

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 12 (1955)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Fragen und Antworten

### **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:** 25.04.2026

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

interessantesten und vielseitigsten Beobachtungen und Erfolge feststellen konnte. Mannigfache Berichte bestätigten mir immer wieder seinen hervorragenden, grossen Wirkungseffekt.

#### Handelsübliche Milchsäure oder natürliche Milchsäureprodukte?

Wir können nun aber nicht erwarten, dass uns die gewöhnliche, handelsübliche Milchsäure die gleichen wirkungsvollen Dienste leisten wird, wie die natürlichen Milchsäurepräparate, also wie Molke, Molkenkonzentrat, Sauer Milch, Joghurt, Sauerkraut und Sauerkrautsaft. Diese natürlichen Milchsäureprodukte sind der chemisch reinen Milchsäure weitaus vorzuziehen, da die Milchsäure dabei zusammen mit den bestimmt notwendigen Begleitstoffen und Mineralsalzen wirksam ist.

Wenn man heute wieder beginnt Brote mit Milchsäure anzusäuern, so ist dies nichts Neues. Jeder Fachmann weiss, dass beim Walliserbrot oder irgend einem andern sauern Brot in erster Linie bei der Gärung die Milchsäure mitbeteiligt ist. Auch im bekannten Vogel-Flockenbrot, das in den Reformhäusern, in Reformhaus-Ablagen, in guten Lebensmittelgeschäften oder Bäckereien erhältlich ist, ist Milchsäure durch den Zusatz von Molkenkonzentrat (Molkona). Dieses Konzentrat enthält nur die Milchsäure selbst, also keine Milchsäurebakterien, die die Gärung fördern würden. Es stellt also das Endprodukt des Gärungsprozesses dar. Milchsäurebakterien sind nicht allen bekömmlich, sondern können leichtere Störungen hervorrufen. Das Molkenkonzentrat Molkona kann daher auch bei ganz empfindlichen Kranken ohne Bedenken gebraucht werden. Joghurt dagegen enthält sowohl Milchsäure, wie auch Milchsäurebakterien.

Die Anwendung von Molkenkonzentrat als Getränk ist sehr einfach, denn man nimmt nur 1 Teelöffel voll auf 1 Glas Wasser. Will man das Konzentrat mit Mineralwasser verdünnen, dann sollte man dazu kein stark kohlenstoffhaltiges Wasser verwenden. Zum Säuren von Salaten ist das erwähnte Konzentrat überaus vorteilhaft und beliebt. Essig ruft bei vielen Störungen hervor, ja sogar Zitronen sind zum Säuern der Salate nicht für alle das Gegebene. Molkenkonzentrat dagegen ist als Säuerungsmittel vorzüglich, da es die Verdauung anregt und fördert. Wenn wir die Erfahrungen von Dr. Kuhl und andern Forschern verwerten wollen, dann können wir bei Krebsdisposition vorbeugend einwirken, indem wir das erwähnte Molkenkonzentrat als Getränk und zum Zubereiten der Salate verwenden. Zur vorbeugenden Halspflege dient es als Gurgelwasser. Bei Halsweh oder beginnender Angina pinselt man den Hals mit dem unverdünnten Konzentrat sorgfältig aus. Auch zum Desinfizieren von Wunden ist es unentbehrlich. Da es in keiner Weise irgendwelche Nebenerscheinungen zeitigt, sondern nur heilsam und gesundheitsfördernd ist, steht ihm eine unverkennbare Beachtung zu und es sollte daher stets zu unserm Wohl bereit sein.

