

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 11 (1954)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Natürliche Blutstillung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552962>

#### 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:** 04.02.2026

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

bescheidener Menge gut, ebenso Joghurt, jedoch ohne Zucker oder Fruchtsäfte, als Vorspeise zu Gemüsemahlzeiten. Nach dem Essen kann ein gutes Mineralwasser mit etwas Molkenkonzentrat getrunken werden, da es verdauen hilft. Auch Rüebliasaft ist eine vorzügliche Beigabe, während Fruchtsäfte nur während den Hauptmahlzeiten in Frage kommen und immer mit einem guten Haferbiscuit oder Knäckebrot genossen werden sollten. Bei grosser Erschlaffung kann auch etwas Bohnenkaffee genommen werden. Im übrigen ist jedoch unser Getreide- und Fruchtkaffee besser. Er enthält Eicheln und fördert die Verdauungstätigkeit. Bei mangelnder Drüsentätigkeit oder Verstopfung hilft Linosan, das morgens und abends ins Müesli eingenommen werden kann, vorzüglich. Wer gewohnt war hie und da etwas Wein zu trinken, darf auch im Alter dann und wann ein Gläschen geniessen. Hat ihm aber jemand als jung nicht zugesprochen, dann kann er in späteren Jahren in einem guten Wein eine angenehme Anregung finden, nur sollte er jeweils höchstens 1 dl davon geniessen, dies jedoch nicht zur Gewohnheit werden lassen. Unsere Organe können wir wesentlich schonen, wenn wir stets milde würzen. Will man besonders die Augen stärken, dann greift man immer wieder erfolgreich zum frischgepressten Karottensaft. Bei rheumatischer oder arthritischer Veranlagung fügen wir diese täglich noch den Saft einer kleinen Kartoffel bei.

Das Ernährungsmotto für alte Leute sei stets: «wenig, aber gut», denn zuviel ist vor allem im Alter nicht günstig. Wer im vorgeschrittenen Alter alle diese Ratschläge befolgt, wird sich bestimmt über sein Ergehen nicht beklagen müssen, besonders, wenn er allfällig auftretende Alterserscheinungen und Krankheitsfaktoren mit entsprechenden Naturmitteln sofort sorgfältig behandelt.

## Ursachen von Erkrankungen des Gefäss-Systems

### VERSUCHE UND FORSCHUNGSERGEBNISSE

Obschon die Ansichten von Aerzten und Forschern in bezug auf die Einzelheiten über die Ursachen der Gefässleiden etwas verschieden sein können, sind sie sich doch bestimmt darüber einig, dass eine Ueberbeanspruchung und Fehler in der Ernährung und Lebensweise zu schweren, krankhaften Veränderungen im Gefäss-System führen können. Je nach der individuellen Veranlagung wird der eine oder andere Umstand mehr zur Erkrankung beitragen. Interessant, jedoch begreiflich ist die Tatsache, dass bei Tieren normalerweise keine Gefässleiden beobachtet werden. Ich bin zwar kein Freund von Tierexperimenten, erstens, weil die Ergebnisse nicht ohne Weiteres auf den Menschen anwendbar sind und zweitens, weil die Experimentatoren nicht immer anständig mit den Tieren verfahren. Gleichwohl haben mich die Ergebnisse von Tierpathologen in bezug auf Gefässleiden sehr beeindruckt. Hoher Blutdruck, Arterienverkalkung mit allen Nebenerscheinungen, wie auch Thrombosen, Embolien und Herzinfarkte konnten nur künstlich erzeugt werden und zwar durch verschiedenartige, unnatürliche Beeinflussungen. So verwendete man tagelanges Bescheinen mit grellem Licht, langdauernden Lärm und grelle Sirenen töne, Hetze in der Lauftröhre oder längeres Einatmen von Rohöl- oder Auspuffgasen durch Benzinmotoren. All diesen Schädigungen ist der moderne Mensch mehr oder weniger fast täglich ausgesetzt. Trotz aller Dresurkunst kann man nun allerdings das Tier wenigstens nicht dazu veranlassen, auch zu rauchen, sonst könnte man durch Tierversuche ebenfalls illustrieren inwiefern auch das Rauchen an den Leiden des Gefäss-Systems beteiligt ist. Man kann auch keine Tierversuche durch Ueberfütterung mit den üblichen denaturierten Nahrungsmitteln vornehmen, um Beweise der Gefäss-Schädigungen zu erstatten, denn das Tier würde schon vorher an Avitaminosen erkranken und abschwächen oder eingehen. Trotz allen diesen Forschungsergeb-

nissen lernt der moderne Mensch wenig oder nichts. Er bleibt weiterhin Kettenraucher. Zeigen sich die Folgen dieser Unsitte, dann beschuldigt man eher die normale Pflichterfüllung oder sonst etwas, nur nicht das unsinnige Rauchen selbst.

