

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Bewusste Wertschätzung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968822>

### **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:** 03.05.2026

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

neben anderen, Harnsäure und dergleichen, bedingen natürlich die Erscheinungen der Kopfschmerzen und der anderen angegebenen Symptome.

Diese Giftstoffe müssen nun aus dem Körper ausgeschieden werden. Einmal kann man das durch den Schweiß tun, indem man den Patienten veranlaßt, mehr zu schwitzen, zum anderen durch eine vermehrte Flüssigkeitsausscheidung. Es ist ja sehr leicht vorstellbar, wenn die Niere mit relativ viel Flüssigkeit nur wenig Giftstoffe ausscheidet, daß man eine bessere Ausscheidung erreicht, wenn man die Flüssigkeit erhöht. Hier heißt es also im Gegensatz zum akuten Stadium viel trinken. Auch wenn der Patient mit seinem Herzen nicht mehr ganz in Ordnung ist, infolge des erhöhten Blutdruckes, der durch die chronische Nierenerkrankung ja auch mit hervorgerufen ist, so muß die Nierenbehandlung hier vorgehen. Die Flüssigkeitszufuhr, die ja sonst bei einem Herzkranken sehr niedrig gehalten sein sollte, muß in diesem Falle erhöht werden, sonst kommt es zu ernstesten Komplikationen. Wenigstens  $1\frac{1}{2}$ —2 l Flüssigkeit sollten pro Tag getrunken werden. Wenn das Herz besser daran ist, wird man sogar bis  $2\frac{1}{2}$  l Flüssigkeit dem Patienten zuführen. Dann kann man natürlich viel erreichen, wenn man vermeidet, daß diese Giftstoffe im Körper durch eine falsche Nahrung weiter gebildet werden, und hier ist eben der Naturreis das souveräne Mittel.

Eine Naturreisdät, indem man ganz streng, 14 Tage bis vielleicht 3 Wochen nur Naturreis genießt, früh, mittags und abends, ist eine sehr wirksame Diät. Sowohl der Blutdruck, die Kreislaufverhältnisse in der Niere, als auch die Nierenerkrankung selbst und die Produktion der Giftstoffe werden dadurch sehr gut beeinflusst. Jede Eiweißnahrung ist stark zu reduzieren, das Kochsalz nach Möglichkeit ganz zu meiden. Man soll in diesem Stadium versuchen, daß die tägliche Ausscheidung des Urins an Kochsalz nicht mehr als 3 g beträgt. Wenn man die normale Kost wählt, ohne zusätzlich zu salzen, so werden dennoch 6—8 g pro Tag ausgeschieden. Es genügt also nicht, das zusätzliche Salzen zu unterlassen, sondern man muß noch mehr tun, man muß wirklich sich bemühen, eine möglichst «kochsalzfreie» Diät durchzuführen. Auch wenn es praktisch nicht möglich ist, denn in jeder Nahrung, in allen Pflanzen, ist etwas Salz enthalten, so sollten wir doch darauf achten, ungesalzenes Brot zu bekommen oder ein Brot, das kaum Salz enthält. Wir sollten alle Bouillonwürfel, in denen irgendwie Salz darin sein könnte und überhaupt alles wo wir vermuten, daß Salz darin enthalten ist, unbedingt meiden. Daß bei der Flüssigkeitszufuhr der Nierentee die Hauptflüssigkeit sein sollte, wird jedem klar sein. Es müssen regelmäßig die Nierentropfen eingenommen werden. Das Usnesan und das Echinasan sind gut, um einen eventuellen Entzündungsreiz in der Niere auszuheilen und um die vorhandenen Giftstoffe, die weiterhin die Niere noch schädigen könnten, durch das Echinasan zu binden. Auch hier sollten wieder die heißen Kräutersäckchen auf die Nieren aufgelegt werden. Sie können dazu beitragen, daß das noch vorhandene funktionstüchtige Nierengewebe besser schafft und arbeitet und mehr Giftstoffe ausscheidet. Diese Behandlung muß sich oft über lange Zeit erstrecken, und vielleicht muß der Patient immer mit dem Essen vorsichtig sein. Er muß dem Gemüse die größte Aufmerksamkeit zollen. Die Gemüse sind sehr kaliumreich, und das Kalium ist ein Mineralstoff, besonders wenn er aus dem Pflanzenreich stammt, der den Körper veranlaßt, vermehrt Flüssigkeit auszuschleiden. Also auch über diesen Weg kann man viel erreichen, und nach wie vor ist immer der Naturreis an die erste Stelle zu setzen.

