

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 10 (1953)

**Heft:** 10

**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:** 29.12.2025

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

Anforderungen einer reinen Naturkost, wiewohl ich mich möglichst nur an das hielt, was ich für meinen Zustand einigermassen noch verantworten konnte. Heimgekehrt, habe ich mir dann noch durch wöchentliche Schlenzbäder und später durch Schwitzbäder zu Hause weiter geholfen. Als mir die Zeit zu diesen Behandlungen fehlte, befolgte ich Ihre Weisung und nahm täglich morgens früh eine ansteigend heisse Dauerdusche. Meiner tragen Verdauung und meiner Leberstörung kam ich bei, indem ich zuguterletzt, wie bereits schon erwähnt, ganz auf Rohkost überging. Ausser den Aepfeln, liess ich zur besondern Schonung der Leber auch die andern Früchte weg. Diese Diät befolgte ich ein halbes Jahr, ebense den guten Rat, der in den «Gesundheits-Nachrichten» erschien, den rohen Kartoffelsaft mit Carottensaft zusammen zu mischen. Seither kostet es mich weniger Ueberwindung dieses notwendigen Mittel bei arthritischen Erscheinungen regelmässig wenigstens täglich einmal einzunehmen. Mit Beginn der Erdbeerzeit ging ich auch wieder auf Beeren- und Früchtegenuss über ohne dadurch Schaden zu leiden. — Die gesamte Kur hatte zur Folge, dass ich meine Arthritis, die sich beim Gehen und Bücken und beim Bewegen der Arme sehr hindernd auswirkten, wieder los wurde. Ich beabsichtigte nur einigermassen schmerfrei und leistungsfähig zu werden und bin nun sehr erfreut über den unerwarteten Erfolg. Ich werde natürlich in meinen Bemühungen weiter fahren, wenn ich nun hie und da auch wieder etwas gekochte Gemüse und Kartoffeln essen werde, da sich auch meine Verdauung wieder wesentlich gebessert hat. — Erfreulicherweise habe ich durch diese Kur auch mein Uebergewicht wieder verloren und bin nun froh, um vieles erleichtert zu sein, denn ich besitze nun wieder mein Normalgewicht, mit dem ich vordem gut gefahren bin.»

Es ist sehr erfreulich zu sehen, wie die guten Ratschläge befolgt werden und sich auch als wirksam erweisen. Dabei ist allerdings die Ausdauer immer etwas, was unbedingt in Betracht fällt, wie auch das Durchhalten in Diätfragen.

## AUS DEM LESERKREIS

### Feuchtheisse Kompressen gegen Migränekopfweh

Anfangs September teilte uns Frau B. aus P. in Californien mit:

«Noch nie konnte ich mein Migränekopfweh anders als nur mit Hilfe von Aspirintabletten beheben. Nun aber las ich im «Kleinen Doktor», dass feuchtheisse Kompressen im Nacken aufgelegt, gut dagegen wirken sollen. Ich versuchte daher bei der nächsten Gelegenheit diese Anwendung und bin nun sehr erfreut, für die Zukunft ein natürliches Mittel zu kennen, denn mein Migränekopfweh verliess mich unmittelbar während der äusserst einfachen Behandlung.»

Man kann auch Zwiebelwickel im Nacken auflegen. Sie wirken noch stärker, nur sind sie wegen dem Geruch nicht von jedem bevorzugt.

### Roher Kartoffelsaft bei Herzbeschwerden

Gleichzeitig mit dem ersten Bericht erzählte Frau B. noch eine weitere hilfreiche Erfahrung:

«Meine siebenjährige Kleine sollte wegen Asthma und Herzstörung auf ärztlichen Rat hin wieder wie so oft schon ins Bett liegen. Das Jahr hindurch muss infolgedessen die Arme gesamthaft etwa 7 Monate das Bett hüten. Da diese Störungen durch einen gewissen Rheumatismus verursacht werden, der die Herzmuskeln angreift, liess ich mir den Rat, den ich im «Kleinen Doktor» gegen Rheumatismus las, nicht zweimal sagen, sondern wandte morgens nüchtern rohen Kartoffelsaft bei dem Kinde an. Ich war sonst gewohnt, dass die Kleine morgens das Frühstück verweigerte und sich unlustig und müde auf den Fussboden legte als Ausdruck gänzlicher Ermattung und Erschöpfung. Seit ich ihr nun aber den rohen Kartoffelsaft gebe, ist ihr Aberwillie gegen das Essen verschwunden und sie frühstückt ganz befriedigend mit uns zusammen.»

Dass Frau B. auch über diese Erfahrung sehr erfreut ist, ist begreiflich. Sie wird den Zustand des Kindes noch wesentlich heben durch Eingabe von biologischem Kalk und Lärchenmoos, also Usnea.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

## Toggenburger Reform-Biber

hergestellt aus reinem Bienenhonig und Roh-Rohrzucker.  
Versuchen auch Sie diese vortreffliche Spezialität, die sich vor allem zu Geschenzkzwecken besonders gut eignet.

Zu beziehen in

Basel:	Reformhaus Fleischmann, Feldbergstr. 89
Bern:	Reformhaus Ruprecht, Christoffelgasse 7
Biel:	Reformhaus C. Bucher, Rosiusstr. 8
Kreuzlingen:	Reformhaus H. Eberle-Müller, Marktgasse 5
Lausanne:	VITA NOVA, Th. Veyre, Rue du Midi 15
Oltens:	Reformhaus Gerber, Hübelistr. 3
Thun:	Reformhaus A. Bucher, Berntorgasse 12
Wetzikon:	Reformhaus Hasler-Auer, Bahnhofstrasse
Zürich:	Oerlikon: Reformhaus Naeff, Salerstr. 12 und Filiale in Schwamendingen, Dübendorfstr. 7 oder direkt beim Hersteller: Konditorei Ott, Degersheim.

Weihnachtsbestellungen bitte für das Ausland (Uebersee) frühzeitig aufgeben. In- und Auslandspakete werden prompt und sorgfältig ausgeführt.

## Chiropraktik

GIBT DEM LEBEN JAHRE  
UND DEN JAHREN LEBEN

### Dr. EMIL SIEGRIST - ZÜRICH

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

## „Der kleine Doktor“

ist trotz seiner Bescheidenheit in der Nachfrage und im Absatzgebiet über Erwartungen gross geworden.

Begeisterte Zuschriften aus der Schweiz und dem Ausland beweisen, dass die Ratschläge, die «Der kleine Doktor» erteilt, bereits dazu beigetragen haben, dieses Buch beliebt zu machen und es zum unentbehrlichen Helfer werden zu lassen. Für jeden, der einige seiner Ratschläge nutzbar gebrauchen konnte, hat sich das Buch bereits bezahlt gemacht.

Wenn Sie das Buch schon besitzen, und es Ihnen dient, dann denken Sie auch an Ihre Freunde, besonders an die Auslandschweizer, denen es unschätzbare Hilfe sein kann.

Für Fr. 9.50 können Sie Ihren Freunden in Nah und Fern kein besseres Geschenk auswählen.

Die neue Auflage ist in Reinleinen und zudem noch etwas erweitert. Wer schon die erste, broschierte Auflage besitzt, der schenke sie einer armen Familie und beschaffe sich das neue, gebundene Buch. Trotzdem sich ein höherer Preis der neuen Auflage gerechtfertigt hätte, haben wir ihn nicht erhöht, um jedem die Anschaffung zu ermöglichen.

Die grosse Arbeit, die «Der kleine Doktor» erforderte, hat sich gelohnt, denn er bereitet vielen Freude, Hilfe und Beruhigung und zwar auf eine äusserst einfache und billige Weise.

Herausgeber und Verlag: A. Vogel, Teufen

### Bestellschein

Wir wünschen per Nachnahme zu Fr. 9.50 ein Exemplar des «KLEINEN DOKTOR» zu erhalten.

Genaue Adresse: \_\_\_\_\_

N.B. Bitte, deutlich ausgefüllter Bestellschein ausschneiden und in unverschlossenem Briefumschlag als Drucksache mit 5 Rp. frankiert an die Administration der «Gesundheits-Nachrichten» in Villmergen zu senden.