### MODERNE LEBENSWEISE UND IHRE FOLGEN

Trotzdem gerade der moderne Mensch neben seiner rastlosen Lebensweise viel Ruhe nötig hätte, gewahrt er doch diese Notwendigkeit keineswegs, sondern lässt im Gegenteil andauernd den Radio so stark wie nur möglich laufen. Grelle Töne und starke Geräusche sind ihm förmlich zum Lebensbedürfnis geworden. In den Ferien bedeutet die Ruhe Langeweile für ihn, und er sucht Orte auf, wo die Auspuffrohre rassiger Motorräder knallen, wo die grellen Scheinwerfer moderner Autos blitzen und aus allen Lokalen Jazz ertönt. Als Folge all dieser sinnlosen Beanspruchungen wird man dann eben ganz einfach bei der Arbeit möglichst träge sein und mit der Kraft geizen, denn man möchte sie doch übertriebener Sportsucht, dem Tanz und andern Vergnügungen widmen. Wenn infolgedessen Störungen auftreten, dann vertreibt man sie ganz einfach mit modernen, symptomatisch wirkenden Medikamenten, wobei man sich um allfällige Nebenwirkungen wenig kümmert.

Auch überbeschäftigte Geschäftsleute und Unternehmer ermöglichen sich in der Regel keine Ruhe und Entspannung, sondern setzen sich ihr Arbeitsprogramm allzugross an, ohne dabei an die vielen, unvorhergesehenen Vorkommnisse zu denken, die auch noch in den Tageslauf hineingerechnet werden sollten. So kommt es, dass sie entweder nur noch auf dem Bureaustuhl oder im Auto sitzen und das normale, gesunde Laufen ganz verlernt zu haben scheinen. Diese Leute erinnern an das gejagte Tier in der Lauftröhre, das sich schnell und schneller bewegen muss, je mehr man die Trommel antreibt.

Dass sich ob all diesem widernatürlichen Treiben unsere Gefässse zu sehr anstrengen und darunter leiden müssen, ist begreiflich, denn zu solcher Beanspruchung hat sie der Schöpfer nicht geschaffen. Es ist infolgedessen nicht zu verwundern, dass der moderne Mensch an den direkten und indirekten Folgen der Gefässleiden zugrunde geht. Nur der Krebs, dessen Ursache wir ein andermal besprechen, mag noch eine ebenbürtige Konkurrenz darstellen.

### Natürliche Blutstillung

Es ist nicht immer leicht den richtigen Weg zu finden, wenn bei Frauen die Perioden-Blutungen nicht mehr aufhören wollen. In der Regel ist in solchen Fällen die Schleimhaut derart verändert, dass der Arzt eine Auskratzung für nötig erachtet. Nun ist dies aber keine angenehme Sache. Man kann öfters mit einfacheren Mitteln ans Ziel gelangen. Erst kürzlich bekam ich von Zürich einen telephonischen Anruf, der mir über eine solche Angelegenheit berichtete. Es handelte sich um eine Frau, deren starke Blutungen trotz den angewandten Mitteln des Schulmediziners nicht mehr aufhören wollten. Auch seine Injektionen führten nicht zum Ziel, denn das Blut konnte einfach nicht gestillt werden. Die Frau sollte nunmehr zur Spitalpflege eingeliefert werden, aber sie war dagegen. Ihr Mann fragte mich daher telephonisch um Naturmittel an, worauf die Patientin sofort Tormentavena erhielt, ein Kombinationsmittel aus Tormentilla und Avena sativa, ferner auch noch Bursa pastoris, einen einfachen Hirntäschchen-Frischpflanzenextrakt. Bereits tags darauf telephonierte der Mann wieder, seine Frau sei überglücklich, denn die Mittel hatten prompt und sofort gewirkt. Sie war darüber sehr erstaunt und mit ihr natürlich auch der Arzt, der einen Spitalaufenthalt nun nicht mehr für nötig erachtet. Ich habe schon öfters derartige Berichte erhalten. Auch bei Darmblutungen, kombiniert mit starken Durchfällen, wirkt Tormentavena schlagartig.

Es ist eine grosse Genugtuung zu wissen, dass es solch natürliche Mittel gibt, die den starken, chemischen Mitteln weit überlegen sind. Tormentavena hat allerdings die unangenehme Nebenerscheinung, dass es leicht stopft, weshalb man bei Neigung zu Verstopfung gleichzeitig noch gemahlenen Leinsamen, also Linosan einnehmen muss.

### Molkenkonzentrat, eine vielseitige Hilfe

Wie Molkenkonzentrat als vielseitige Hilfe verwendet werden kann, berichtete kürzlich eine langjährige Leseerin der «Gesundheits-Nachrichten». Obwohl sie mit unsrern Mitteln bereits sehr vertraut war, vergass sie solche doch mitzunehmen, als sie ins Tessin verreiste, um dort mit ihrer Familie die Ferien zu verbringen. Einzig ein Fläschchen Molkenkonzentrat fand sich unter dem Reisegepäck vor, und dieses zog die besorgte Mutter denn auch sofort zu Hilfe, als eines der Kinder an Angina erkrankte. Sie wusste bereits aus den «Gesundheits-Nachrichten», dass in solchem Fall das Auspinseln mit Molkenkonzentrat helfen kann, weshalb sie das Fläschchen mit der hilfebringenden Flüssigkeit hervorholte, um dem Kind den Hals damit auszupinseln. Nach zwei Tagen war die Störung wieder vorbei. Die Mutter selbst litt öfters unter Mückenstichen, da sie sehr empfindlich war und dieserhalb manchmal Schwierigkeiten zu überwinden hatte. Das Betupfen mit unverdünntem Molkenkonzentrat half ebenfalls schnell und ohne Nachwirkungen. Schliesslich musste auch der Vater der Familie das Mittel zu Hilfe nehmen, da er an Ekzem litt, das sich durch das vermehrte Baden und Liegen im Sand stärker bemerkbar machte. Auch er betupfte daher die kranken Stellen mit unverdünntem Molkenkonzentrat, worauf das Ekzem zurückging und das Beissen aufhörte. Wieder nach Hause zurückgekehrt, fühlte er sich so wohl und ausgeheilt wie schon seit Jahren nicht mehr.

Molkenkonzentrat ist nur ein einfaches Mittel, das lediglich aus saurer Käsemilch hergestellt wird. Es ist daher doppelt erfreulich, dass es so vielseitig und zuverlässig in allerlei Notlagen und unerwarteten Schwierigkeiten helfen kann.

### Wasser als Heilfaktor

#### SEINE WERTE

Welch ein wertvolles Element das Wasser ist, erkennt man erst in heißen Ländern, in denen es 6—7 Monate keinen Tropfen regnet. Dort lernt man es überaus schätzen. Gräbt man in der Wüste einen Brunnen, dann hat man die Möglichkeit mit fleissigen Händen ein kleines Paradies zu schaffen. Das Wasser ist aber nicht nur lebengebendes Nass für die Pflanzen, auch uns Menschen hat es seit Jahrtausenden als Heilmittel gedient. Je nachdem es im Erdreich Mineralallagen durchfliesst, ist es in der Lage etliche von diesen Elementen zu lösen, was ihm alsdann den Stempel eines Heilwassers mit ganz besonderem Wirkungseffekt gibt. So weit die Geschichte der Völker zurückreicht, sind auch berühmte Bäder und Trinkkurorte bekannt. Schon Kaiser Nero ging nach Oberitalien, um in den heißen Quellen von Abano die Folgen seines ausschweifenden Lebenswandels so weit wie möglich wieder gut zu machen. Auch die alten Griechen hatten bei ihren Tempeln Wasserbassin zur buchstäblichen und symbolischen Reinigung und Befreiung von bösen Dingen. Nicht nur in den Heilquellen mit ihrem Mineralsalzgehalt oder im Meerwasser mit seinen Salzen und seinen heilwirkenden organischen Stoffen, auch im gewöhnlichen Quellwasser unseres Landes liegt ein nicht zu unterschätzender Heilfaktor. Rikli, Priessnitz und auch Sebastian Kneipp sind einige der bekanntesten Vertreter dieser Therapie, die in jüngerer Zeit erkannt

