

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**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:** 03.05.2026

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

zucker enthaltende Früchte und naturreine Trockenfrüchte sollten vermehrt auf unserem Ernährungsplan erscheinen. Da der Verbrauch an Zellmaterial ebenfalls ansteigt, ist die Einnahme von mehr Eiweiß mittelst Milchprodukten, vor allem von Joghurt und Quark notwendig. Auch für Nüsse und Mandeln steigt das natürliche Bedürfnis besonders beim Arbeiten im Freien oder auf Skitouren.

Wenn wir gesund durch den Winter hindurch kommen wollen, dann müssen wir unbedingt für genügend Aufenthalt und Bewegung im Freien sorgen. Stubenhocker bekommen nur die Nachteile des Winters zu verspüren. Auch ältere und empfindliche Leute sollten es nicht unterlassen, täglich einen Spaziergang im Freien vorzunehmen. Gut angezogen erkältet man sich nicht, wenn man beim Laufen oder Arbeiten im Freien gut atmet. Auch wenn es schneit, ist die Luft gesund oder besser gesagt, womöglich noch gesünder als sonst, denn der Schnee reinigt die Luft, weshalb sie im Winter viel reiner ist als zu irgend einer andern Jahreszeit.

Noch ein besonderes Erfordernis stellt der Winter uns. Er verlangt von uns, daß wir mehr schlafen als in der übrigen Zeit des Jahres. Wir brauchen auch wirklich mehr Schlaf. Nicht umsonst hat der Schöpfer die Tage verkürzt. Jeder naturverbundene Mensch ist dankbar dafür, daß ihm die langen Nächte zu vermehrtem Schlaf Veranlassung geben. Wir mögen uns noch so sehr vornehmen, auch während der Winterzeit regelmäßig früh zu erwachen, ohne Wecker aber ist dies eine förmliche Kunst, während uns im Frühling frühzeitiges Erwachen wieder zur Selbstverständlichkeit wird durch das frühere Erscheinen des Lichts und den freudigen Gesang der Vögel.

Wenn wir all diese scheinbar nebensächlichen Dinge als gute und dankbare Naturbeobachter berücksichtigen, dann werden wir bestimmt leichter und besser durch den Winter hindurchkommen.

### Rohkost

Ausschließliche Rohkost ist für den Winter nicht sonderlich geeignet, aber gleichwohl ist es notwendig, täglich etwas rohe Nahrung einzunehmen, wenn wir am Ende des Winters keine Mangelerscheinungen haben möchten. Die tägliche Einnahme von etwas Kabissalat aus Weißkraut oder rohes Reformsauerkraut schützt uns vor Vitamin-C-Mangel und ist zugleich eine gute, kalkreiche Nahrung. Rohes Rübelsalat bewahrt uns vor Vitamin-A-Mangel, und wenn wir damit zugleich noch gewisse Augenleiden verhindern können, dann hat sich die kleine Mühe gelohnt. Wenn wir hie und da auch dem Meerrettich etwas zusprechen, indem wir ihn als Würze dem Carottensalat beifügen, dann können wir dadurch die Katarrhanfälligkeit etwas vermindern und die Atmungsorgane, vor allem die Lunge, stärken. Der Niere helfen wir zur bessern Wasserausscheidung, wenn wir ein wenig Petersilie und Schnittlauch in die Suppe oder über die Kartoffeln streuen, was bestimmt ein bequemes und billiges Mittel genannt werden kann. Magenschleimhautentzündung und Magengeschwüre sind eine unangenehme Angelegenheit. Warum also ihrer Bildung nicht zuvorkommen, indem wir dann und wann vor dem Anrichten der Suppe noch ein wenig rohe Kartoffeln in sie hineinraffeln? Etwas feingeschnittene Zwiebeln und frischgemahlene Senfkörner sind im Salat besser als Zucker und Salz. Sie arbeiten zudem noch gegen die Bildung arthritischer Leiden. Haben wir Rettiche eingekellert, dann scheuen wir die Mühe nicht, 2—3mal wöchentlich einen kleinen Salat daraus zuzubereiten, allerdings ohne Salz, denn Rettich hat genug eigene Würze. In geringen Mengen eingenommen, bildet er ein Heilmittel für unsere Leber. Essen wir indes zuviel Rettich, dann forcieren wir unsere Leber damit und schaden ihr nur. Selbst für eine starke Leber sind 2 Eßlöffel voll Rettichsalat das Maximum für eine Mahlzeit.

Beachten wir also diese kleinen Ratschläge für den Winter sorgfältig, sie werden uns zum bessern Durchhalten vonnutzen sein.

### Zeitweilige Kontrolle

Es ist besser, sich einer zeitweiligen Kontrolle zu unterziehen, als sich durch übertriebene Aengstlichkeit mit Krankheitspsychosen herumzuplagen. Nicht alle von uns bleiben beim Lesen eines Doktorbuches nüchtern, sondern viele verspüren mit Hilfe ihres Vorstellungsvermögens einen Großteil der darin beschriebenen Krankheiten. Aengstlich horchen sie auf jede Kleinigkeit, ob da oder dort etwas nicht stimmt und bei jedem Beißen oder Klemmen glauben sie schon schwere Krankheiten zu bemerken. Andere wieder leben gedankenlos in den Tag hinein, essen ohne Schonung, was kommt und mundet, rauchen rücksichtslos drauf los, trinken oft über das Maß und bekümmern sich überhaupt nicht um ihre Gesundheit. Trotzdem sie oft ein Flimmern vor den Augen haben, oder ein Säusen in den Ohren verspüren und beim Rücken ein leises Schwindelgefühl beobachten, lassen sie den Blutdruck nicht messen, bis plötzlich ein sogenanntes Schlägli zu Maßnahmen zwingt, die mit etwas Vorsorge hätten vermieden werden können. Andere haben immer Durst und verspüren oft ohne Grund eine Schwere und Müdigkeit in den Gliedern, verpassen aber ihren Urin untersuchen zu lassen, bis ein Komma eintritt und deutlich zu verstehen gibt, daß schon längst eine Zuckerkrankheit vorhanden war. Wenn man von Zeit zu Zeit jede Maschine prüft, warum sollte eine solche Prüfung nicht ebenso angebracht und notwendig für unsere Gesundheit sein? Viele Leute wollen sich gar keine Zeit für eine zweckentsprechende Pflege einräumen. Wieder andere haben Hemmungen, sich untersuchen zu lassen. Wir begreifen dies, wissen aber zugleich einen Ausweg, denn es genügt bereits, jährlich wenigstens einmal den Urin untersuchen zu lassen, denn diese Gesundheitskontrolle verursacht wenig Arbeit und Umstände und hat bestimmt ebenso viel Berechtigung, wie die vom Staat befürwortete Schirmbildaktion. Wir haben oft bei Urinuntersuchungen im Werden begriffene Krankheiten gefunden, die, wenn sie erst später entdeckt werden, viel schwieriger zu heilen sind. Je eher wir eine schlummernde oder im Werden begriffene Krankheit gewahr werden, umso leichter und besser können wir ihr beikommen, wodurch die Heilungsaussichten weit gesicherter sind, als wenn wir erst später durch den vollen Ausbruch der Krankheit gezwungen werden, uns mit ihr entschieden und notgedrungen zu befassen. Wer also seine Gesundheit rechtzeitig kontrollieren will, so daß er seine vorbeugende Pflicht an ihr erfüllen kann, der scheue wenigstens einmal im Jahr die Mühe nicht, ungefähr 2 dl Urin zur gründlichen Untersuchung einzusenden. Es handelt sich hierbei um eine vielseitige Prüfung unseres Gesundheitszustandes, dem wir dadurch die notwendige Berücksichtigung schenken können.

### FRAGEN UND ANTWORTEN

#### Natürliche Anwendungen bei Arthritis

Auch in Holland ist «Der kleine Doktor» wacker am Werk, was folgendes Schreiben beweist:

*«Da ich Ihr Buch «Der kleine Doktor» lese, habe ich festgestellt, daß es doch möglich ist, von dieser furchtbaren Arthritis-Krankheit geheilt zu werden. So möchte ich Sie bitten, helfen Sie mir doch, dann brauche ich doch nicht steif zu werden. Mein Leiden ist Arthritis in den Hüften, im Kreuz, in den Armen und Beinen, vor allem in den Gelenken und Knien. Dann habe ich hohen Blutdruck. Auch mit den Nerven bin ich herunter, und eine alte Nierenkrankheit taucht immer wieder auf. — «Der kleine Doktor» ist mir eine große Hilfe. Habe mich ganz auf die Naturnahrung umgestellt. Morgens nüchtern nehme ich ein Glas rohen Kartoffelsaft. Auch rohe Gemüse- und Fruchtsäfte gebrauche ich, sowie gemahlene Weizen- und Weizenkeime, ebenso Knäcke- und Vollkornbrot. Ich muß sagen, daß ich mich in den vier Wochen, seit ich dieses alles*

gebrauche, schon bedeutend besser fühle, als es zuvor der Fall war. — Vom Arzt bekomme ich hier zwei Heilmittel für die genannte Krankheit. Erfolgreich sind diese nun nicht gerade, denn die Krankheit kommt immer wieder zurück. Der Blutdruck ist nie gut, manchmal etwas besser, dann wieder schlechter. Es hilft wohl etwas, aber doch ist wenig Besserung zu bemerken. Wäre gerne selbst in die Schweiz gekommen, doch bin ich augenblicklich dazu nicht in der Lage. Sobald ich mich anstrengte, habe ich Schmerzen in den Hüften. Das Oel zum Einreiben und andere gute Heilmittel kann ich hier nicht bekommen. Wenn Sie mir also etwas schicken wollen, so bin ich Ihnen dafür dankbar.»

Unsere erklärende Antwort lautete unter anderem so: «Es ist natürlich so, daß die erwähnten Krankheiten in etwa zusammenhängen. Diese Nierenkrankheit ist bedingt durch den hohen Blutdruck. Ferner, wenn natürlich die Nieren nicht genügend harnpflichtige Stoffe ausscheiden, dann führt dies recht gerne zu arthritischen Beschwerden. Hieraus ersehen wir also, daß mehr oder weniger eines vom andern abhängig ist, denn auch der hohe Blutdruck seinerseits, obwohl durch die Nieren erst bedingt, schädigt wieder die Nieren. So ist dies ein gewisser Kreislauf, besser gesagt, eine Wechselwirkung, und wir müssen unbedingt versuchen, Abhilfe zu schaffen.» — Zur Pflege der Nieren erhielt die Patientin die Nierentropfen Nephrosolid zur regelmäßigen Einnahme in Nierentee. Dem rohen Kartoffelsaft war das Imperarthritis beizugeben. Nebst dem Petasan waren auch noch Arterio-Komplex und Viscatropfen gegen den hohen Blutdruck einzunehmen. Während der Nacht sollten Kohlblätterauflagen durchgeführt werden, im Wechsel mit Lehmwickeln, bei welchen der Lehm mit Zinnkrauttee und Johannissöl zuzubereiten war. Zum Einreiben diente noch Sympnosan und Einreiböl im täglichen Wechsel. — Da gegen solch fortgeschrittene Arthritis auch Plenosal besonders wirksam ist, empfahlen wir auch dieses, nur muß es leider eingespritzt werden, da es bei Einnahme durch den Mund seine Wirkung verliert. Unterstützt wird dieses Mittel wesentlich noch durch abwechselungsweise Beigabe von Rufebran 1 und 2, Acid. form. D 12 und Rhus tox D 12. Auch diese Mittel kamen nachträglich noch zur Anwendung und nach 2½ Monaten berichtete die Patientin über den Erfolg:

«Ich bin wieder ziemlich hergestellt und überaus glücklich, kann ich doch wieder gut laufen, was ich seit Jahren nicht mehr gut konnte. Fühlte mich vor Schwäche am Grabesrand. Auch der Arzt gab die Hoffnung auf, da ich schon 2 Jahre in Behandlung war. — Ihre prima Mittel wirken Wunder. Man ist erstaunt darüber, denn es ging mir bald besser. Besonders guten Erfolg hatte ich nach den Injektionen. Die Reaktionen waren heftig, so daß eine längere Ruhepause eingehalten werden mußte. Der Blutdruck ist jetzt normal. Schmerzen in den Hüften habe ich nicht mehr. Aber im rechten Arm und Knie spüre ich vor allem des Nachts noch ab und zu Schmerzen, aber es ist viel besser geworden. Auch die Lehm- und Kohlblätterauflagen sind besonders zu begrüßen, wie auch die aktiven Kräfte der Tropfen. Die Diät nahrung und den Kartoffelsaft werde ich weiter gebrauchen. Auch die Kohl- und Lehmbehandlung werde ich ebenfalls noch anwenden. Ruhen muß ich ebenfalls noch viel. — Lebenskraft und Lebensfreude sind wieder bei mir eingetreten, und ich weiß, daß ich unendlich zu danken habe. Ich kann es nicht in Worten ausdrücken, was es für mich bedeutet, wieder ziemlich gesund zu sein.»

Es ist gut, daß sich die Patientin vorgenommen hat, diesen Erfolg zu festigen und zu fördern durch vermehrtes Festhalten an den einfachen Anwendungen, denn haben sie bereits zum sichtbaren Erfolg so rasch beigetragen, können sie durch andauernde Wirksamkeit noch weiterhin rückwirkend, aber auch vorbeugend tätig sein.

### Erfolgreiche Kur bei chronischem Bronchialkatarrh

Im vergangenen Sommer berichtete Fr. G. aus O.:

«Ein Verwandter, dem Ihre Mittel Hilfe brachten, übergab mir Ihre Adresse. — Ich bin 20 Jahre alt und leide schon seit meiner Schulzeit an einem chronischen Bronchialkatarrh. Nach meinem Schulaustritt erlernte ich den Verkäuferinnenberuf. Ich stand aber immer unter ärztlicher Kontrolle, weshalb es mir soweit recht gut ging. Wegen Erkältungen mußte ich meine Arbeit öfters unterbrechen, aber doch war ich nachher immer wieder arbeitsfähig. Im November 1954 mußte ich mich einer Blinddarm-Operation unterziehen und leide nun seitdem wieder sehr an meinem Bronchialkatarrh und konnte die Arbeit immer noch nicht aufnehmen. — Ich war nun schon bei verschiedenen Aerzten in Behandlung und die Röntgenaufnahmen haben gezeigt, daß meine Bronchien sehr stark erweitert sind. Daher bin ich immer sehr stark müde, auch habe ich oft Fieber und jeder Wetterumschlag legt mich gleich ins Bett. Nun habe ich für meine Gesundheit schon unendlich viel Geld ausgegeben. Auch war ich nun 3 Monate im Tessin zur Erholung, und ich muß schon sagen, daß dieses milde Klima wohlthuend auf mich einwirkte. Ich fühle mich weniger müde als hier in der deutschen Schweiz. Leider mußte ich aus finanziellen Gründen wieder nach Hause. Ich habe eben niemanden, der mir helfen kann. Mein Vater ist vor zwei Jahren gestorben und von der Mutter darf ich keine Hilfe erwarten. Darum muß ich für alles selber aufkommen. Nun kann ich schon 9 Monate nichts mehr verdienen und mußte mein Ersparnis für Medikamente, Spital, Arztrechnungen und Kuraufenthalte auslegen. Leider hat sich aber mein Gesundheitszustand nicht gebessert und

alles war umsonst. Nun bleibt mir der einzige Ausweg an Sie zu gelangen und wäre von ganzem Herzen dankbar, wenn Sie mir helfen könnten.»

Diese Hilfe bestand in folgenden Mitteln: Galeopsis, Imperatoria, Usneasan, Bryonia D 2 und Kali jod. D 4 und zwar waren diese Mittel in zweistündlichem Wechsel einzunehmen. Auch die Ernährung mußte gut beachtet werden. Vor allem mußte die Patientin ihr Augenmerk auf Frucht- und Gemüsesäfte richten, worunter besonders der Spinatsaft, der gelbe und rote Rübensaft aber auch der Brennesselsaft zu berücksichtigen waren. Rohe Gemüsesalate waren mit Zitrone und Olivenöl anzurichten. Ferner waren Getreidegerichte aus Gerste, Hafer, Weizen, Hirse und Naturreis nebst einem guten Vollkornbrot notwendig, während scharfe Gewürze, Kochsalz, Fleisch- und Wurstwaren und die gesalzenen Käsesorten zu meiden waren. Auf eine gute Darmtätigkeit war streng zu achten. Mußte nachgeholfen werden, dann mit Naturmitteln, wenn es sein mußte sogar mit einem Klistier aus Kamillentee. Als äußere Anwendung kamen heiße Brustwickel in Frage oder auch Schwitzbäder mit vorherigem Trinken von Lindenblütentee. Bei beiden Anwendungen mußte streng auf die Vermeidung von Erkältungen geachtet werden. Auch trockene Bürstenabreibungen zur bessern Durchblutung wurden zusammen mit ungezwungenen Atemübungen empfohlen. Diese äußeren Maßnahmen waren wichtig zur Unterstützung der inneren Mittel, denen nachträglich noch Belladonna D 4 und Drosinulasirup beigefügt wurden. — Da Erkrankungen der Atmungsorgane sehr langwierig sein können, wenn man ihnen nicht mit Energie und Ausdauer begegnet, wurde die Patientin auch noch im besondern ermuntert, in der Hinsicht alles daran zu setzen, um die volle Gesundheit wieder erlangen zu können. Auch ihrer finanziellen Lage brachten wir unser Verständnis entgegen, denn es ist bestimmt für junge Menschen nicht leicht, wenn sie alles Mühen der Gesundheit opfern müssen. Es hat uns daher gefreut, von der Patientin, als sie sich am 1. Oktober auch noch für ihre leidende Mutter an uns wandte, folgenden Bericht zu erhalten:

«Ihre Mittel haben mir geholfen, so daß ich nun meine Arbeit wieder aufnehmen kann. Ich danke Ihnen tausendmal herzlich dafür.»

### Nachkur bei Knoten in den Brüsten

Am 28. September 1955 schrieb Frau M. aus E. über den Erfolg gegen immer wieder auftretende Knoten in den Brüsten wie folgt: «Hiermit danke ich Ihnen für Ihre Lieferung. Seit einem Monat bemerke ich keine Knoten mehr in den Brüsten. Soll ich weiterhin Silicea D 12 einnehmen oder Petasan und Chelidonium D 2?»

Das Verschwinden solcher Knoten mit Hilfe natürlicher Mittel ist sehr erfreulich, denn solcherlei Störungen mahnen uns zur Vorsicht. Wir sollten daher zur Behebung und Vorbeugung das Beste tun, wodurch wir unangenehmen Erkrankungen zuvorkommen und sie im Keime ersticken können. Eine sorgfältige Diät mit reiner Naturkost ist in solchem Falle nicht zu umgehen. Auch die Mitteleinnahme ist längere Zeit angebracht. Sie kann, wenn der Erfolg gefestigt ist, reduziert oder zeitweise unterbrochen werden. Vorteilhaft ist es, von Petasan täglich wenigstens 1 Tropfen in vorbeugendem Sinne einzunehmen. — Da unser Körper immer wieder neuen Belastungen unterliegt, ist es auch angebracht, ihn von Zeit zu Zeit immer wieder zu unterstützen, weshalb reduzierte Mitteleinnahme mit gewissen Unterbrüchen empfehlenswert ist, wohingegen das Einhalten reiner Naturnahrung zur Schonung und Kräftigung bei gewissen ungünstigen Veranlagungen beachtet werden sollte.

## AUS DEM LESERKREIS

### Rasche Hilfe bei Mumpf

Frau M. aus L. erhielt am 17. Oktober 1955 Mercurius solubilis D 10, Aconitum D 4 und Belladonna D 4 zur Einnahme gegen den Mumpf. Am 31. Oktober schrieb sie unter anderem:

«Ferner möchte ich Ihnen noch bestens danken für die prompte Zustellung der Mittel gegen den Mumpf, die ihre Wirkung denn auch nicht verfehlten. In einer Woche war der Patient wieder gesund, ohne weitere Komplikationen.»

Der Mumpf ist bekanntlich ansteckend und wirkt sich in der Regel unangenehm und schmerzhaft aus. Wenn er nicht richtig gepflegt und ausgeheilt wird, kann er, wie jede andere Infektionskrankheit, unliebsame Nachwirkungen haben, weshalb es sehr zu begrüßen ist, daß einfache, homöopathische Mittel zur raschen Heilung führen können.

### Gegen die Folgen einer Angina

Anfangs August vergangenen Jahres schrieb Frau M. aus N. wie folgt:

«Könnten Sie mir sofort etwas senden für das Herzklopfen, das Aussetzen der Herzschläge und gegen die Ohnmachtsgefühle? Das Uebel habe ich schon 4 Jahre, als ich eine Angina hatte. Alle Jahre kommt es ärger. Ich bin 28 Jahre alt.»

Der Patientin wurde Herztonikum und Convassellan zugesandt, beides gut bewährte Naturmittel. Convassellan, das eine vorzüg-