

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

**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:** 29.12.2025

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



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 ungetrübt 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 glücklichweise 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 Zuckercoleur 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 Goethe 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 wegnahmen, 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, des Rückens 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 Elektrokardiogramm (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 Convassellan, 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 kurzen 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: