

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

Artikel: Moderne Hast und ihr Ende
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552532>

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: 21.02.2026

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

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 herzvorzuholen 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 Lebertyätigkeit günstig einwirken. Da die Ursache von Verstopfung in vielen Fällen auf mangelhafter Lebertyätigkeit beruht, ist die erwähnte Wirkung erklärlich.

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 ungemeinlicher 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 Zerstreutung liebt. Er sehnt sich förmlich nach ruhiger Gelassenheit, damit seine Nerven nicht stets aufs Äusserste 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, kurviges Land nicht dazu angetan ist. Noch führt keine Autobahn ausserhalb der Dörfer durch das Land,

so dass alles von der Jagd der Zeit in Mitleidenschaft gezogen wird. Seltener nur ist ein Dorf so abgelegen, dass der Verkehr nicht durch seine Hauptstrasse hindurch hastet. Die Gemütlichkeit hat sich versteckt, aber viele scheinen ihr die vielen Störungen als eine angenehme Zerstreuung des Alltags vorzuziehen. Willig tauschen sie ihr geruhssames Landleben mit der Unruhe der Stadt. Sie gleichen dabei jenen Schweizern, die in der Fremde mit grossen Wüstengegenden vorlieb nehmen müssen, weil sie die heimatlichen Gefilde der Schönheit verlassen haben.

Der Strom der Zeit erfasst alle und alles, und es macht den Anschein, dass ihm niemand Halt gebieten kann, dass uns seine ganze Rastlosigkeit verschlingen möchte. Wohl stehen die Bergriesen gelassen da, aber auf ihrem Rücken krappelt und zappelt es von aufgeregtem Daseinsdrang. Bis hinauf zu ihren Gipfeln führen Bahnen. Auch das Höchste und Fernste muss erstürmt und erobert werden. Stolz, erhaben und ruhig bleibt zwar der Berg immer noch, denn er kann all das lärmende Treiben nicht von sich schütteln. Aber jener Macht, die alle Schönheit schuf, wird es ein Kleines sein, alle Unruhe, allen Lärm und jagende Gier zum Höhepunkt kommen zu lassen, um dann zu sagen: «Bis hieher und nicht weiter!»

FRAGEN UND ANTWORTEN

Flüssigkeit für Dauerwellen

Man kann sich tatsächlich wundern, wieviel Neuerungen im Beruf einer Coiffeuse in den letzten Jahren Platz gegriffen haben. Moderne Einrichtungen stehen zur Verfügung und chemische Erzeugnisse suchen die bestmögliche Wirkung zu erzielen, um glattes Haar möglichst dauerhaft zu kräuseln und graues jugendlich zu färben. Dies alles ist begreiflich für unsere kurzlebige Welt, die doch wenigstens so schön als möglich sein möchte, wird sie durch die aufreibende Hast der Zeit doch ohnedies mehr als erwünscht betrogen. Es ist nun aber auch nicht verwunderlich, wenn sich jene, die durch natürliche Lebensweise ihrer Gesundheit etwas mehr Beachtung schenken als jene anderen, die nur der äussern Aufmachung dienen, fragen, ob auch all die neueren Errungenschaften nicht etwa gesundheitliche Schädigungen mit sich bringen? Die Frage ist voll berechtigt, wenn man bedenkt, dass beispielsweise auch die Färbemittel, vor allem die bleihaltigen, sehr schädlich sind. Eine ähnliche Frage stellte nun auch Frau W. aus W. am 14. Juni 1954. Sie schrieb:

«Für den Fragekasten in den «Gesundheits-Nachrichten» möchte ich folgende Frage an Sie richten: Bei den Dauerwellen wird eine Flüssigkeit auf das Haar gegeben, deren Zusammensetzung Geheimnis des Chemikers ist. Die Coiffeuse trägt dabei Gummihandschuhe. Ist Ihnen bekannt, ob diese Flüssigkeit für Haar, Kopfhaut und eventuell den ganzen Körper schädlich ist, oder darf man ruhig dieser Modetörheit frönen? Ich scheute es bis jetzt, liess mich aber letztthin dazu überreden. Was mir dabei auffiel, war ein leichtes Brennen, wenn die Kopfhaut von der Flüssigkeit betroffen wurde. Das Abspülen nach der Anwendung fand ich außerordentlich wohltuend, ebenso das spätere Kämmen und Bürsten. Es ist, wie wenn eine Spannung auf der Kopfhaut wäre. — Die Frage drängt sich mir deshalb auf, weil ich durch Sie vom Zusammenhang zwischen Eierstöcken und Haarbaden weiss. — Für Ihre Meinungsäusserung danke ich Ihnen bestens.

Unsere Antwort lautete: Von anderweitigen Erfahrungen her weiss ich, dass die flüssigen Mittel, die für die Dauerwellen verwendet werden, nicht allen Frauen zuträglich sind. Auf alle Fälle muss man damit sehr vorsichtig und sorgfältig umgehen, damit sie nicht direkt auf den Körper gelangen. Wenn eine Coiffeuse sehr geschickt ist, kann sie die Behandlung so durchführen, dass die Kopfhaut in keiner Weise davon betroffen wird; ist sie hingegen ungeschickt, so dass die Kopfhaut von der Flüssigkeit benetzt wird, dann kann dies Schädigungen hervorrufen. Gerade weil diese Mittel für die Haut schädlich sind, trägt die Coiffeuse ja auch Gummihandschuhe. Seien Sie also stets sehr vorsichtig in der Auswahl der Coiffeuse, damit Sie jemanden haben, der ganz gewissenhaft und genau arbeitet, wenn Sie sich schon dieser Prozedur unterziehen wollen. Die Haut ist ein weit empfindlicheres Organ als man denkt, weshalb es nicht gleichgültig ist, womit man sie in Berührung kommen lässt. Man kann dies besonders gut an Einreibemitteln feststellen, die auf die Funktion der Organe, ja sogar der inneren Organe, eine sehr starke Wirkung ausüben können. Ich würde Ihnen also sehr empfehlen,

nach Anwendung dieser Prozedur mit verdünntem Molkenkonzentrat nachzuspülen. Durch dieses Milchsäurepräparat werden die alkalischen Stoffe noch gelöst und weggeschwemmt, und zudem erhalten Sie durch diese Nachspülung ein schön glänzendes Haar. Versuchen Sie also einmal, sich auf diese Weise zu behelfen und geben Sie mir dann wieder Bericht über die gemachte Erfahrung.» Diese Auskunft ist vielleicht mancher Leserin unserer Zeitschrift willkommen. Vielleicht wären darüber auch noch verschiedene andere Erfahrungen zu berichten, damit je nachdem noch weitere Vorsichtsmassnahmen getroffen werden können.

AUS DEM LESERKREIS

Mittel und Lebensweise bei Zwölffingerdarm-Geschwür

Mitte Oktober 1953 verlangte Herr R. aus P. Beratung um einer Operation entgehen zu können. Er erhielt für sein Zwölffingerdarm-Geschwür Hamamelis und Gastronol und musste zugleich rohen Kabissaft einnehmen. Auch roher Kartoffelsaft wirkte in solchem Falle ausgezeichnet. Mit den Lebertröpfchen Chelycynara musste die Leber günstig beeinflusst werden. Zur Darmpflege waren weisser Lehm und gemahlener Leinsamen vorgesehen und gegen Zelldegenerationserscheinungen Petasites. Ferner mussten Lehmwickel und Kohlblätterauflagen durchgeführt werden und die Ernährung nach den Ratschlägen über «Zweckmässige Schondäät» gerichtet werden, wie diese ja auch im «Kleinen Doktor» zu finden ist. Anfangs Februar schrieb der Patient:

«Ich möchte kurz erwähnen, dass mir die Mittel sehr gut geholfen haben. Von dem Tag an, als ich die Medizin nahm, liessen meine Schmerzen nach. Bis zum heutigen Tag sind auch keine mehr aufgetreten.»

Gegen Mitte Juni teilte uns der Patient auch noch den Röntgenbericht mit, indem er schrieb:

«Teile Ihnen kurz mit, dass mein Geschwür total verschwunden ist. Ich bin im Februar röntgen gewesen. Es ist wunderbar geheilt. Ich habe 5 kg zugenommen und fühle mich sehr wohl. Und das ist immer so, wenn es einem zu gut geht! In letzter Zeit hatte ich wieder Bier getrunken und ziemlich viel geraucht und Eis hatte ich auch gegessen. Gestern bemerkte ich nun wieder einmal etwas Schmerzen und will nun so schnell wie möglich versuchen, es wieder gut zu machen. Darum schicken Sie mir bitte nochmals die Medizin.»

Es ist wirklich erfreulich auf solch einfache Weise einer Operation entgehen zu können. Kein Wunder, dass sich der Patient rasch wieder auf ein Besseres besinnt, nachdem er einsehen musste, dass es gescheiter ist, sich einer vernünftigen Lebensweise zu unterziehen, statt neuerdings die Schmerzenzeit heraufzubeschwören, nur um ein paar schädigender Gewohnheiten willen. Es ist heraus klar ersichtlich, dass wir wirklich meiden sollten, was die Krankheit verursacht hat. Wenn wir dies beachten, dann können wir auch unsere wiedererlangte Gesundheit festigen und brauchen nicht zu befürchten, erneuter Erkrankung erliegen zu müssen.

Bronchitis und Nervenkraft

Zur Ausheilung einer Bronchitis und zur Wiedererlangung der Nervenkraft erhielt Frl. B. aus G. gegen Ende Februar Urticalcin, Galeopsis, Usnea und Petasites, ferner Nervenmittel, worunter Avena sativa und zur günstigen Beeinflussung der Leber noch Lebertröpfchen. Ferner musste mit leichtem Nierentee die Niere gepflegt werden und auch die Ernährung hatte sich nach der speziellen «Schondäät» zu richten. Anfangs Juni schrieb die Patientin:

«Nach drei Monaten kann ich Ihnen nun mitteilen, dass sich mein Gesundheitszustand sehr verbessert hat. Ich danke Ihnen vielmals für die Mittel. Ich fühle mich wieder wie ein Mensch und habe Lust und Freude an allem und dazu ein gutes, gesundes Aussehen, was auch von andern festgestellt wurde.»

Solche Berichte sind immer wieder erfreulich, bestätigen sie doch, dass einfache Naturmittel und richtige Lebensweise genügen, um Schädigungen beheben zu können.

«Der kleine Doktor» als Ratgeber bei Kieferhöhleneiterung

Am 12. April 1954 verlangte Frau W. aus R. Hepar Sulf. D 4 und Cinnabarit D 3 für ihren Mann, dem der Arzt bei Kieferhöhleneiterung zur Operation geraten hatte. Die besorgte Frau griff daher sofort zum «Kleinen Doktor», machte über Nacht einen Zwiebelwickel und benötigte nun noch zum Wegschaffen des Eiters und zum Heilen die beiden obigen Mittel. Ende Mai berichtete Frau M. über den Verlauf der Erkrankung wie folgt: