

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 11 (1954)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Entschlackungskur mir Rhabarberblättern  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552507>

#### 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:** 30.01.2026

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

vorteilhafter war als gewisse Darbietungen anderer Länder. Ich hatte sogar den Eindruck, dass sich die Schweizer die Mühe geben, ihre Küche langsam der neuzeitlichen Erkenntnis etwas anzupassen und das Gesundheitliche doch etwas mehr in den Vordergrund treten zu lassen. Es wäre ja auch wirklich an der Zeit, sich allmählich etwas umzustellen, denn schliesslich ist die Küche, worunter auch die Hotel- und Kurhausküche fällt, nicht nur eine blosse Genussache, sondern in erster Linie eine gesundheitliche Angelegenheit. Was die Kochkunst anbelangt, sollte man daher weniger auf äussere Darstellung achten, als vielmehr darauf, etwas Gesundes schmackhaft zuzubereiten. Das wäre eine Kunst, die sich lohnt, und die bestimmt jeder vernünftig eingestellte Mensch dankbar entgegennehmen würde. Gesunde Nahrung, die nicht schmeckt, und die man infolgedessen auch schwer den Hals hinunterbringt, ist keineswegs eine geschickte Lösung der Frage. Wer daher das Gesunde schmackhaft darzubieten vermag, huldigt einer Kochkunst, die allen bekömmlich ist, weil sie der Anforderung des Gaumens und der Gesundheit zugleich dient.

#### DIE BROTFRAGE

Trotz verschiedener Widerstände kam auch ein vegetarisches Restaurant zustande und vor allem wurde auch der Brotfrage gebührend Achtung gezollt. Für manchen Besucher war es bestimmt interessant zu sehen, wie schon vor der Zeit von Christi Geburt Vollkornbrote gebacken wurden. Die verschiedenen Backarten wurden ziemlich eingehend erklärt und interessant waren auch die Erfahrungen vom Wallis dargestellt. Die gesunden Zähne, die die Walliser Bauern ihrem guten Roggengenbrot zu verdanken haben, sind uns allen wohl mehr oder weniger bekannt. Kaum kam indes die Industrie und Bahn auch in jene Gegenden und dadurch auch die Möglichkeit, sich die Brotfrage einfacher zu gestalten, so dass Weissbrot nebst den andern modernen Nahrungsmitteln Einlass fanden, da begann es auch in diesen Tälern zu hapern. Anschaulich genug konnte daher darauf hingewiesen werden, welch wichtige Rolle das Vollbrot, vor allem das Vollroggenbrot in der Ernährungs- und Gesundheitsfrage spielt. Es ist zu begrüssen, dass auch die Universitäten etwas zur Aufklärung beisteuern, wenn dies zwar auch noch in bescheidenem Rahmen geschieht. Verfolgt man die Berichte der Schulärzte über die Zahnskaries, dann muss man allerdings zugeben, dass es nötig wäre, noch weit mehr zu tun. Auf alle Fälle waren all diese Darstellungen dazu angetan, dem Besucher die Notwendigkeit eines guten Vollkornbrotes vor Augen zu führen. Diese Erwähnungen haben mich selbst ja auch seinerzeit dazu veranlasst, das Vogel-Flockenbrot herauszugeben, das ja zu 80 % aus Roggen besteht. Roggen ist für uns von viel grösserer Bedeutung und Wichtigkeit, als wir heute ermessen können und zwar besonders für Zähne und Knochen.

Auch die Militärbäckerei hatte eine Überraschung bereit, denn auch von dieser Seite aus ist die Erkenntnis giedien, dass man ein gutes, einwandfreies Vollkornbrot verabreichen sollte. Schade nur, dass sich bis heute nicht auch noch die weit wichtigeren Erkenntnis Bahn gebrochen hat, statt zu Kriegszwecken zu praktischen Hilfeleistungen geschult zu werden, um bei Katastrophen und Unglücksfällen zu helfen und zu lindern. Wie ein unglaubliches Fragezeichen stellt sich dagegen die Tragik kriegerischer Zerstörung gegen alle Bemühungen menschlichen Aufbaus.

#### WACHSENDES VERSTÄNDNIS ODER SCHÄDIGENDE EINFLÜSSE?

Zwar nimmt einesteils die Denaturierung und die chemische Behandlung der Nahrungsmittel zu, denn nicht vergessens werden viele Anstrengungen seitens der daran interessierten Industrie gemacht, um uns immer mehr in das Fahrwasser hineinzubringen, das in der U.S.A. und in anderen Ländern katastrophale Formen angenommen

hat. Andernteils aber finden wir zu unserm nicht geringen Erstaunen auch wieder ein wachsendes Verständnis vor, das in interessierten Kreisen und Berufsgruppen auf ein gesundes Erwachen schliessen lässt. Ein junger Konditor, der am Stand des schweizerischen Konditoreiverbandes Auskunft gab, beruflich aber eine Konditorei in Bern betreibt, überraschte mich mit seinem Verständnis für die Ergebnisse moderner Ernährungsforschung. In seinem eigenen Betrieb bemüht er sich, viel Präparate ohne weissen Zucker herzustellen und zwar mit Honig, mit eingedickten Fruchtsäften und ähnlichen Rohstoffen. Er hat sich sehr vernünftig ausgesprochen und viel Verständnis gezeigt für alle Erfordernisse einer gesunden Ernährung. Es wäre zu begrüssen, wenn auch im Konditoreigewerbe eine Wandlung beobachtet werden könnte. Ein fortschrittlicher Fachmann, der mit reinen Naturprodukten arbeitet, sollte diesen Vorzug durch ein Plakat bekanntgeben, da sich dadurch bestimmt ein grosser Teil natürlich eingestellter, die sich auf Grund gemachter Erfahrungen fern gehalten haben, für seine Naturprodukte interessieren würde. Mit Verständnis und Geschicklichkeit könnte man Süßigkeiten mit natürlichen Rohstoffen herstellen, so mit Dattelmark, mit Weinbeeren, Rosinen, Mandeln, Honig, eingedicktem Birnensaft und Apfelsaft, wie auch mit eingedicktem Traubensaft. All diese und andere Naturprodukte, die sich verwenden liessen, sind der Gesundheit nicht schädlich, sondern sehr zuträglich. Auf jeden Fall zeigt eine solche Ausstellung, wenn man sie richtig betrachtet, sowohl Zusgendes, wie auch Verneinendes und aus beidem kann man seine Schlüsse ziehen und lernen. So entsprach das Marokkaner-Restaurant nicht dem, was in Marokko selbst als ein gutes Restaurant bezeichnet wird. Den türkischen Kaffee entsprach auch nicht dem, was in Marokko unter diesem Namen geboten wird. Da ich diese beiden Getränke selbst schon in jenem Lande genossen habe, war ich eben etwas kritischer als andere, die all das nur vom Hörensagen kennen. Ja, es ist schade, wenn an einer solchen Ausstellung etwas steht, das von den wirklichen Verhältnissen einen falschen Eindruck erweckt.

#### Entschlackungskur mit Rhabarberblättern

Es ist interessant, dass so manches zu Heilzwecken verwendet werden kann, was man oft als unmöglich erachtet und als ganz selbstverständlich wegwirft. Schon «Der kleine Doktor» hat auf viele solcher Hilfeleistungen hingewiesen, aber von den Rhabarberblättern hat er eigentlich noch nichts erzählt. Also auch diese sollen zu etwas gut und nütze sein? Es handelt sich um eine ganz alte Heilmethode mit Rhabarberblättern eine Entschlackungskur durchzuführen und zwar gerade jetzt bei schönem, warmem Sonnenschein.

Bestimmt hat mancher die Gelegenheit auf ebenem Dach, auf seinem Balkon oder sogar in seinem Zimmer nackt auf dem Boden an die Sonne zu liegen. Diese Entschlackungskur lässt sich eben viel besser unbekleidet durchführen, wenn dies jedoch nicht möglich ist, muss man eben Badekleider dazu anziehen. Man holt sich die Rhabarberblätter frisch aus dem Garten und legt sie sich auf den gesamten Körper, dass er ganz davon bedeckt wird. Ist man ein allzuunruhiges Naturell, dann kann man sich die Blätter ja auch mit einer leichten Gazebinde festhalten. Man kann aber auch ganz einfach nur auf einen Teppich oder eine Woldecke liegen und die Blätter so auf den Körper legen, dass man von oben bis unten ganz damit bedeckt ist. Darauf lässt man nun die Sonne scheinen und bleibt ungefähr zwei Stunden oder noch mehr darunter liegen. Auch der Kopf wird mit einem Blatt bedeckt.

An recht heissen Julitagen wird ein jeder, der diese Kur durchführt, an der Sonne unter den Blättern zu schwitzen beginnen. Dadurch werden sich Giftstoffe aus-

scheiden, die oft einen unangenehmen Geruch annehmen. Wer diese Kur 2—3mal durchführt, wird merken, wie wohl sie ihm bekommt, und dass er sich dadurch wesentlich frischer, jugendlicher und elastischer fühlt. Eine billige und einfache Entschlackungskur, die nichts kostet, als nur ein wenig Zeit und ein paar Rhabarberblätter, die man ohnedies auf den Kompost werfen würde, ist doch bestimmt eine einleuchtende Sache! Ein nachträgliches Rieselbad, wie in der Juninummer geschildert, erhöht das Wohlbefinden wesentlich, besonders wenn dazu die empfohlenen Zutaten verwendet werden. Wer einen Versuch damit wagt, kann sich von der Einfachheit und Güte dieser Methode selbst überzeugen.

### Kohlblätteranwendungen

Solange unser Kohl noch nicht geerntet werden kann, glauben die meisten, welche Kohlblätteranwendungen durchführen sollten, es sei dies für sie jetzt eine Unmöglichkeit. Man muss aber nur ein wenig geschickt und findig sein, dann kommt man zu keiner Jahreszeit in Verlegenheit. Im Winter holt man sich die Blätter von den eingelagerten Kohlköpfen, im Frühling dienen die äussern Blätter der Setzlinge, die man ohne weiteres verwenden kann, im Frühsommer hat der Gärtner sehr oft Setzlinge, die er nicht mehr verwerten kann, weil sie zu gross geworden sind. Die äussern Blätter lassen sich indes ausgezeichnet für diesen Zweck gebrauchen, denn junge Kohlblätter wirken ebenfalls sehr gut für Auflagen. Vorteilhaft ist es, die Blätter vor dem Auflegen mit dem Kartoffelstössel zu quetschen. Bei mancherlei Schmerzen sind Kohlblätterauflagen sehr heilsam. Bei Kopfschmerzen legt man die Kohlblätter im Nacken auf. Auch bei entzündeten Augen lassen sie sich vorteilhaft verwenden. Sie wirken auch bei Leibscherzen gut, wie auch bei Rheuma oder Nervenschmerzen. Auch bei schmerzhaften Beinen oder Armen lohnt sich eine Kohlblätterauflage und zwar wenn möglich täglich, bis der Schmerz verschwunden ist. Schon mancher Bericht ging bei uns ein, dass auch der Kropf durch längere Anwendung mit Kohlblättern günstig beeinflusst werden kann, besonders, wenn gleichzeitig auch noch Tiefatmungsübungen durchgeführt werden. Es besteht ein unabstreitbares Erfahrungsgut, das reichlich Beweise liefert von der guten Wirkung dieses wirklich hervorragenden Naturmittels. Auch hierüber weiss «Der kleine Doktor» näher Bescheid. Es lohnt sich, ihn herzuholen und nachzuschlagen, denn manchem kann man damit billig und zuverlässig helfen, da die erwähnte Behandlungsmethode manch teurem Mittel weit überlegen ist.

### Nahrungsmittel sollten Heilmittel sein

Heute, wo soviel Chemikalien und Essenzen an Stelle von natürlichen Hilfsmitteln verwendet werden, ist vom gesundheitlichen Gesichtspunkt aus jede Nahrung willkommen, die den Anforderungen reiner Naturkost entspricht. Ueber die Naturnahrung hat «Der kleine Doktor» bereits eingehend Aufschluss erteilt. Es ist nicht abzustreiten, dass uns die Natur reichlich Mittel darreicht, die entstandene Schädigungen auszubessern vermögen. Auch unsere Nahrung könnte diesen Vorteil in sich bergen, wenn wir sie nicht denaturieren lassen oder durch schädigende Ersatzstoffe noch zusätzlich benachteiligen. Wir gehen bei der Prüfung eines Nahrungsmittels nicht fehl, wenn wir dabei den leitenden Grundsatz: «Nahrungsmittel sollten Heilmittel, und Heilmittel sollten Nahrungsmittel sein,» berücksichtigen.

So erhielt ich kürzlich aus Genf einen Bericht, der mir bestätigte, dass unser Früchte-Kaffee dieser Forderung entsprechen kann. Der Patient teilte mir mit, er habe 3 Jahre immer an Verstopfung gelitten, nun aber gehe es ihm besser, seit er täglich zwei Tassen von unserm Frucht-

kaffee trinke und zwar ohne Milch. Dieser Bericht ist nicht der erste, der so lautet, denn schon oft haben mir Patienten von der guten Wirkung dieses Kaffees auf die Darmtätigkeit geschrieben.

Nach reiflicher Ueberlegung in welchem Zusammenhang diese Wirkung stehen möchte, kam ich zu dem Schluss, dass jedenfalls der Gehalt an Eicheln daran beteiligt sei, denn Eicheln enthalten bekanntlich Bitterstoffe, die auf die Lebertätigkeit günstig einwirken. Da die Ursache von Verstopfung in vielen Fällen auf mangelhafter Lebertätigkeit beruht, ist die erwähnte Wirkung erklärliech.

Wenn man ausser dem Früchtekaffee morgens und abends auch noch Linosan einnimmt, dann hat man eine zweite erfolgreiche Unterstützung in der Regelung der Darmtätigkeit, denn dieses neue, hervorragende Leinsamenpräparat hat sich seiner guten Wirkung wegen in kurzer Zeit überall da eingeführt und beliebt gemacht, wo man es kennen lernte. Bevor man also schädigende Abführpillen schluckt, die auf die Dauer doch nicht wirken, ist es viel ratsamer mit Dr. A. Vogels Früchtekaffee und Linosan einen Versuch vorzunehmen. Er wird nicht enttäuschen, sondern bei einiger Ausdauer viel eher nach dem Eingangsmotto wirken.

### Moderne Hast und ihr Ende

Es wird in Uebersee als eine Errungenschaft betrachtet, dass sich unser altes, müdes Europa trotz seinen Kriegsschäden aufrafft und nicht hinter dem Mond zurückbleiben will. Der Schliff der modernen Welt soll uns nicht fernerhin fehlen und mir nichts, dir nichts werden alte Sitten, Gebräuche und Gewohnheiten abgestreift, um im modernen Denken unterzutauchen und doch, lohnt sich dieser Tausch? Wer einige Zeit in Amerika lebte, weiss das Gute der heimatlichen Scholle zu schätzen, und möchte es nicht entschwinden sehen, denn wenn unsere kleine, enge, wirkliche Schweiz mit ihren unverrückbaren Bergen und Hindernissen erst einmal so voller Hast und Unruhe ist wie das Leben, das sich über dem grossen Wasser abspielt, dann wirkt sich dieser Umstand noch weit ungemütlicher aus, als dort drüber, wo genug Raum zur Verfügung steht, und wo die Leute trotz aller Eile gewohnt sind zu warten, ja, sogar geduldig Schlangen zu stehen und auf den lieben Nachbarn Rücksicht zu nehmen. Oft haben wir uns darüber gewundert, wie so viel ruhiger und gelassener die Amerikaner zu sein scheinen als wir leicht erregbare Europäer. Woran mag dieser Vorteil liegen? Welchen Schutz besitzen sie? Sind es klimatische Einflüsse oder die Lebensbedingungen? Wir wurden nicht recht klug daraus, nahmen uns aber auf alle Fälle vor, dies Gute mit uns mitzunehmen, um den heimatlichen Vorteilen auch noch diesen Vorzug hinzufügen zu können. Aber, kaum war wieder die alte Atmosphäre um uns, hüllte sie uns auch mit ihren alten Bedingungen und Sorgen wieder ein und fort war bereits wieder ein schöner Teil des mühsam erworbenen Gleichmuts. Bei unserer Rückkehr wirkte Zürich förmlich ruhig auf uns, jetzt aber hat es für uns bereits schon wieder etwas Rastloses angenommen, und es mutet uns sonderbar an, dass der Wandel im Empfinden so rasch vorsieghen kann. Mancher, der gewohnt ist, abseits vom Lärm und Getriebe verkehrsreicher Städte zu leben, ist weit empfindlicher als jener, der Zerstreitung liebt. Er sehnt sich förmlich nach ruhiger Gelassenheit, damit seine Nerven nicht stets aufs Aeusserte angespannt sein müssen. Aber das Meer der Rastlosigkeit scheint überhand zu nehmen und Frieden und Glück zu verschlingen. Könnte Salomo heute in all das moderne Treiben hineinblicken, er würde noch in vermehrtem Masse urteilen: «Alles ist Eitelkeit und ein Haschen nach Wind». Der Kampf um die Minuten wird immer fieberhafter, immer toller. Doch je schneller und bequemer alles geht, umdesto weniger reicht die Zeit aus. Immer rascher eilen unsere Wagen, wenn auch unser kleines, kurvreiches Land nicht dazu angetan ist. Noch führt keine Autobahn ausserhalb der Dörfer durch das Land,