

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 12 (1955)

Heft: 1

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: 23.02.2026

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

Verschwinden 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 Kohlblätterauflagen, 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 traumatisch auswirken. Wird die richtige Behandlung indes sofort durchgeführt, dann kann das Übel rasch wieder behoben werden. Bei Anzeichen einer Geschwulst sind Kohlblätterauflagen 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 Periodenzeit 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 geschlemmt Austernschalenpulver kommen, sagte aber, er wisse nichts davon, dass man es dem Sauerkraut beigeben 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 Abgelegenheit 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 Schenkgäste 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, umso mehr 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 dem 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 Telephonesprach und möchten Ihnen mitteilen, dass bei unserm 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

erklärt wurde. — Gerade bei Blutarmut ist es von grösster Wichtigkeit das Manko ohne schädigende Nebenwirkungen zu beheben, um die Schwäche und Empfindlichkeit nicht noch zu erhöhen, sondern sie erfolgreich ausheilen zu lassen, indem wir die fehlenden Stoffe in der Form zuführen, wie sie der Körper verarbeiten und aufnehmen kann.

Urgesteinsmehl und Holzasche gegen Mehltau

Als wirkungsvolles Mittel gegen Mehltau an Stachel- und Johannisbeersträuchern verwendet Frau G. aus Z. laut ihrem Bericht jeweils Urgesteinsmehl und Holzasche, indem sie beides im Herbst oder Laufe des Winters um die Beeresträucher herum streut und etwas einhaktet. Sie rät ferner noch:

«Im ersten Jahr würde ich ziemlich reichlich streuen, in den folgenden mässiger. Man kann davon auch ein wenig direkt über die Sträucher streuen, soll aber trotzdem reichlich in die Erde hauen. Der Boden muss auf natürlicher Grundlage widerstandsfähig werden, wie die Menschen durch die von Ihnen so warm empfohlene Naturnahrung. Auf diese Art verschwindet nach und nach die Empfänglichkeit für Krankheiten.»

Dieser gute Rat kann also auch noch im Winter ausgeführt werden, wodurch wir Gelegenheit haben unsere Beeresträucher in vorbeugendem Sinne vor Mehltau zu schützen.

Verantwortlicher Redaktor: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen

Tüchtige

Maschinenschreiberin

findet interessantes, lehrreiches Wirkungsfeld bei der Erledigung unserer vielseitigen Korrespondenz. — Interessentinnen, die Lust, Freude und Sinn für den Dienst am Kranken besitzen, möchten sich bei uns melden.

An Dr. A. Vogel (privat), Teufen AR

Qualitäts-Weizenkörner 1954

mit «SILIZIUM»-Urgesteinsmehl gepflegt, 5 kg Fr. 6.—, 12 kg Fr. 14.— + Porto liefert:

ROLF KOCH, KRIENS LU

TEUFEN (Appenzell) 950 m. ü. M.: ERHOLUNGSHIEM

„SUNNEHUS“

Haus für Ruhesuchende und Rekonvaleszenten. Gute, reichliche Verpflegung: Rohkost, vegetarische und allg. Kost.

NEU: Mediz. Heilbäder-Kuren
Spez.-Nervenbad, Entschlackungsbad, Kreislaufbad, Moor-Extrabad, Sauerstoffbad mit Mineral/Fichtenadel, Sitzbäder für Frauenkrankheiten. Kuren zu 10—12 Bäder, wöchentlich 2—3 Bäder. Pensionspreis ab Fr. 10.—

Leitung:
Schw. Hedwig Joss und Frl. Hubschmid - Tel. 071 / 23 65 53

ZU VERKAUFEN schöne ungespritzte

Tafeläpfel

Preis 20—40 Rp., je nach Sorte.

H. Oberholzer, Trasadingen SH - Tel. (053) 6 21 72

Dr. A. VOGEL

aus Teufen

spridit!

in:

Solothurn	Dienstag, den 11. Januar 1955 20.00 Uhr in der Metzgerhalle
Grenchen	Mittwoch, den 12. Januar 1955 20.00 Uhr im Hotel Löwen
Thun	Donnerstag, den 13. Januar 1955 20.00 Uhr im Freienhof
Bern	Freitag, den 14. Januar 1955 20.00 Uhr im Vereinssaal, Zeughausgasse 39
Spiez	Sonntag, den 16. Januar 1955 15.00 Uhr im Hotel des Alpes
Interlaken	Montag, den 17. Januar 1955 20.00 Uhr im Hotel Gotthard
Basel	Donnerstag, den 20. Januar 1955 20.00 Uhr im Saal des kaufm. Vereins Aeschengraben 15
Brugg	Freitag, den 21. Januar 1955 20.00 Uhr im grossen Saal des Hotel Bahnhof
Biel	Montag, den 24. Januar 1955 20.00 Uhr im grossen Saal des Hotel de la Gare, 1. Stock
Niederbipp	Dienstag, den 25. Januar 1955 20.00 Uhr im neuen Saalbau des Hotel Löwen
Luzern	Donnerstag, den 27. Januar 1955 20.15 Uhr in der Musegaula
Oerlikon Zch	Freitag, den 28. Januar 1955 20.00 Uhr im grossen Saal des Gemeindehauses
Wiedikon	Montag, den 31. Januar 1955 20.00 Uhr im Hotel Falken
Olten	Donnerstag, den 3. Februar 1955 20.00 Uhr im Glockenhof
Aarau	Freitag, den 4. Februar 1955 20.00 Uhr im Museumssaal

THEMA:

Was bedeutet die Leber für unsere Gesundheit?

Wie erhalten wir unsere Leber gesund? Wie können wir sie günstig beeinflussen, wenn Funktionsstörungen oder eine Krankheit vorliegen? Welche Diät schalten wir ein und welche Anwendungen sind notwendig? Welche Rücksichtnahmen müssen wir beachten? Was dürfen wir uns gestatten? Was sollen wir essen und was meiden? — Ueber alle diese interessanten Fragen wird uns der Vortrag Aufschluss geben. Der Redner spricht nicht als Theoretiker sondern auf Grund 30jähriger Erfahrung.

in Huttwil

Dienstag, den 18. Januar 1955
20.00 Uhr, voraussichtlich im Kirchgemeindehaus. Nähere Angaben in der Tageszeitung.

THEMA:

Auf den Spuren der Indianer durch Nord-Amerika und Mexiko. — Lichtbildervortrag.