Wir sehen also, daß wir unserer Niere bei jeder Erkrankung eine große Aufmerksamkeit zuwenden müssen, damit wir nicht in das Stadium eines chronischen Nierenleidens hineinkommen und das erreichen wir, wenn wir vorsichtig sind und nach jeder Angina, nach Scharlach, nach Infektionskrankheiten, nach großen Eiterungen und nach anderen schweren Erkrankungen vielleicht doch vor-

sichtshalber eine Urnanalyse durchführen lassen, um sicher zu sein, daß unsere Niere nicht einen Schaden erlitten hat und daß wir hier nichts übersehen. Dr. Drebingen

## Bewußte Wertschätzung

*Weißt du, was du hast?*

Reife Menschen wissen, daß man sich eines Besitztums richtig bewußt sein muß, um ihn vollauf wertschätzen zu können. Ohne dieses Bewußtsein verliert sich der Reiz in der Regel, und wir wissen den Wert einer guten Sache nicht mehr zu schätzen; sie wird uns zur Selbstverständlichkeit. So ist es vor allem auch mit unserer Gesundheit, die wir meist erst dann als ein unschätzbare Gut betrachten, wenn wir sie verloren haben, oder wenn wir andere leiden sehen. Besuchen wir Krankenhäuser oder Anstalten, wo wir mit den verschiedenen Kümernissen und Leiden bekannt werden, dann mag dies unser Gemüt zwar bedrücken, wir werden es aber auch andersseits doppelt dankbar empfinden, daß wir gesund sein dürfen und ganze, gerade Glieder haben können.

