Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 12 (1955)

Heft: 9

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: 24.12.2025

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

schwüre, behandelt hat und zwar mit einem Gemisch von halb Sand, halb Zement, mit Wasser angerührt. Dieses Sand-Zement-Pflaster wurde für die Dauer einer Stunde auf die Wunde gelegt und nach dieser Zeit wieder erneuert und zwar 4—5mal. Noch mehr solch eigenartige Erfahrungen weiß der Arzt zu berichten. Ein 85jähriger Maurer gab seine Beobachtungen den Aerzten bekannt, damit sie die Nachwelt verwenden kann. Die Universitätsklinik hat diese Berichte aufgenommen und sie sind von den Aerzten beachtet worden.

Lebhaft erinnere ich mich noch aus meiner Jugendzeit an unseren alten Schuhmacher, der sein Schusterpech als das beste Mittel für die Behandlung kleiner Uebel pries. Hatte er einen Dorn oder ein kleines Stücklein Holz im Finger, kam er mit seinem Schusterpech, ja, er pflasterte es sogar auf Wunden, die behandelt werden mußten, und ich selbst habe früher diese Behandlungsweise bei Dornen in den Füßen mit gutem Erfolg durchgeführt. All diese Eindrücke aus der Jugendzeit sind mir noch in lebhafter Erinnerung.

Soll man solche Erfahrungen und Beobachtungen einfach nur vom Tische wegwischen, oder soll man ihnen eine gewisse Beachtung schenken? Das Volk kennt noch mehr davon. Sie sind oft äußerst eigenartig. Wohl soll man sie kritisch betrachten, aber gleichwohl ernstlich prüfen und in einer brauchbaren Form dem Volke übermitteln, denn sie zeigen große und unerschöpfliche Möglichkeiten der Naturheilmethode an. Es mag dies eine schöne Aufgabe für alle biologisch eingestellten Aerzte, Forscher und Heilpraktiker sein.

Auch in Afrika beginnt es zu hapern

Wenn ich über einen Punkt sprechen will, der auch in Afrika zu hapern beginnt, dann werde ich mich bestimmt nicht der Politik zuwenden, obwohl ja auch diese teils in ein ganz trübes Fahrwasser geraten ist und zwar bestimmt nicht ohne Schuld des weißen Mannes. Die gleiche Beobachtung, die ich in Amerika bei den Indianern des Nordens vornehmen konnte, läßt sich heute leider auch bei den Negern in Afrika feststellen. Während dort die Väter, Großväter und Urgroßväter noch im Besitz blendend weißer, unverdorbener Zähne sind, hapert es bei den Kindern bereits schon ganz bedenklich, denn sie weisen nicht mehr die schönen Zahnreihen ihrer Vorfahren auf, sondern haben teilweise wie wir über schlechte Zähne und Zahnkaries zu klagen. Diese Beobachtung, die ich seinerzeit selbst feststellen konnte, wurde mir nun kürzlich durch den Besuch von Freunden aus dem Basutoland erneut bestätigt. Sie berichteten mir ebenfalls, daß die Negerkinder der heutigen jungen Generation bereits schon verfärbte und schlechte Zähne haben. Auch bei ihnen ist demnach, wie bereits schon erwähnt, die unliebsame Zahnkaries nicht mehr unbekannt, wiewohl die Väter und Großväter davon noch nicht betroffen sind, sondern im Gegenteil noch schöne, unverdorbene Zahnreihen aufweisen, die höchstenfalls durch gründliches Kauen etwas abgenützt sind, wie wir dies ja jeweils auch bei wilden Tieren und alten Pferden feststellen können. Das Material der Zähne ist hingegen noch ganz gesund, weshalb die Alten immer noch im Vollbesitz ihrer starken Zähne sind. Warum beginnt es nun aber heute bei den Jungen so mächtig auf diesem Gebiet zu hapern? Die Auskünfte, die mir meine Freunde gaben, entsprechen dem, was auch ich beobachtete. Früher haben die Neger nämlich ihren gelben Vollmais gegessen und haben auch andere, vollwertige Naturstoffe eingenommen, vor allem auch ein Brot, das aus dem ganzen Getreide zubereitet war. Allerdings haben die Eingeborenen im Basutoland kein eigentlich gebackenes Brot. Es handelt sich dabei vielmehr um eine breiartige Masse, die im Grunde genommen nur etwas getrocknet, also nicht durchgebacken worden ist, wie beim eigentlichen Brot. In verschiedenen andern Gegenden habe ich ebenfalls bei Naturvölkern Breiesser vorgefunden. Es ist dies keineswegs die schlechteste Methode, sich das Getreide zuzubereiten. So habe ich auch gesehen, wie man Maisbrei mit Muscheln stampfte, was eine Kalkanreicherung ergab, die sich gesundheitlich sehr günstig auswirken kann.

Heute hat nun also leider die gesunde Sitte, nur reine, unverfälschte Naturkost zu genießen, auch bei den Negern im Basutoland einen unliebsamen Wechsel erfahren. Sie mußte weichen und an ihrer Stelle steht das Weißbrot, stehen auch das bearbeitete Weißmehl, der weiße Mais, statt den gelben Vollmais, ja bereits haben sich sogar schon etwas Konserven eingeschmuggelt. Dadurch ergibt sich für diese Leute eine einseitige Lebensweise, die Avitaminosen hervorruft. So findet man bei den Eingeborenen Pellagra, was eine typische Mangelkrankheit ist. Die großen Bäuche der Negerkinder sind auf diese Mangelerscheinungen zurückzuführen. Es ist schade, daß in einem richtigen Negerstaat, in dem 600 000 Neger und nur 170 000 Weiße leben, die Unsitten der Weißen zum großen Nachteil, ja sogar zum Verderben dieser schwarzen Bevölkerung Eingang gefunden hat. Seinerzeit hat der Weiße die Schwarzen als Sklaven weggeführt. Das war schlimm. Was er ihnen aber heute auf viel harmlosere Art und Weise bringt, ist im Grunde genommen noch weit schlimmer und viel gefährlicher. Damals hat er ihnen die Söhne, die Jünglinge, die Töchter, die starken Männer und kräftigen Frauen weggenommen, und jetzt raubt er ihnen die Gesundheit. Obwohl die Versklavung eines Volkes eine brutale Handlung bedeutet, ist doch die Untergrabung des Gesundheitszustandes bestimmt ein noch viel schlimmeres Uebel. Glücklicherweise haben diese üblen Zustände noch nicht überall um sich gegriffen, aber langsam dringt die Zivilisationsnahrung als verkappter Feind in alle Länder ein und zerstört wichtige Werte, die die Natur ihren Kindern zur Gesunderhaltung gegeben hat. Man sollte mehr Achtung haben vor der Gesetzmäßigkeit, die der Schöpfer in seine Werke legte. Er hat uns Nahrung gegeben, die für uns und die Tiere zweckdienlich und passend ist. Ein einziges Getreidekorn ist ein Kunstwerk des Schöpfers, enthält es doch fast alle Stoffe, die wir gebrauchen. Verwerten wir es ganz, dann erhalten wir uns das gesundheitliche Gleichgewicht. Es bietet uns bekannte und unbekannte Faktoren für den Aufbau unseres Körpers und die Erhaltung unserer Gesundheit. So verhält es sich mit vielen Pflanzen, die zu unserer Ernährung bestimmt sind. Genießt man die Früchte und Gemüse so, wie sie uns die Natur darreicht, dann hat man, was man braucht, um gesund zu sein und gesund zu bleiben. Dies will nun aber nicht sagen, daß wir uns die Nahrung nicht geschickt und schmackhaft zubereiten dürfen! Wir sollen sie nur nicht entwerten oder durch ungeeignete Zutaten schädigen. Vermeidet man dies, dann frevelt man auch nicht auf gedankenlose Art gegen die weisen Vorkehrungen, die die größte und höchste Intelligenz des Universums zu unserm Wohle vorgesehen hat. Vor allem sollte man davon abstehen, jene zu veranlassen, sich mit entwerteter Nahrung zu versehen, die bereits schon einseitig leben und also nicht unsere Vielseitigkeit kennen, die jeweils immerhin wieder einen gewissen Ausgleich zu schaffen vermag, weil der Mangel des einen eben durch den Ueberschuß des andern gewissermaßen wieder etwas ausgeglichen wird. Je einseitiger sich ein Volk ernährt, umso gefährlicher ist der Uebergang auf die sogenannte Kulturnahrung. Kein Wunder also, wenn es daher auch im Lande Afrika zu hapern beginnt.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Rasche Heilung einer Colitis

Ende Aril dieses Jahres wandte sich Frl. W. aus B. infolge einer heftigen Colitis an uns. Nach Untersuchung des Urins erhielt sie folgenden Bericht: «Wir sehen in der Urinanalyse eine Störung der Leberfunktion mit einer Reizung der Magen-Darmschleimhäute,

wie es immer aufzutreten pflegt bei einer Leberfunktionsstörung. Ferner zeigt sich ein geschwächtes Nervensystem und auch der Kalkstoffwechsel ist bei Ihnen nicht in Ordnung. Wir empfehlen, daß sie unbedingt die Leber in Ordnung bringen, denn diese kann zu immer wiederkehrenden Dickdarmentzündungen führen. Eine solche Colitis neigt leider oft zu Rezidiven, d. h. daß sie häufig immer wieder kommt. Sie beruht zum großen Teil auf einer Ueberempfindlichkeit, einer sogenannten Anaphylaxie, d. h. auf einer ganz bestimmten Ueberempfindlichkeit eines Organs. Sie schreiben uns, daß Sie die Colitis fast jedes Jahr immer zu einer bestimmten Jahreszeit erneut bekommen. Sie sollten nun darauf achten, daß Sie in der Ernährung gewisse Speisen meiden. Es gibt Patienten, die auf bestimmte Speisen überempfindlich sind und davon eine Colitis bekommen. Achten auch Sie darauf, um feststellen zu können, was Ihnen diese Colitis hervorrufen könnte. Sie sollten durch physikalische Anwendungen den Darm stärken und Sitzbäder vornehmen, mit 37° und einer Dauer von einer halben Stunde unter Beigabe von Eichenrindenabsud. Auch Meersalz kräftigt die Bekkenorgane gut. Sie sollten das Kalkpräparat Urticalcin einnehmen und das Mercurius solubilis D 10, was ein spezifisches Mittel für die Colitis darstellt. In akuten Fällen ist dann auch noch die Hydrastis canad. D 3 und das Carbo-Biosan mit dem Hyperisan erforderlich. Sie berichten uns jedoch, daß es jetzt im Abheilen ist, so daß wir nur die Ueberempfindlichkeit der Darmschleimhäute beseitigen sollten.

Sie sollten diese Colitis aber nicht leicht nehmen, denn Sie werden vielleicht auch von Ihrem Arzt oder im Spital gehört haben, daß bei manchen Patienten eine solche Colitis eine unangenehme Form annimmt und nicht nur wie bei Ihnen eine kurze Zeit besteht, sondern sich über lange Zeit erstrecken kann und manchmal einer Behandlung sehr großen Widerstand entgegenbringt. Man sollte deshalb mit der Zeit diese Ueberempfindlichkeit aufheben, daß nicht immer erneute Colitis in Erscheinung tritt.

Natürlich spielt hier auch die Diät eine große Rolle. Wir schlagen vor, eine möglichst gesunde Kost durchzuführen, die arm ist an gekochten Eiern und Fleisch, auch Wurstwaren sollten gemieden werden, wo hingegen für Sie Gemüse, grüne und bittere Salate, Vollkorngerichte und Vollkornbrot gesünder sind und den Körper widerstandsfähiger machen und die Ueberempfindlichkeit im Darm beseitigen helfen. Später sollten Sie auch einmal das Avena sativa zur Beruhigung der Nerven mit verwenden.»

Die Antwort, die auf diese Ratschläge erfolgte, war kurz und bündig, doch für sich sprechend:

«Seit 5 Monaten litt ich an einer heftigen Colitis mit starken Blutungen und Schmerzen. Kein Arzt konnte mir helfen und die stärksten Mittel brachten keine Linderung. Mit Ihren Medikamenten war ich innert 10 Tagen komplett geheilt, und ich bin Ihnen zu großem Dank verpflichtet.»

Es ist begreiflich, daß die Patientin über solch rasche Hilfe froh ist, und freut es uns immer wieder, daß Naturheilanwendungen und Naturmittel nicht versagen, sondern ihre gute Wirkung zum Erfolge führen.

Richtige Behandlung bei älterem Ischiasleiden

Frau G. aus G. sandte am 9. März 1955 den Urin ihres Mannes ein und schrieb dazu:

«Seit Ende Oktober hat mein Mann laut ärztlicher Untersuchung den Ischiasnerv entzündet. Im Dezember waren die Schmerzen vom Kreuz bis hinab in die Zehen des linken Fußes fast unerträglich. Mein Mann mußte sich dann im Kantonsspital 10mal strecken und dazu massieren lassen. — Ich selbst las in Ihrem «Kleinen Doktor», daß Knoblauchmilch gut sei und mein Mann nahm von da an immer diese Milch. Im Kreuz und linken Bein machten wir Lehm- und Kohlwickel und ebenso oft heiße Heublumenwickel. Die Schmerzen sind nun erträglich, aber nie ganz weg. Besonders im Kreuz verspürt mein Mann noch oft starke Schmerzen. Ich möchte Sie nun anfragen, wie die Kost meines Mannes sein sollte. Da er eben noch sehr gerne Fleisch ißt, bin ich der Meinung, das sollte auch noch geändert werden. Sind Heublumenbäder gut heiß oder kühl? Da Sie mir schon oft gut rieten, wäre ich sehr dankbar für Ihren Rat. Von den Spritzen des Arztes bekommt mein Mann immer flockiges, trübes Wasser! Sie sehen sicher bei der Wasseruntersuchung noch ganz gut, wo mein Mann die größte Schwäche hat.»

Unser Rat lautete: «Wir finden eine bakterielle Harnzersetzung, eine Reizung der Darmschleimhäute und eine recht hohe Ausscheidung an Chloriden. — Wir empfehlen, daß Ihr Mann einen Nierentee trinkt und die Nierentropfen Nephrosolid beigibt. Er sollte die schmerzenden Stellen mit Symphosan einreiben im Wechsel mit Einreibeöl. Das Petasan sollte er regelmäßig einnehmen. — Da es sich bei Ihrem Mann schon um ein älteres Leiden handelt, braucht er auch unbedingt die homöopathischen Injektionen Rufebran 1, Rhus tox D 12, Formisoton D 6. Hiervon sollte er alle drei Tage eine Injektion vornehmen lassen und zwar handelt es sich hier um Einspritzungen, die unter die Haut gemacht werden. — Die physikalischen Anwendungen sind gut und sollten weiter so durchgeführt werden. Besonders die heißen Heublumenpackungen sind recht gut und Sie haben ja feststellen können, daß diese eine Erleichterung bringen. Führen Sie diese also weiter durch, indem Sie ein Baumwollsäcklein mit Heublumen füllen, dies dann kochend heiß überbrühen, um es alsdann schön heiß auf die schmerzenden Stellen aufzulegen. Hierdurch wird eine günstige Mehrdurchblutung erreicht und somit eine wesentliche Besserung erzielt. — In der Ernährung ist es günstig, wenn man die gekochten Eier, das Fleisch, das Kochsalz und die scharfen Gewürze entweder ganz meidet oder doch möglichst stark reduziert. Sie berichten nun, daß Ihr Mann sehr gerne Fleisch hat. Geben Sie ihm hin und wieder Kalb- oder Rindfleisch, aber auch dies nur in beschränktem Umfange. Sehr gesund sind für ihn die Salate, leicht gedämpfte Gemüse und Vollkorngerichte.»

Nach einem Vierteljahr ging folgender Bericht bei uns ein:

«Möchte Ihnen nun doch schreiben, wie gut Ihre Mittel meinem Mann getan haben. Die Ischiasentzündung ist total weg. Er hat nur ganz selten ein wenig Schmerzen, wenn er mit der Kost nicht aufpaßt. Er nahm nach der Einnahme Ihrer Mittel noch gerade 3 Wochen Ferien. Während diesen 3 Wochen nahm er jeden Tag ein Heublumenbad, was ihm auch wunderbar tat. Nun möchte ich Sie bitten, ihm nochmals Petasan zu senden, das er noch einige Zeit nehmen möchte. — Wir danken Ihnen nochmals sehr für die guten Mittel und grüßen Sie freundlich.»

Wenn man bedenkt, wie hartnäckig oft die Entzündung des Ischiasnerves ist, so daß besonders bei älterem Leiden viel Sorgfalt angewandt werden muß, dann ist der rasche Erfolg sehr erfreulich und spornt bestimmt auch andere Leser an, ihr Leiden auf solch einfache Art loszuwerden.

Heilung einer Scheidensenkung

Im Februar dieses Jahres berichtete Frau K. aus W. über ihren Zustand wie folgt:

«Letzten Herbst habe ich mit 34 Jahren mein drittes Kind geboren. Ich bin von zarter Konstitution. Schwangerschaft und Geburt verliefen normal. Als ich das letzte Mal meinen Arzt aufsuchte, um nachzusehen, ob alles in Ordnung sei, stellte dieser fest, daß Gebärmutter und Eierstöcke in guter Ordnung seien, die Scheidewände hingegen heruntergerissen seien. Die ersten beiden Kinder waren nur 6 Pfund schwer, das Letzte aber wog 8 Pfund. Zudem bin ich ziemlich schmal gebaut. Es ist zu verwundern, daß diese Geburt so normal und ohne jegliches Reissen abgelaufen ist. Der Arzt meinte, das Kind habe, diesen engen Kanal passierend, die Wände mitgezogen. — Unglücklicherweise mußten wir noch ausgerechnet 3 Wochen vor der Geburt zügeln. Ich war wirklich überlastet und schreibe, ich weiß nicht mit Recht oder Unrecht, noch etwas von dem Leiden auf dieses Konto. Mein Arzt entließ mich mit der Bemerkung, mich einer Operation zu unterziehen, wenn Beschwerden eintreten sollten. Ich habe den Eindruck, daß die Sache mit dem Aelterwerden kaum bessert. Seit der Geburt sind diese Scheidewände auch nicht zurückgegangen. Eigentliche Beschwerden habe ich bis jetzt nicht, nur daß ich beim Rennen und Springen das Wasser nicht mehr so gut halten kann wie früher. — Nun möchte ich Sie fragen, ob sich da etwas machen läßt. Glauben Sie nicht, daß die Mutterbänder vielleicht etwas erschlafft sind oder ist dies unmöglich, wenn die Gebärmutter normal zurückgebildet ist? Wenn Sie ein Mittel besitzen, dann bitte ich Sie höflich, mir dieses zu senden. Sonst habe ich mich gut erholt seit der Geburt. Wir leben auch nach Möglichkeit gesund mit viel frischem Obst und Gemüsesäften. Dann möchte ich Sie bitten, mir noch ein Paket von Ihrem Früchtekaffee beizulegen sowie ein Fläschchen Schlafwohltropfen. Die tun mir gut. Einschlafen kann ich gut, aber wenn ich nachts erwache, habe ich Mühe, den verlorenen Faden wieder zu finden.»

Unsere Antwort lautete: «Es ist richtig, daß sich bei einem größeren Kinde bei schwächlicher Konstitution der Mutter und besonders bei einer Bindegewebeschwäche gern eine Senkung der Unterleibsorgane und, wie es bei Ihnen der Fall ist, eine Scheidensenkung einstellt. Aber wir würden Ihnen raten, noch nicht so schnell zu einer Operation zu greifen, sondern erst einmal Sitzbäder mit Eichenrinden-Abkochungen durchzuführen und innerlich ausreichend Mineralien einzunehmen. Kalk und Kieselsäure sind für das Bindegewebe besonders wichtig und zwar nehmen Sie hierzu Urticalcin und Galeopsis ein. — Diese Scheidensenkung beruht weniger auf der Erschlaffung der Mutterbänder, was nach einer Geburt zwar möglich ist, was aber eine Lageveränderung der Gebärmutter zur Folge haben würde, sondern diese Senkung beruht eben auf einer Schwäche des Bindegewebes in der Umgebung der Scheidewände.»

Ein erfreulicher Bericht ging am 2. August bei uns ein:

«Am 28. Februar sandten Sie mir die Mittel Urticalcin und Galeopsis zur Erstarkung der Bindegewebe im Unterleib, da sich ja nach der Geburt eine Scheidensenkung eingestellt hatte. Nun habe ich Ihren guten Rat befolgt und die Mittel eingenommen. Galeopsis habe ich seit längerer Zeit keines mehr, während ich mit dem Urticalcin eben zu Ende komme. — Nehmen Sie nun zunächst meinen herzlichen Händedruck für Ihren wahren Dienst der Nächstenliebe. Sie haben mir und dadurch meiner ganzen Familie geholfen. Diese Scheidewände, die fast kugelförmig, ziemlich stark zur Scheide herauskamen, haben sich nun einige Zentimeter schön zurückgebildet. Sie drücken nicht mehr auf den Blaseneingang, so daß ich das Wasser wieder so gut halten kann, wie früher. Der Erfolg ist erstaunlich,

zumal ich ja erst im Laufe des Sommers dazu kam, diese Bäder mit Eichenrindenabsud zu machen. Dann konnte ich die zwei größern Kinder einige Wochen fortgeben, und so ging ich denn ganz energisch und ausdauernd hinter diese Sitzbäder.»

Es ist wirklich erfreulich, dass mit solch einfachen Mitteln geholfen werden konnte und zwar so, daß dieser Mutter besser damit gedient ist, als wenn sie sich einer Operation hätte unterziehen müssen. Auf diese Weise hat der Körper selbst die Rückbildung besorgt, was statt einer Schwächung immerhin einer Stärkung, einer Kräftigung gleichkommt. Alles, was der Körper wieder auf natürliche Art und Weise regeneriert, kommt einer vollen Heilung gleich, die keine nachträgliche Schwächung oder andere unliebsame Nachteile mit sich bringen kann, wie dies bei schwacher Konstitution eben durch eine Operation leicht in Erscheinung tritt, besonders, wenn keine gründliche Nachkur und Schonung erfolgen kann, was einer Mutter mit drei Kindern ja nicht immer möglich ist. Solch befriedigende Erfolge bestätigen immer wieder, daß der Körper durch die richtige Unterstützung selbst am besten zu flicken weiß, und daß das Flickmaterial, das die Natur in reichem Masse bereit hält, auch das Beste ist, das wir finden können.

AUS DEM LESERKREIS

Gute Hilfe bei starkem Schwächezustand

Es ist immer erfreulich, wenn bei beängstigender Schwäche erfolgreiche Hilfe eingesetzt werden kann. So berichtete Frau M. aus S. über den wieder gefestigten Zustand ihrer Mutter wie folgt:

«Wir freuen uns, daß Mutter mit Ihren Mitteln solch guten Erfolg hat, nachdem sie so geschwächt war. Sie sagte erst die letzte Woche, daß sie mit allem gerechnet habe, denn das Herz sei so unregelmäßig gewesen, als ob es jeden Augenblick stillstehen werde. Jetzt geht es ihr wieder ganz ordentlich.»

Dieser Erfolg wurde erreicht durch günstige Beeinflussung des Herzens, der Arterien und der Niere mit Hilfe von Herztonikum, Arterio-Komplex, Viscatropfen und dem Nierenmittel Nephrosolid. Wenn man beizeiten mit naturgemässen Mitteln behandelt, hat man in verhältnismäßig kurzer Zeit einen erfreulichen Erfolg zu verzeichnen. Leider ist es aber oft so, daß die Patienten erst nach einer gewissen Zeit mit völlig unzweckmäßigen, chemischen Mitteln versuchen, ihrem mangelhaften Gesundheitszustand beizukommen. Wenn sie dabei keinen Erfolg erzielen, sondern höchstens das Leiden in ein chronisches Stadium bringen, dann finden sie erst den Weg zur naturgemässen Behandlung. In dem Falle ist jeweils allerdings nicht ein solch schneller Erfolg zu erzielen. Behandelt man aber den Körper immer mit natürlichen und unschädlichen Mitteln, dann findet man darin einen guten Helfer, der viele Schwierigkeiten überbrückt.

Unschädliche Hilfe bei Fettsucht

Frau L. aus Z. schrieb dieses Frühjahr:

«Ich habe bei meinem Bruder in D. in Ihrem Buche «Der kleine Doktor» gelesen und möchte das Buch nun auch haben. Ich las darin, daß Sie, wie ich hoffe, ein sicheres und unschädliches Mittel für die Fettsucht haben. Ich möchte gerne meine Fettpolster etwas zum Verschwinden bringen und wäre froh, etwas dagegen tun zu können. Bin 74 Jahre alt. Sie haben dafür Ovasan D 3. Wollen Sie es mir bitte senden.»

Der Patientin wurde zusätzlich noch geraten, Sitzbäder von einer halben Stunde Dauer mit einem Absud von Frauenmäntelitee zu machen und die Speisen mit Trocomare statt mit Kochsalz zu würzen, einem Meersalz mit Kräuterzusatz, das die Gewichtsabnahme fördert, wenn es sparsam verwendet wird. Weißmehlprodukte und weißer Zucker sollten gemieden und tierisches Eiweiß, wie gekochte Eier und Fleisch stark reduziert werden. Dafür sollten Salate, leicht gedämpfte Gemüse, Vollkorngerichte und Obst gegessen werden. Bei dieser gesunden Ernährung kann das Körpergewicht abnehmen, während drastische Hungerkuren und dergleichen mehr von uns nicht empfohlen werden können.

Ende Juli schrieb Frau L.:

«Ich habe mich eben gewogen und habe seit der Kur 2 kg abgenommen. Auch ist es mir viel wohler, viel leichter. Die Entfettung muß jedenfalls von innen heraus geschehen. Ich ersuche Sie höflichst, mir wieder ien Fläschchen Ovasan D 3 zuzusenden.»

Es ist richtig so, die Fettsucht muß von innen heraus bekämpft werden. Sie beruht meistens auf mangelhafter Drüsentätigkeit, vor allem auf das Versagen der Keimdrüsen, die auch nach den Wechseljahren noch eine innersekretorische Tätigkeit auszuüben haben. Durch Ovasan D 3, durch Sitzbäder und eine gute Naturkost, kann die Störung allmählich wieder behoben werden.

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

In jeder Jahreszeit bringt eine Kur bei uns erfolgreichen Gewinn durch Kräuter und med. Heilbäder. Kneipp-, Prissnitz-, Schrot-, Schlenz- und Kuhne-Behandlungen. Packungen für Arthritis. Neuzeitliche Ernährung, Diät- und Säftekuren, finden Sie im

Kur- und Heilbad

Schoch-Köppel **Schwellbrunn**

Ruhige Höhenlage mit prächtiger Aussicht. Heimelige Zimmer mit fliessendem Wasser. Bitte Prospekt verlangen. Telefon 071 / 5.23.55

Für köstliche Mandel- oder Haselnussmilch, Fruchtmilch, Birchermüesli, Puddings und Mayonnaise ohne Eier

NUXO

-Mandelpüree
-Haselnusspüree

J. Kläsi Nuxo-Werk AG Rapperswil SG

Gesundung und Erholung

am schönen Thunersee, finden Sie durch liebevolle Betreuung in familiärem Kreis. *Neuzeitliche Ernährungstherapie*, jegliche *Diät. Vegetarische Kost. Bäder.*

Preis Fr. 10.— bis 12.— Telefon 033 / 2.69.43

Schw. Eva Keller, Hohmadstr. 41, Thun 1

Heimsonne

Biologisch hochwertiger Wärmestrahler macht schmerzfrei und froh!

Bestes Markenprodukt 220-230 V, 250 W kompl. mit Ständer, Kabel und Stecker zum Volkspreis von *nur Fr. 39.50* inkl. Wust., Porto und Packung gegen Nachnahme. Rückgaberecht innert 5 Tagen. Geld zurück.

Bestellen Sie noch heute!

F. J. Bähni
BACHTEL- u. HUG-Geräte
Verkaufsbüro AMRISWIL
Tellistrasse 5 - Tel. (071) 6 82 18

Herbstferien im Engadin

Sie finden Ruhe und Erholung in heimeliger Privatpension bei guter, reichlicher Kost.

Herrliche Gegend nah dem Nationalpark.

Pensionspreis Fr. 11.50 (Service inbegriffen).

Verlangen Sie nähere Auskunft bei *Frau F. Biveroni-Ulrich*, PENSION BIVERONI, BRAIL (Engadin), 1650 m ü. M. Telephon 082 / 6 72 49.

Chiropraktik

GIBT DEM LEBEN JAHRE
UND DEN JAHREN LEBEN

Dr. EMIL SIEGRIST - ZÜRICH

Chiropraktor U.S.A.-Staatsdiplom - Anerkannt im Kt. Zürich
Stauffacherquai 58 — Telephon (051) 25.72.44
Röntgeneinrichtung