haben, dass es nötig ist, die Heilwirkung des Wassers wieder allgemein in Anwendung kommen zu lassen. So- gar Aerzte haben dies eingesehen und arbeiten heute neben andern Therapien mehr denn je auch mit Wasseranwendungen. Woraus besteht nun die Wirkung des Wassers? Dies ist gar nicht so einfach zu sagen. Je nach der Herkunft kann es eine gewisse Radioaktivität besitzen. Sonnenwarmes Wasser verwenden wir mit Vorteil für Kleinkinder, da wir alsdann die Sonnenenergie noch mit dabei haben. Auf jeden Fall wirkt auch die Temperatur als anregender Faktor, weshalb bei jeder Wasseranwendung schon grundsätzlich entschieden werden muss, ob kaltes oder warmes Wasser gewählt werden soll.

#### SEINE ANWENDUNG

Die meisten Menschen leiden mehr oder weniger an Stauungen, Kreislaufstörungen, Verkrampfungen und ähnlichen Funktionsstörungen. In solchen Fällen ist die Wasseranwendung mit ihrer thermischen Reizwirkung das Gegebene. Sebastian Kneipp hat die Wichtigkeit des Behebens der Kreislaufstörungen erkannt und in seiner Wasserbehandlung an erster Stelle berücksichtigt. Als Beweis dieser Feststellung dient der Umstand, dass er seine Anwendung in der Regel immer von der Peripherie des Körpers aus nach innen gegen das Herz hin durchgeführt hat. Obwohl Kneipp, seinem eigenen Naturell entsprechend, vorwiegend die Kaltwasseranwendung kennt und befürwortet, führt die Kneipp-Methode nichts destoweniger auch die Warmwasseranwendungen durch. Besonders feingliedrige, nervöse Menschen neigen dazu, sehr leicht zu frieren. Sie können fast nicht mehr warm werden, weshalb für sie Warmwasseranwendungen in Frage kommen. Erst wenn sich der Gesamtzustand gebessert hat, darf man in gut warmem Raum auch mit den noch wirkungsvoller Kaltwasseranwendungen beginnen. Zeigen sich in einzelnen Gliedmassen Kreislaufstörungen oder Stauungen, dann sind Wechselbäder von ganz hervorragender Wirkung.

#### ZWECKDIENLICHE HINWEISE

Um bei Wasseranwendungen einen vollen Erfolg erzielen zu können, ist es notwendig, sie richtig durchzuführen. Neben dem grossen Kneippbuch, das über 1000 Seiten fasst, gibt es noch einige ganz ausgezeichnete, kleinere Bücher mit guten, zweckdienlichen Anleitungen, wie dasjenige von Dr. Flamm, betitelt: «Wie Kneippkur?» Leicht fasslich und mit Bildern anschaulich gemacht, beschreibt Dr. Flamm das Wesentliche der Kneippkur. Bei den neuen Auflagen hat Dr. Hoff noch manches verbessert. Jeder, der die Vorzüge der Heilwirkung des Wassers, verbunden mit der Kräuterheilmethode und richtiger Ernährung in seiner eigenen Familie praktisch durchführen und nützen möchte, verschaffe sich dieses einfache Büchlein, das im Paracelsus-Verlag in Stuttgart erschienen ist. Auch die Vorzüge der Naturnahrung werden darin noch gebührend erwähnt und berücksichtigt.

Wer die Technik der Kneippkur einmal kennt, sollte sich auch noch das alphabetische Nachschlagewerk «Wie heißt Kneipp?» von Dr. Richard Kapferer anschaffen. Dieser Kneipparzt bespricht kurz und bündig über 500 Krankheiten, den deutschen Namen nach geordnet, wobei er sogar die Erkennungssymptome angibt.

Obschon ich den Raum nicht gerne für Buchbesprechungen verwende, weil noch manch anderes wertvolles Erfahrungsgut mitzuteilen wäre, ist doch ein Hinweis auf die beiden erwähnten Bücher angebracht, da sie in die Gesundheitsbibliothek jeder Familie gehören.

**Verlangen Sie in Ihrem Reformhaus  
Dr. A. Vogel's Flockenbrot**