### Natürliches Meersalz und sein Wert

Als ich seinerzeit von Cadix nach Sevilla fuhr, kam ich an vielen Salzgärten vorbei. Dies sind Weiher, die wie kleine Lagunen angelegt sind. Immer wieder führt man ihnen Meerwasser zu, bis genügend darin ist, worauf die Zuführung geschlossen wird. Während das Meerwasser in diesen Salzgärten verdunstet, bildet sich eine Salzkruste, die mit der Zeit so dick wird, dass sie abgeschaufelt werden kann. Das dadurch gewonnene Salz wird seit vielen Jahrhunderten in Spanien, Portugal, Südfrankreich und andern südlichen Ländern als Speisesalz verwendet. Es ist natürlich nicht so weich wie unser Salz und auch etwas dunkler. Da es sehr viele Elemente enthält, die man heute als Spurenelemente bezeichnet, stellt es kein reines Kochsalz dar. Es

mögen deren 30—40 sein und bestimmt die Hälfte davon ist für unseren Mineralstoffwechsel, demnach also für die Gesunderhaltung unseres Körpers von grosser Bedeutung und Wichtigkeit. Selbst wenn die Meerbewohner in den Südländern viel weisse Teigwaren, Weissbrot und weissen Zucker geniessen, können sie dennoch, entgegen sonstiger Beobachtungen, schöne und gesunde Zähne haben. Darüber habe ich mich oft gewundert. Dass dies bei Naturvölkern, die sich von reiner Naturkost ernähren, der Fall ist, hat mir stets eingeleuchtet, denn der Mineralstoffgehalt ist in unverfälschter Nahrung reichlich vorhanden, so dass Zähne und Knochen in einwandfreiem Zustand bleiben können. Dass aber auch diese südlichen Völker trotz raffinierter Kost nicht die gewohnten Schädigungen, die sich sonst daraus ergeben, aufweisen, das war mir nicht ohne weiteres erklärlich. Die Anschauung amerikanischer Zahnärzte führte mich dann aber zu des Rätsels Lösung. Sie vertreten nämlich die Ansicht, dass die Spurenelemente, die sich im Meersalz befinden, genügen könnten, um das Mineralstoffgleichgewicht auf der Höhe zu halten, so dass eine Zahnfäulnis trotz Weissmehl und Weisszucker nicht ohne weiteres in Erscheinung tritt, besonders, wenn die übrige Ernährung einigermaßen normal ist. Auf diese Weise wurde mir erklärlich, warum in diesen Südländern trotz der erwähnten fehlerhaften Ernährungsweise vielerorts keine oder aber nur sehr geringe Zahnkaries angetroffen wird.

Bereits bringen amerikanische Firmen unter ähnlicher Begründung Meersalz in den Handel, und es wäre bestimmt auch bei uns nicht unangebracht, meersalzhaltige Gewürzmittel zu fabrizieren. Seit einiger Zeit habe ich mich daher bereits mit diesem Gedanken beschäftigt und verschiedene Versuche durchgeführt, um ein solches Würzsalz herzustellen und zwar in Verbindung mit frisch verarbeiteten Würzkräutern.

Es ist bekannt, dass Jod in ganz kleinen Mengen gut ist für die Drüsen mit innerer Sekretion ist. Vor allem reagiert die Schilddrüse gut darauf. Würden wir in der Schweiz Meersalz mit dem natürlichen Jodgehalt verwenden, dann hätten wir bestimmt keine Kropfkranken. Ein solches Salz mit seinen vielen Spurenelementen ist in Verbindung mit Jod harmlos im Vergleich zu einem jodierten Salz, dem künstlich Jod beigegeben wurde.

Wer also gerne einmal die Wirkung eines solchen Salzes kennen lernen möchte, der beschaffe sich *Dr. A. Vogels Diätsalz Herbamare*.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Günstige Einwirkung auf Miombildung und Geschwulst

Ende letzten Jahres schrieb Fr. S. aus Z.:

«Ich möchte Sie höflichst bitten, mir wieder ein Fläschchen Hyperisan zu schicken. Kürzlich war ich beim Arzt und dieser sagte mir, dass ich also kein Miom und auch keinen Tumor habe. Ich war sehr glücklich über diesen Bericht. So verschwand also der kleine Ansatz von Miom, den ich vor Jahren hatte, trotzdem ich leider die Sitzbäder nur selten nehmen konnte.»

Die Erwiderung auf diesen erfreulichen Bericht lautete: «Sie können aus Ihrer Erfahrung klar erkennen, dass man ein kleines Miom auch ohne eine Operation wegbringen kann. Schon öfters habe ich in den «Gesundheits-Nachrichten» darauf hingewiesen, aber gleichwohl muss es immer wieder betont werden, dass man bei sofortigem, richtigem Handeln in solchen Angelegenheiten auch bestimmt ohne operativen Eingriff Erfolg haben kann. Wenn eine Operation notwendig ist, bin ich sicher nicht dagegen, kann man sie aber verhüten, dann sollte man versuchen, durch eine etwas konservativere, aber natürliche Behandlung ans Ziel zu kommen. Wenn also der Arzt feststellen konnte, dass kein Miom und auch kein Tumor bei Ihnen vorhanden ist, dann haben wir das vor Jahren von Ihrem Arzt festgestellte Miom durch natürliche Mittel zum Verschwinden gebracht und das freut mich.

Das verlangte Hyperisan schicke ich Ihnen gerne wieder zu, denn gerade dieses Mittel trägt ebenfalls dazu bei, ein Miom zum

Verschwenden zu bringen, beseitigt es doch die venösen Stauungen, und das ist wichtig, denn in der Regel gehen der Miombildung venöse Stauungen voraus.»

Durch das Heben schwerer Lasten blieb in letzter Zeit auch bei der Patientin die Periode aus. Da sie aber erst 45 Jahre alt ist, möchte sie die Wechseljahre noch etwas hinausschieben, ist jedoch nicht einverstanden mit den Spritzen, die ihr der Arzt dafür verabfolgen möchte, da sie kein Freund davon ist; die bromenthaltenden Pillen aber, die sie daraufhin vom Arzt erhielt, verursachten ihr unliebsame Kopfschmerzen. Es ist daher kein Wunder, dass sich die Patientin auch zur Regelung dieser Beschwerden natürlicher Mittel bedienen möchte. Der gegebene Ratschlag lautete: «Wenn durch das starke Heben von Lasten Ihre Periode nicht mehr normal ist, dann kann eine kleine Verschiebung in der Wirbelsäule die Ursache davon sein. In solchem Fall wird eine chiropraktische Behandlung Wunder wirken und die Schmerzen vertreiben. Ich rate Ihnen auf alle Fälle dies einmal bei einem Chiropraktiker untersuchen zu lassen. Es ist nicht notwendig, dass man zu starken Hormonmitteln greift. Zuerst sollten Sie Ovasan D 3 einnehmen und Sitzbäder machen. Auch Weizenkeime sind gut. In der Regel wird durch diese Verordnung die Periode wieder in Ordnung gebracht. Erst vor kurzem teilte eine Frau mit, dass bei ihr die starken Mittel nicht mehr gewirkt hätten, wohl aber das einfache Mittel Ovasan D 3, das sofort nach erfolgter Einnahme zum Erfolg geführt hatte. Also, führen auch Sie damit einen Versuch durch. Es ist ein homöopathisches Mittel, das sich schon oft bewährt hat, wo starke Mittel versagten. Das Mittel mit Bromzusatz ist nicht empfehlenswert, da es die Nerven benachteiligen kann.

Noch eine weitere Befürchtung bedrückte die Patientin, denn sie hatte infolge strenger Tätigkeit in der rechten Brust eine harte Geschwulst feststellen können. Durch Schonung und Lehmwickel, im Wechsel mit Kohlblätteraufgaben, verschwand die Geschwulst zwar wieder nach wenigen Tagen und die Brust wurde wieder völlig normal. Nur eine Prallheit der Brüste blieb zurück, weshalb die Patientin befürchtete, es könnte daraus Brustkrebs entstehen. Die befolgten Ratschläge des «Kleinen Doktors» haben also auch in dem Falle rasch und zuverlässig geholfen. Solche Geschwulste können durch Ueberanstrengung tatsächlich entstehen. Bei Vernachlässigung können sie sich unangenehm und tragisch auswirken. Wird die richtige Behandlung indes sofort durchgeführt, dann kann das Uebel rasch wieder behoben werden. Bei Anzeichen einer Geschwulst sind Kohlblätteraufgaben und Lehmwickel gegeben, da sie die Schwierigkeit erfolgreich zu beseitigen vermögen. Lässt man sie hingegen anstehen und vernachlässigt man die notwendige Pflege, dann besteht die Möglichkeit einer Krebsbildung, wenn sie auch nicht unbedingt als Folge der Vernachlässigung eintreten muss. Pralle Brüste dagegen, besonders, wenn sich solche ohnedies jeweils zur Periodezeit meist regelmässig eingestellt hatten, sind noch kein Grund zur Befürchtung. Sie können sehr gut mit den Wechseljahren im Zusammenhang stehen und durch Ausbleiben der Periode bedingt sein. Lehmwickel, Ovasan D 3 und Aconitum D 10 helfen meist, die Störung rasch zu beheben.

## AUS DEM LESERKREIS

### Vorbeugung gegen Bronchitis und Husten

Frau R. aus Z. schrieb Ende vergangenen Jahres hierüber wie folgt:

«Ich möchte Ihnen mitteilen, dass mein 9½-jähriges Mädchen, das im Jahr oft bis 4mal Bronchitis hatte, nun seit einem Jahr keinen Husten mehr gehabt hat. Ich gab dem Mädchen regelmässig von Ihrem Kalk und Lebertran, also Vitaforce. Wir sind sehr glücklich darüber und Ihnen sehr dankbar.»

Auch Hohlzahn, das bekannte Galeopsis, und Lärchenmoos in Form von Usneatropfen oder -bonbons wirken in vorbeugender Hinsicht vorzüglich. Vor allem lieben die Kinder diese Bonbons sehr, denn sie sind nicht nur in ihrer gesundheitlichen Wirkung vorzüglich, sondern auch geschmacklich sehr gut. Kürzlich teilte uns eine Patientin mit, dass sie keinen Schnupfen mehr bekommen habe, seit sie regelmässig diese Bonbons einnehme. Auch Molkenkonzentrat ist bekanntlich vorbeugend, nur lieben nicht alle Kinder, damit zu gurgeln. Frau B. verwendet es deshalb täglich am Salat und sie berichtet, dass es ihr und ihrer Mutter besser schmecke als Zitrone. Es ist überhaupt erfreulich, wie so manche Mutter die gegebenen Ratschläge beachtet und ihren Kindern das zu beschaffen sucht, was für sie das Beste ist, denn dadurch kann in vorbeugendem Sinn auf die verschiedenste Art und Weise auf

ungünstige Veranlagungen eingewirkt werden. Frau B. bemüht sich daher auch, dem selbst zubereiteten Sauerkraut noch die empfohlene Kalkanreicherung beizugeben, um dadurch der vorhandenen Schwäche Ihres Kindes durch die Ernährung erfolgreich beikommen zu können. Ihre diesbezügliche Mühewaltung schildert sie wie folgt:

«Ich habe nach dem Rezept im «Kleinen Doktor» selbst Sauerkraut eingemacht, und es schmeckt sehr fein. Nun möchte ich noch einmal einmachen und zwar mit der Kalkanreicherung, wie Sie geschrieben haben. Der Apotheker liess mir geschlemmtes Austernschalenpulver kommen, sagte aber, er wisse nichts davon, dass man es dem Sauerkraut begeben könne.»

Auch gute Carotten beschaffte sich die besorgte Mutter, denn auch diese gehören unbedingt zur Ernährung lymphatischer Kinder. Voll Freude berichtete sie mir:

«Ich möchte Ihnen noch sagen, dass ich Rüebli aus Brail (Engadin) kommen liess. Sie sind süss, wie ich bis jetzt noch keine hatte und auch sehr saftig wie im Frühling.»