Auch wenn uns die Ferne lockt, und wir begehren die unbekannte Schönheit anderer Länder kennen zu lernen, werden wir darüber erstaunt sein, daß nicht das Wispern und Rauschen der Palmen, nicht der elastische Gang schlanker, dunkelfarbiger Gestalten, nicht das gewaltig brausende Meer uns über häßliche Dinge hinwegzusetzen vermögen, die dicht neben dem Schönen stehen können. Wer gewohnt ist, an Orten krasser Gegensätze zu leben, mag ihren Widerspruch ertragen, nicht aber jener, der nur im Schönen aufgewachsen ist. Er leidet unwillkürlich darunter, wenn er sehen muß, wie sehr die Schönheit der Erde durch die Habgier der Menschen geschmälert und verwüstet wurde. Wirklich, schön ist die Erde, die der Schöpfer dem Menschen als Wohnstätte gegeben hat, und zwar überall da, wo sie der Mensch mit Liebe pflegt und gemäß der Weisung seines göttlichen Wohltäters mit Wertschätzung bebaut. Auch da, wo sie von Menschenhand völlig unberührt bleibt, ist die Natur in ihrer Jungfräulichkeit schön. Sie leidet nur dort, wo der Mensch durch Selbstsucht und Habsucht getrieben, ihr schönes Antlitz entstellt. Wie erschreckend ist es, durch weite, dürre, vernachlässigte Ländereien zu fahren, die Kunde davon geben, daß ihre frühere Schönheit der offensichtlichen Geldgier des Menschen zum Opfer gefallen ist! Wie sehr bedrängt es uns, daß erhabene Wälder weichen mußten! Wie unbegreiflich erscheint es uns, wenn wir vernachlässigten Orangenhainen begegnen, die der Pflege des Menschen nicht mehr als Wert erachtet werden, sobald es sich zeigt, daß sich auf dem gleichen Grundstück noch Erdöl vorfindet. Dann lohnt es sich nicht mehr, die Erde mit der Schönheit der Früchte zu bebauen. Weil spekulative Interessen mehr einbringen, muß der Boden erwerbstüchtig ausgebeutet werden. Wie sehr beengen uns die lärmenden Städte, die da stehen, wo einst blühende Fruchtgefilde waren. Wer schon einmal den Film über den «Kaiser von Californien» gesehen hat, konnte die ganze Tragik im Geiste miterleben, die ein schönes, reiches, fruchtbares Land durchmachen mußte, nur weil in ihm Gold gefunden wurde. Wie sehr kann man sich überhaupt darüber wundern, daß sich ein Großteil der Menschen um des Gelderwerbes willen in unruhevolle Industriestädte verpflanzen läßt und diese der Stille ländlichen Lebens vorzieht, nur weil ein solches Dasein ertragreicher und anscheinend weniger mühsam ist. Wenn der Landmann in der Morgenfrühe sein Feld bebaut, und er dabei die Schönheit der Erde mit vollen Zügen genießt, wird er jenen nicht begreifen können, der es im dauernden, aufreibenden Lärm der Städte aushält. Er wird die reine Wald- oder Bergluft mit vollen Zügen doppelt dankbar einatmen, wenn er daran denkt, wie sehr die Luft der Städte durch Rauch und Gase vergiftet ist. Mag sich ruhig auch einmal das Surren und Rattern eines Flugzeuges über seinem Kopf bemerkbar machen, er schätzt die tiefe, nervenstärkende Stille, die ihn während seiner Arbeit umgibt, nur umso mehr. Auf keinen Fall beneidet er jene, die in der Nähe eines Flughafens wohnen müssen, noch möchte er mit jenen tauschen, die ständig der Unruhe des sich stetig steigenden motorisierten Verkehrs ausgesetzt sind. Wer allerdings jenseits der großen Wasser aufgewachsen ist, der leidet weniger unter den technischen Errungenschaften unserer Zivilisation. Er nimmt sie einfach gewohnheitsmäßig mit in Kauf und hört es kaum mehr, wenn ununterbrochen ein nie endender Strom von Autos und Lastwagen durch die Straßen zieht und sogar nachts das Sausen der vorbeiflitzenden Fahrzeuge nicht zur Ruhe kommen will. Er stößt sich auch nicht an dem zeitweiligen Sirenengeheul der Polizeiwagen und Ambulanzen, die entweder Feueralarm melden, Verbrecher an ihren Bestimmungsort befördern oder Kranken Transporte durchführen. Ihnen fällt auch das heulende Gelärm der Eisenbahnen nicht auf, die sich nicht nur am Tag, sondern auch mitten in der Nacht von Zeit zu Zeit mit lautem Rattern und Gehup bemerkbar machen und unliebsame Schlafbrecher sein können. Wirklich, man hat keinen Grund, sich über die heutige Musik zu wundern, weil sie sich nicht mehr in lieblichen Melodien äußern kann, sondern all die vielen Geräusche der Ubertechnisierung mit ihrem unharmonischen Rhythmus wiedergeben muß! Sollen wir nun jenen, der diese mannigfachen Ungereimtheiten erträgt, beneiden oder gar bewundern?

*Unscheinbare Vorzüge*

Soll man es nicht vielmehr doppelt wertschätzen, wenn man all den vielen unnatürlichen Belastungen nicht ausgesetzt sein muß? Es ist nicht von ungefähr, daß die Schweiz in vielen Ländern als das schönste Land gilt. Woran mag dies liegen? Sind es unsere Berge

und das Leuchten unserer Firnen, die unserm Land diese Vorzugstellung einräumen? Wir finden solche auch im Norden in Canada und im Süden in den Anden, so daß wir uns dort wie zuhause fühlen können. Gehen wir gar noch nach Indien, dann kann sich selbst der übertriebenste Bergfreund auf den Giganten des Himalayas genügend ergötzen.

Irgendwo auf der weiten Erde werden wir alle Schönheiten unseres Landes finden können. Selten aber begegnet uns ein solch kleiner Fleck Erde, wie es unsere Schweiz ist, der all die von der Natur gegebenen Vorzüge zusammen aufweist. Darum empfindet der Fremde unsere Schweiz als das schönste Land der Erde, weil es von allem, ausgenommen dem Meer etwas besitzt, wie eine vorzügliche Musterkollektion oder ein großer Nationalpark. Auch die Reinlichkeit und Aufgeräumtheit unseres Landes wirkt wohlthuend und erfrischend, besonders für jene, die in Gegenden leben müssen, in denen Abfälle rücksichtslos auf die Straße geworfen werden. Wer schon solche Länder besucht hat, entsetzt sich über diesen Mangel an Erziehung und es ist gut, wenn sich unsere Schweiz in der Hinsicht nicht von ihrer guten Sitte abbringen läßt, denn es wäre schade um die Schönheit, die uns geschenkt wurde.

Es gibt noch mehr Vorzüge, die wir in unserm Land genießen dürfen, denn wir bewohnen Häuser mit festen Mauern oder starke, warme Holzbauten, während Millionen nur in leichten Hütten leben. Beim Anblick unserer saftig grünen Wiesen denken wir wohl selten daran, daß große Teile der Erde Wüsten und Steppen sind. Es gibt Gegenden, wo ein kleines Stücklein grünes Gras täglicher Pflege und Bewässerung bedarf, was viel Mühe und Geld erfordert. Auch unser Quellenreichtum ist uns kaum bewußt. Wir finden es selbstverständlich, überall Wasser anzutreffen, das wir trinken können, ohne daß wir dabei befürchten müssen, infolge von Mikroben und Bakterien eine schwere Krankheit zu erhalten. In südlichen Ländern gehört diese Trinkwasserfrage zu den täglichen Kümernissen. Auch Früchte und Gemüse können wir noch bedenkenlos essen, ohne alles schälen oder durch eine Feuerflamme ziehen zu müssen. Allerdings müssen auch wir neuerdings dabei stets darauf achten, daß uns die modernen Spritzmittel diesen Vorzug nicht immer mehr und mehr schmälern oder ihn gar völlig zu nichte machen. Wenn wir aber unser Land auf naturgemäße Art selbst bearbeiten, können wir uns seiner Vorteile allerdings noch ungeprüft erfreuen. Ja, selbst Mückenstiche sind nicht gefährlich wie im Süden, denn wir müssen nicht befürchten, uns durch diese schwere Fieberkrankheiten zuzuziehen. Wir kommen daher auch nicht in die Versuchung unser Blut aus lauter Angst mit Chinin zu vergiften.

Noch viel andere Annehmlichkeiten können wir genießen, ohne uns ihrer recht bewußt zu sein. Wir können durch Wald und Flur wandern, ohne auf der Lauer vor gefährlichen Schlangen, Spinnen und Skorpionen sein zu müssen. Wir müssen auch nicht alle 50 m Stacheln und Samen mit Widerhacken aus den Fußsohlen herausziehen, wenn wir uns am Barfußlaufen erfreuen wollen. Starke Stürme, die Bäume umlegen, kennen wir, Orkane aber, die ganze Dörfer und Städte verwüsten, sind uns nur aus Zeitungsartikeln bekannt. Der Winter mag infolge von Kälte und Schnee etwas beschwerlich sein, gleichwohl ist er aber erträglicher und gesünder als eine Regenzeit, in der alles ertrinkt und in Morast verwandelt wird. Auch der rasche Temperaturwechsel des Südens stellt größere Anforderungen an unsern Körper, als der immerhin gemäßigtere Wechsel unserer Zonen. Wohl würden wir es begrüßen, wenn in der Schweiz mehr Sonnentage zu zählen wären, würde aber 6—7 Monate kein Tropfen Regen fallen, dann würden wir mit unserm Lose wieder besser zufrieden sein. Wir werden uns beim Barfußlaufen nicht die Fußsohlen verbrennen, weil der Boden zu heiß ist, auch kennen wir keine Dürre, die eine ständige Feuergefahr bildet. Die Tage des Jahres, an denen wir ununterbrochen schwitzen müssen, sind gezählt bei uns, und wenn wir in der Zwischenzeit schwitzen wollen, dann suchen wir ganz einfach die Sauna auf. Wie angenehm empfinden wir nach dieser Anwendung die frische Außenluft. Solch einen Wechsel können wir uns zur Sommerszeit in den Tropen nicht verschaffen, denn dort schwitzen wir andauernd den ganzen Tag, womöglich auch noch die halbe oder gar die ganze Nacht hindurch.

Was uns aber vor allem unser kleines Land noch bietet, das sind Ernährungsvorzüge, die viele von uns noch gar nicht völlig kennen und auswerten. Dank der Arbeit unserer Ernährungstherapeuten ist bei uns in Bäckereien und im Reformhaus ein gutes Vollkornbrot erhältlich, das den Zähnen Arbeit und dem Körper gute Nährstoffe bietet. Noch hat sich glücklicherweise bei uns kein Brot eingebürgert, das weich ist, wie Schaumgummi und allerlei chemische Zusätze enthält. Wer sich ein Vollkornbrot verschaffen will, läuft bei uns nicht Gefahr, ein Weißmehlbrot mit Zuckerouleur zu erhalten. Unser Sauerkraut ist nicht mit Bezoensäure durchsetzt, und besonders beim Reformsauerkraut dürfen wir die gesundheitlichen Werte voll genießen. Es gibt zwar auch bei uns schon auf manchen Gebieten schädigende Einflüsse, wer aber aufgeklärt ist und sie meiden möchte, findet genügend Ersatz und kann sie umgehen.

**Was erwählst du dir?**

Es schadet nicht, die verschiedensten Länder der Erde mit ihren Vor- und Nachteilen kennenzulernen, wenn man dadurch seinen engen Horizont weiten kann, und die Wertschätzung für das Wertvolle gesteigert wird. Es gibt aber auch viele, die im Verwerflichen untertauchen oder in der Armut untergehen. Von ihnen hört man meist nichts mehr. Wohl melden die Zeitungen dann und wann von den Erfolgreichen im Ausland, von jenen aber, die sich armselig durchringen müssen, wissen sie nichts zu sagen, und doch hat manch einer in hellem Uebermut die grünen Matten und das einfache, saubere Elternhaus mit einer Wellblechhütte in der Steppe oder Wüste

vertauscht, wo er sein Leben spärlich fristen muß, ohne den Mut aufzubringen, die wahren Tatsachen nach Hause zu melden. Wohl kann der Tüchtige in den aufstrebenden Ländern rascher zu materiellem Erfolg gelangen als in seiner alten Heimat, was aber nützt es ihm, wenn dies auf Kosten seiner Gesinnung, seiner ideellen und kulturellen Einstellung geschieht? Oft sieht man erst im reiferen Alter, daß der materielle Erfolg nicht der größte und wichtigste ist, den wir dem Leben abringen können. Schon Gøthe prägte für all jene, denen die ersehnte Ferne ein Traum bleiben muß, ein tröstliches Wort, indem er sagte: «Du sehnst dich weit hinaus zu wandern, bereitest dich zu raschem Flug, sei treu dir selbst und treu den andern, so ist die Enge weit genug.»

**FRAGEN UND ANTWORTEN**

**Heilung bei Gürtelrose**

Frau E. aus K. hatte von einer Bekannten, die das Buch «Der kleine Doktor» besaß, von den guten Mitteln zur Behandlung einer Gürtelrose gehört. Da sie schon seit 3 Wochen in ärztlicher Behandlung war und die starken Schmerzen trotz Spritzen und Pudern nicht nachlassen wollten, wandte sie sich an uns. Wir schrieben ihr: «Eine Gürtelrose ist eine recht schmerzhaft Angelegenheit und wenn man sie nicht gründlich behandelt, so bleiben die Schmerzen noch lange, nachdem schon sämtliche Hauterscheinungen abgeheilt sind. Wir empfehlen Ihnen das Mecereum D 3 und das Rhus toxikodendron D 6 im Wechsel einzunehmen und mit dem Melissi citri die schmerzenden Stellen zu betupfen. Außerdem müssen unbedingt homöopathische Einspritzungen gemacht werden. Es sind keine Giftspritzen, sondern homöopathische Mittel, die man unter die Haut spritzt, womit wir die besten Erfolge gehabt haben. Wir möchten Ihnen unbedingt raten, die Sache gründlich in die Hand zu nehmen, sonst werden Sie sehen, daß Sie noch lange Zeit die Beschwerden haben.» Die Patientin hat voll und ganz unserem Rat entsprochen und konnte uns darum in einem späteren Schreiben mitteilen:

*Nachträglich möchte ich Ihnen für Ihre Zusendung betreff Gürtelrose (Ampullen) die mir die Schmerzen rasch wegnahmten, bestens danken.*

Was in diesem kurzen Satz liegt, wird nur derjenige richtig ermessen können, der schon einmal die starken Schmerzen einer Gürtelrose durchstanden hat und vielleicht sogar aus eigener Erfahrung weiß, wie lange sich sonst diese sehr unangenehmen Schmerzen bei unsachgemäßer Behandlung hinziehen können. Man wird dann wirklich dankbar sein, wenn man weiß, daß es auch hier natürliche Mittel mit einer zuverlässigen Wirkung gibt.

**Rasche und zuverlässige Hilfe der Naturmittel auch bei Herzstörungen**

Frau L. aus M. hatte schon die ganzen letzten Monate beim Treppensteigen mit dem Schnaufen arg zu kämpfen. Als sie dann auch noch plötzlich Schmerzen auf der linken Seite, der Brust, dem Rücken und unterhalb der linken Brust bekam, wandte sie sich brieflich an uns. Anfangs glaubte sie, es sei das Brustfell, aber der Arzt, den sie aufsuchte, erklärte ihr, daß es vom Herzen käme, was auch durch ein Elektrocardiogramm (EKG) bestätigt wurde, indem hier die Zeichen einer Herzmuskelschädigung und Herzerweiterung zu sehen waren. Erschwerend für das Herz war, daß bei der Patientin noch ein Bluthochdruck von 196 mm Hg bestand. — Auf diesen, ihren Brief, schickten wir ihr sofort Convascillan, Herztonikum und Veratrum alb. D 6, um damit den Herzmuskel zu stärken und die Herzdurchblutung zu bessern. Die Schmerzen, die die Patientin auf ihrem Herzen verspürte, waren nämlich durch eine mangelhafte Durchblutung der Herzkranzgefäße bedingt. Da aber auch der Blutdruck einen entscheidenden Einfluß auf diese Herzerkrankung ausübte, sandten wir der Patientin noch das Arteriokomplex, Viscatropfen und Bärlauchwein. Ihr wurde ferner geraten, kein Kochsalz oder scharfe Gewürze zu verwenden und auch die gekochten tierischen Eiweiße stark zu reduzieren. Darüber hinaus wurde ihr noch eine Rohkostkur von 10 bis 14 Tagen sehr empfohlen. Bereits 9 Tage später schrieb uns die Patientin:

*Besten Dank für die prompte Zusendung ihrer geschätzten Mittel, sie kamen im richtigen Moment. An jenem Tage ging es mir wirklich nicht gut. Aber es war fast ein Wunder, in welcher kurzer Zeit die Schmerzen am Herzen nachliessen. Fühle mich seither viel besser und hoffe, wenn ich in 14 Tagen den Blutdruck messen lasse, daß auch hier die gute Wirkung der Mittel sich zeigt.*

Es ist also keinesfalls so, wie von manchen noch oft angenommen wird, daß die Wirkung der Naturmittel immer nur eine langsame, über lange Zeit sich erstreckende sei, sondern in akuten Fällen haben auch Naturmittel eine schnelle und prompte Wirkung.

**AUS DEM LESERKREIS**

**Ermüdete und entzündete Augen**

Frau B. aus W. klagte uns in ihrem Brief unter anderem, daß ihre Augen immer so müde und entzündet seien und bat uns auch hierfür um ein Stärkungsmittel. Wir schickten ihr den Euphrasia-Komplex und bereits im nächsten Brief der Patientin konnten wir lesen: