im fünften Monat meiner Schwangerschaft. Wie ihr wisst, erkrankte mein Töchterchen an Kinderlähmung, die ich indes mit Hilfe der Naturheilmethode erfolgreich behandelte. In dieser Zeit musste ich meine zahnärztliche Behandlung unterbrechen, weswegen ich mir vor zwei Wochen eine Kieferhöhleneiterung zuzog. Ich las nun im «Kleinen Doktor», dass Cinnabaris D 3 und Hepar sulf. D 4 anzuwenden seien und kaufte mir diese zwei Mittel sofort. Ich nahm sie eine Woche ein und sie reinigten das Loch schön und sauber, so dass es heute schon am Zuwachsen ist. Der Zahnarzt wollte kaum glauben, dass es eine Kieferhöhleneiterung war, so sauber war alles durch die homöopathischen Mittel ausgeheilt. Und da soll einer noch sagen, die homöopathischen Mittel wirken nicht schnell! Wichtig ist nur, dass man sie regelmässig einnimmt.»

Zum völligen Ausheilen wird auch noch Silicea D 12 gute Dienste leisten und sollte zusammen mit Usnea, also Lärchenmoos nicht fehlen.

Anschliessend schreibt Frau F. über andere Ratschläge noch wie folgt:

«Seit ich im «Kleinen Doktor» gelesen habe, dass Schafgarbe sehr gut ist und auch roh gebraucht werden kann, fehlt sie mir in keinem Salat mehr, und ist also jeden Tag auf dem Tisch. Auch haben wir uns alle angewöhnt, keine Früchte und Gemüse zusammen zu essen und auch den Tee nicht mehr zu süssen, und es ist mit unsern Blähungen tatsächlich besser geworden. So hat uns denn «Der kleine Doktor» schon viel geholfen, und ich möchte hiemit drei weitere Bücher bestellen, denn auch andere interessieren sich sehr dafür. Ich benötige auch noch Hyperosan und Urticalcin. Ohne diese Mittel hätte ich ein bischen Angst auf die Geburt, da beim letzten Mal die Wadenkrämpfe schlimmer waren als die ganze Geburt.»

Es ist erfreulich zu sehen, wie die gegebenen Ratschläge auch in fernen Landen ihre Wirkung nicht verfehlen, ja, sie sind dort oft noch weit dringender, da sie meist unbekannt sind und gesundheitlich oft grössere Gefahren lauern als in den gemässigten Zonen.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

Eine erfolgreiche

HERBST-KUR

mit Kräuterbädern, Massagen, Darmbädern, Schlenzbädern, Diätnahrung. Erfolgreiche Oehlkuren in 10 Tagen für Leber-Galle. Packungen für Arthritis. Säftekuren aus frischem Gemüse und Obst unter Anwendung von Naturheilmitteln (Frischpflanzenpräparaten von A. Vogel) kann im Appenzellerländli durchgeführt werden im

Kur- und Heilbad Schoch-Köppel, Schwellbrunn

in wunderbarer, ruhiger Höhenlage mit prächtiger Aussicht (972 m. ü. M.). Pensionspreis Fr. 12.50. Heimelige Zimmer mit fliessendem Wasser kalt und warm (Oelheizung).
Telefon (071) 5 23 55.

Kennst du ihn schon?

den zuverlässigen Berater, der dir zu jeder Tages- und Nachtzeit zur Verfügung steht?

Wenn uns kleine Missgeschicke vor Entscheidungen stellen, und wir wissen müssen, wie wir nun im Interesse der Gesundheit handeln sollen, wenn wir Ernährungsfehler, Berufsschäden, infektiöse oder konstitutionell erworbene Krankheiten naturgemäss bekämpfen und beseitigen wollen, dann ist uns

«DER KLEINE DOKTOR»

ein willkommener Berater, der uns gerne hilft, denn dazu ist er ins Leben gerufen worden. Tausenden ist er schon beigestanden. Warum sollte er dir und deiner Familie nicht auch behilflich sein?

Eine Postkarte genügt, und er wird auch in dein Haus kommen, um dir immer zu dienen.

«Der kleine Doktor» hat 384 Seiten und kostet nur Fr. 9.50.

Endlich wieder erhältlich

Wunderbares, unraffiniertes

Baumnussöl

Liter-Flaschen Fr. 6.10, Kännli à 1,8 kg Fr. 11.80, Kännli à 4,5 kg Fr. 29.— (+ Depot). Ab Fr. 25.— Frankozustellung.

Reformhaus Naef
Salerstr. 12 - Tel. 46.86.97
ZÜRICH-ÖRLIKON

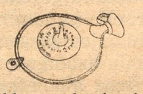
Biolog. Anbau- und Verwertungsvereinigung offeriert ab August zu Tagespreisen biologisch gepflanzte

Kartoffeln

Sorten: Bintje, Sabina, Voran und Ackersegen.
Bestellung an: **R. Hohl, Hasle-Rüegsau** i. E.

„Platenius-Sitzdusche"

zur hygienischen Darmpflege
(geht auch als Wärmeflasche)



Bildprospekt durch:
ROLF KOCH, Ebikon 41 LU

Der überragende Wert der Hirse als Nahrungsmittel ist allgemein bekannt. In

Gerbers
Hirsebiscuits

haben Sie ein köstliches Hirseprodukt stets mundgerecht zur Hand.
In allen Reformhäusern erhältlich und bei der Vertriebstelle J. von Tobel, Moosseedorf (Bern).

In Olten

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

Reformhaus Gerber
Hübelistr. 3 Tel. 5 32 60
Gemüse · Früchte
OLTEN

Naturgemäss lebende Familie hat

Zimmer

möbliert oder unmöbliert mit Pension zu vermieten.
Interessierte Person erhält Auskunft unter Chiffre GN 9 durch die Buchdruckerei dieses Blattes in Villmergen.

Chiropraktik

GIBT DEM LEBEN JAHRE
UND DEN JAHREN LEBEN

Dr. EMIL SIEGRIST - ZÜRICH

Chiropraktor U.S.A.-Staatsdiplom - Anerkannt im Kt. Zürich
Stauffacherquai 58 — Telephon (051) 25.72.44
Röntgeneinrichtung