Mancher Mutter wird dieser Bericht zeigen, wieviel besser es ist, ihre Sorge und Mühewaltung auf natürliche Hilfsmittel zu lenken, denn sie kann dadurch vorbeugen und gewisse nachteilige Veranlagungen und Schwächen langsam bekämpfen und beheben.

### «Der kleine Doktor» im Frauenkreis

Es ist wohl nicht sehr verwunderlich, dass sich «Der kleine Doktor» im Kreis gelehriger Frauen sehr nützlich zu erweisen vermag und deshalb auch sehr beliebt ist, hilft er doch nicht nur in kleinen und grösseren Familien, sondern auch in Pensionen und Heimen und vor allem dort, wo er infolge Ablegenheit doppelt willkommen ist.

Auch unser Buchdrucker in Villmergen ist voll überzeugt davon, dass «Der kleine Doktor» allenthalben das ganze Jahr hindurch ein unentbehrlicher Ratgeber ist, weshalb er in der Dezember-Nummer jedem Schenckfreudigen voll Begeisterung und ganz von sich aus ein Exemplar wärmstens empfohlen hat.

Uns selbst ging am 18. Dezember 1954 von Frau F. aus B. folgender Bericht ein:

«Hiemit möchte ich Ihnen für Ihr Werk «Der kleine Doktor» meine grösste Anerkennung aussprechen. Im Verein für Gesundheitspflege las ich anlässlich des Diskussionsabends vor und spontan wurden 12 Bücher bestellt. Sogar in der Turnstunde las die Leiterin vor und zwar den Artikel über die Freude. Es ist aber auch ein Buch, worüber man sich freuen muss. Für die Vereinsbibliothek haben wir es auch angeschafft, und es ist als Helfer und Berater immer unterwegs.»

Ueber den Anklang, den «Der kleine Doktor» in einer Pension im abgelegenen B. fand, berichtete Frau B. wie folgt:

«Immer dürfen wir wieder aus Ihrem «Kleinen Doktor» so vortreffliche Ratschläge holen und dadurch erfreuliche Hilfe und Heilungen von mancherlei Gebrechen erfahren. Wir sind stets sehr dankbar, umsomehr als wir etwas abgelegen, also in der Stille wohnen. Dafür haben wir jedoch viel Gelegenheit die Heilkräuter selbst zu sammeln und möglichst frisch anzuwenden.»

Die Berichterstatterin erzählte ferner noch, wie sie venöse Stauungen, die bei ihrer Köchin zu einem «bösen Bein» geführt hatten, erfolgreich kurieren konnte, weil sie längere Zeit Lehmwickel-Anwendungen durchführte, innerlich Hyperisan eingab und zusätzlich auch noch mit den empfohlenen Frischpflanzen-Auflagen von Johanniskraut nachhalf. «Wunderbar hat dasselbe gewirkt», so schrieb sie. «Es war eine grosse Freude und Erleichterung.»

Auch die holländischen Freunde möchten das Buch übersetzen, damit auch ihnen «Der kleine Doktor» solche Erleichterungen beschaffen kann. Dort wird er ganz besonders auf dem Gebiet der Ernährungsfragen manches zu ändern haben.

### Natürliche Hilfe bei Blutarmut

Ueber einen erfreulichen Erfolg bei Blutarmut gibt Herr A. aus R. folgenden Bericht:

«Wir nehmen höflich Bezug auf unser Telephongespräch und möchten Ihnen mitteilen, dass bei unserem 9 Monate alten Bübchen nach Einnahme Ihrer Blutbildungs-Tabletten «Alfavena» während 2 Wochen der Blutgehalt von 62 % auf 74 % gestiegen ist. — Wir werden diese Tabletten auch während einiger Zeit unsern grösseren Buben verabreichen.»

Dieser Erfolg ist so erfreulich, weil er der Einnahme von rein natürlichen Stoffen zuzuschreiben ist, wie solches bereits schon in der Dezember-Nummer im Artikel über Blutarmut näher