

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 11

**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:** 02.10.2025

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

das die Pflanze aufgenommen hat, ist in der richtigen Form, wie wir es benötigen. Kein Wunder daher, daß Roggen eine vorzügliche Grundlage für ein ausgezeichnetes Naturbrot bildet. Da Vollroggenbrot aber nicht jedem Geschmack entspricht, habe ich ihm noch 20 Prozent Weizen beigegeben, und durch diese ganze Bereitungsart ist der Typ von meinem Flockenbrot im Geschmack und Aussehen eher einem Weizen- als einem Roggenbrot ähnlich. Da in der Naturreiskeie sehr viel wichtige Mineralbestandteile und Vitalstoffe vorhanden sind, wurde auch noch ein Prozentsatz Reiskeie beigegeben. Auf diese Art und Weise ist ein Brot entstanden, das, wie die Praxis zeigt, schon heute Tausenden von Schweizern ausgezeichnet mundet. Auch die stets wachsenden Umsätze beweisen, daß dieses Brot in den Schweizerfamilien als eine gesunde Nahrungsgrundlage Eingang gefunden hat. Ganz besondere Liebhaber davon sind die Kinder. Wenn sie gar wissen, daß es dem Brot, das von den Indianerkindern gegessen wird, gleichkommt, dann mundet es ihnen doppelt gut. Erzählt man ihnen dann noch, daß die Indianerkinder das Brot mit ihren schönen, weißen Zähnen sehr gut kauen, dann wird sie dies zur Nachahmung anregen, was sehr gut ist, denn nur durch gutes Kauen wird das Brot richtig verdaut. Nicht umsonst lautet das Sprichwort: «Gut gekaut, ist halb verdaut». Ein Versuch mit diesem Flockenbrot wird bestimmt das bestätigen, was hier erwähnt wurde.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Natürliches Bebeben von Mandelsteinen

Frl. N. aus B. schrieb uns am 12. Juni dieses Jahres, daß sie seit 10 Tagen an Halsweh litte. Der Arzt habe Mandelsteine festgestellt, ihr ein Wasser zum Gurgeln verordnet und ihr versichert, daß er sie operieren müsse, wenn die Steine nicht innert 10 Tagen verschwunden seien. Er wunderte sich über die gesunde Natur der Patientin und meinte, ohne diese läge sie bestimmt im Bett. Da Frl. N. eine Operation umgehen wollte, gelangte sie an uns mit der Bitte um Rat. Wir rieten nun der Patientin an, einen Arzt aufzusuchen, der ihr die Mandeln absaugen könnte. Gleichzeitig empfahlen wir das Auflegen von Lehmwickeln um den Hals. Der Lehm war mit Zinnkrauttee zuzubereiten unter Beigabe von etwas Oliven- oder Johannisöl. Die Patientin sollte ferner mehrere Male täglich mit Molkosan gurgeln und die Mandeln mit unverdünntem Molkosan auspinseln. Nachher waren sie noch mit Urticalinpulver zu bestäuben.

Schon am 23. Juni ging folgender Bericht ein:

*«Wegen meinem Hals teile ich Ihnen folgendes mit: Die Halsschmerzen haben nachgelassen. Ich befolgte Ihren Rat so gut ich konnte. Am zweiten Tag, nachdem ich Ihre Medizin brauchte, lösten sich schon Mandelsteine. Da ich aber noch in ärztlicher Behandlung war, mußte ich letzten Mittwoch nochmals zum Arzt gehen. Mit großem Erstaunen sagte er: Die Steine sind weg, was haben Sie gemacht? Meine Antwort lautete: Ich gurgelte und legte Lehmwickel auf. Darauf erwiderte der Arzt, daß ihm so etwas noch nie vorgekommen sei! - Die Mittel, die mir der Arzt verschrieben hatte, konnte ich unmöglich nehmen. Ich froh nach jedem Gurgeln und konnte fast nicht mehr arbeiten. Auf jeden Fall wäre es zu einer Operation gekommen. Ich danke Ihnen für Ihre große Hilfe.»*

Es ist bestimmt erfreulich, daß solch einfache Mittel und Anwendungen genügen, um eine Operation umgehen zu können. Besonders bei gesunden Naturen wirkt eine solch natürliche Hilfe rasch. Aber auch Schwächliche ziehen den vollen Nutzen daraus, wenn sie die Anwendungen beharrlich durchführen.

### Salkimpfungen gegen Kinderlähmung

Eine besorgte Mutter aus Uebersee stellte uns folgende Frage: *«Es ist hier gegenwärtig eine große Impfkation gegen Kinderlähmung im Gange. Dabei handelt es sich um die Salk-Impfung. Da ich in den «Gesundheits-Nachrichten» noch nichts darüber gelesen habe, möchte ich gerne wissen, was davon zu halten ist und zwar nicht nur von der Salk-, sondern auch von anderen Impfungen.»*

Bereits berichtete die Presse auch von einer solchen Impfkation bei uns in der Schweiz. Darum mag es auch unsere Schweizermütter interessieren, wie es damit bestellt ist. Es handelt sich dabei, wie ja in solchen Fällen meist üblich, um ein amerikanisches Mittel, das keineswegs harmlos ist und sich besonders bei schwächlichen Kindern eher gefährlich auswirken kann. Wir kennen ja bereits die Folgen anderer, bekannter allopathischer Impfungen. Daher raten wir allen Eltern, bei Anzeichen einer Kinderlähmung oder auch bereits schon, wenn eine solche in der Nähe herrscht, keine Mühe

zu scheuen und in vorbeugendem Sinne tüchtig zu schwitzen. Dabei spielt es keine Rolle, auf welche Weise wir das Schwitzen zustande bringen, ob durch Wickel, durch Schwitzbäder, durch Sauna oder Ueberwärmungsbäder, die Methode ist unwesentlich, wichtig und hilfreich ist nur ausgiebiges rasches Schwitzen. Wir dürfen nicht zuwarten, bis der Erreger sein unheilvolles Zerstörungswerk beginnen kann, sondern müssen unbedingt rasch handeln, indem wir dafür sorgen, daß der Körper durch starkes, wiederholtes Schwitzen entgiftet wird. Dies ist die beste Gegenmaßnahme. Warten wir also wenn immer möglich, nicht die ersten Symptome ab, sondern handeln wir schon vorher, je früher, desto besser. Die Symptome selbst weisen einen grippeähnlichen Beginn auf und stellen sich mit verschiedenen Merkmalen ein, so mit übermäßiger Müdigkeit, mit Kopfweh, Schwere in den Gliedern, mit Erbrechen, Appetitlosigkeit und anderem mehr. Ob nun die Symptome von der Kinderlähmung oder einer anderen Krankheit herrühren mögen, spielt für uns keine Rolle, denn wir dürfen keine kostbare Zeit versäumen und das Schwitzen wird auch bei einer andern Erkrankung nur von Gutem sein. Gute, unterstützende Heilmittel, wie Gelsemium D 6, Urticalcin, Echinasan und gegen das Schlechtsein Nux vomica D 4 sollten zudem noch zugezogen werden. Auch eine Fruchtsaftdiät ist zur Entlastung der Organe empfehlenswert. Ebenso muß man neben dem anhaltenden Schwitzen noch für gute Nieren- und Darmtätigkeit sorgen. Dies alles ist als erste und zuverlässige Hilfe anzuwenden, denn diese Methode hat sich bewährt, und man sollte sie neben jeder andern guten Therapie unter allen Umständen in erster Linie beachten.

Sehr gut hat sich neuerdings auch die Frischhormon-, beziehungsweise Organtherapie bewährt. Dabei werden frische Testes fein gehackt, eventuell sogar mit der Hackmaschine zu einem Brei verarbeitet und so auf der Wirbelsäule einmassiert. Auch mit dieser Behandlungsweise muß frühzeitig und zwar durch fachkundige Hand begonnen werden.

## AUS DEM LESERKREIS

### Rasche Hilfe bei Magenschmerzen

Ende Juli bat Fr. B. aus O. um Rat und Mittel gegen lästige Magenbeschwerden. Sie erhielt Gastronol nebst der Anweisung, feuchtwarme Wickel auf die Magengegend vorzunehmen, auf die rechte Essenstechnik zu achten, also auf langsames, gründliches Kauen und gutes Einspeicheln, wie auch auf das Meiden schwerverdaulicher Speisen. Bereits nach 14 Tagen schrieb Frau B.:

*«Kann Ihnen mitteilen, daß mir die Gastronol-Tabletten wunderbar geholfen haben. Es geht mir nun ausgezeichnet. Habe nie mehr Magenschmerzen. Gekochten Kabis und Bohnen vertrage ich nicht gut, aber sonst kann ich alles essen, sogar Steinobst, das mir doch sonst sehr zu schaffen machte!»*

Es ist erstaunlich, daß in der kurzen Zeit solch eine Besserung erzielt werden konnte und nun sogar Steinobst nicht mehr störend wirkt. Gekochter Kabis stellt selbst an Gesunde gewisse Anforderungen und auch Bohnen müssen bei Magenbeschwerden oft längere Zeit gemieden werden. Es ist gut, wenn man seinem Zustand das richtige Verständnis entgegenbringt, denn man sollte nichts vor der Zeit erzwingen wollen. Die Organe können sich dadurch wieder erholen und kräftigen, um dann wieder vollwertige Arbeit zu leisten. Es braucht also nur die richtigen Mittel, die entsprechende Diät, naturgemäße Anwendungen und ein wenig Geduld.

### Molkosan hilft bei Ekzem

Daß die Schotte oder Molke bei der Heilung von Ekzemen eine große Rolle spielt, haben wir schon des öftern beleuchtet. Jenen, die nicht die Gelegenheit haben, sich in einer Käserei frische Molke zu beschaffen, steht jederzeit Molkosan, das eingedickte Molkenkonzentrat, zur Verfügung. Frl. L. aus S., die sich seiner bediente, berichtete Mitte August 56 über seine Wirkung wie folgt:

*«Vor einigen Wochen bezog ich bei Ihnen Molkosan, mit welchem ich mein Ekzem an den Füßen innert kurzer Zeit völlig heilte. Dafür möchte ich Ihnen meinen besten Dank aussprechen.»*

Wenn man bedenkt, wie hartnäckig und lästig Ekzeme sein können, dann ist ein solcher Erfolg sehr erfreulich. Nicht jedes Ekzem läßt sich indes ohne weiteres nur mit Molkenkonzentrat beheben. Auf alle Fälle aber bildet es das Hauptmittel, das nebst andern Naturmitteln zu einer zufriedenstellenden Heilung führen kann.

### Loblied eines Imkers über Gelée Royal

Gelée Royal hat in kurzer Zeit viele Freunde gewonnen, da es den Leidenden und Müden nicht enttäuscht. Ausführlich berichtet ein ehemaliger Imker, was er darüber denkt und damit erfahren hat:

*«Da ich im 73. Lebensjahre stehe, verspüre ich nach 2—3 Stunden große Müdigkeit, so daß ich abliegen und mich ein bis zwei Stündchen ausruhen muß und zwar besonders am Mittag. Nun machten mich die «Gesundheits-Nachrichten» auf das Gelée Royal aufmerksam. Die Beschreibung leuchtete mir sehr ein, denn als früherer Imker weiß ich, daß die Arbeitsbienen nicht entwickelte Weibchen sind und mit besonderem Futter daraus*

eine Königin, also ein vollentwickeltes Weibchen, erzogen wird, das viel größer als die Arbeitsbienen ist.

Wenige Tage nach der Einnahme von Gelée Royal konnte ich wieder den ganzen Tag bis abends arbeiten, ohne wegen Müdigkeit die Arbeit unterbrechen zu müssen. Dieses harmlose, natürliche Mittel wirkt Wunder, denn ich bekam viel mehr Lebensfreude, da ich dadurch wieder unbehindert arbeiten konnte. Ich möchte es allen, die Schwächezustände haben, empfehlen.

Nun noch etwas vom letzten Winter. Ich war von schwerem Husten und Katarrh geplagt, was nicht bessern wollte. Da ich wissen wollte, ob die Ursache an der Lunge liege, ließ ich mich vom Arzt untersuchen. Er bejahte meine Bedenken und meinte, es könnte schwierig werden. Zugleich gab er mir Medizin und nach drei Wochen mußte ich mich dann durchleuchten lassen. Wegen der Lunge mag der Arzt recht gehabt haben, aber die Medizin sagte mir nicht zu. Ich schaute im Buch: „Der kleine Doktor“ nach und fand, daß Kali jod, D4 als Mittel zum Lösen empfohlen war und zugleich nahm ich noch Natrium mur. D6, um in der Nase Luft zu haben.

Bei der Durchleuchtung nach weitem 3 Wochen war der Arzt sehr erstaunt, daß er auf der Lunge nichts mehr fand. Beim Herzen aber stellte er fest, daß es schwierig sei, was ich auch glaubte. Nach einigen Tagen meldete ich mich bei ihm ab, denn ich wollte mich selber nach den Ratschlägen vom „kleinen Doktor“ behandeln. Mit Schonung und Naturmitteln konnte ich mir Linderung verschaffen, und jetzt hat mir das Gelée Royal viel zum Guten mitgewirkt, so daß ich wieder viel arbeiten kann, aber nicht zu hastig, wie sonst gewöhnt, dann geht's ordentlich. Wenn man sonst auch noch ziemlich kräftig ist, sagt doch das Herz, daß es genug sei.»

So weit der Bericht des betagten Imkers, der noch viel Arbeit leisten muß und oft auf dem Fahrrad noch weite Strecken zurücklegt. Seine Begeisterung ist ansteckend und bestimmt wird Gelée Royal auch anderorts bei Jung und Alt gute Dienste leisten.

#### Ein lustiges Episödden

Unsere Leser erinnern sich bestimmt noch gut an den Bericht über die Papaya-Pflanzen in der Septemhernummer. Einer Bekannten, die seit einiger Zeit in Indonesien lebt, kam beim Lesen dieses Artikels ein humorvolles Erlebnis in den Sinn, das sie uns wie folgt berichtete:

«Besonders erfreute mich auch der Papaya-Artikel. Wir essen hier auch fast täglich Papayafrüchte. Als ich von dem krautigen Stamm las, mußte ich mit Lachen an mein erstes Jahr in Indonesien denken. Ich lehnte nämlich in unserem Garten in S. an einen solchen Stamm eine schwere Holzleiter an, um von oben einige Früchte herunterzuholen. Ich kam gut oben an und unten hielt meine Freundin die Leiter, doch plötzlich neigte sich der Stamm und mit einem Schrei sprang ich in hohem Bogen über meine Freundin weg auf den Rasen. Der stolze Stamm fiel zur anderen Seite mit all den herrlichen, noch unreifen Früchten in den Nachbargarten. Es war ein hoher, schöner Baum, doch ich wußte nicht, daß die Wurzeln so flach im Boden stecken. Zudem war der Boden noch feucht. Ja, ich hatte wirklich keine Ahnung, daß der Stamm nur so stark aussieht, es in Wirklichkeit aber gar nicht ist. Mir war dabei kein Leid zugestoßen, nur meine Beine zitterten noch ein wenig, als ich mich vom Rasen wieder erhob.»

So kann es für uns unerfahrene Europäer in fernen Ländern eben allerlei unerwartete Erlebnisse geben. Solange wir dabei aber mit heiler Haut und einem fröhlichen Lachen wegkommen, ist es nicht so schlimm, denn ein zweites Mal ersteigen wir bestimmt nicht nochmals mit einer schweren Leiter einen solch trügerischen Baum!

#### Naturngemäße Heilung eines Gebärmuttervorfalles

Eine Schweizerin, die letztes Jahr von Brasilien nach Australien übersiedelte und auf ihrer Reise kurze Zeit in der Schweiz verweilte, teilt uns eine interessante Erfahrung mit. Sie war infolge Erkrankung an europäischer Sprue in sehr mitgenommenem Zustand. Der Arzt, den sie dieserhalb in Zürich konsultierte, riet ihr, dabei zugleich den Gebärmuttervorfall, den sie sich nach der Geburt des zweiten Kindes zugezogen hatte, operieren zu lassen. Ueber den Verlauf dieser Angelegenheit schrieb die Patientin nun:

«Da ich mich damals in meinem geschwächten Zustand nicht operieren lassen wollte, gab mir der Arzt den Ratschlag besondere Übungen durchzuführen. Diese bestanden darin, die betreffenden Muskeln zusammenzuziehen und losschnellen zu lassen. Der Arzt stellte mir dadurch eine etwelche Besserung in Aussicht. Jeden Morgen führte ich denn auch mindestens zwanzigmal die vorgeschlagenen Übungen durch. Dabei vergaß ich aber auch nicht, jeden Tag Weizenkeime zu essen und siehe da, nach drei Monaten war bei mir keine Spur von einem Gebärmuttervorfall mehr vorhanden. Seitdem fehlen auch auf unserem Frühstückstisch die Weizenkeime nie mehr. Ich sehe daraus, daß es immer besser ist, wenn man zuerst versucht, sich mit Naturmitteln zu kurieren, als zum Messer zu greifen.»

Diese Einstellung ist sehr vernünftig und hat infolge des richtigen Verhältnisses auch die notwendige Ausdauer zur Folge gehabt, die ihrerseits den erfreulichen Erfolg zeitigen konnte.

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

## Winter-Kur

Besonders erfolgreich durch Anwendung von Bädern und andern Therapien, wie auch durch geeignete Diät. Gerne nehmen wir auch Dauerpensionäre, Frauen, Männer, Ehepaare in liebevolle Pflege auf, da wir jetzt durch die Erweiterung Platz haben. Auf Wunsch können Möbel mitgenommen werden. — Günstige Verkehrsverhältnisse. 1er-, 2er- und 3er-Zimmer. Preis günstig. Liegeterrassen.

### Kur- und Heilbad Schoch-Köppel, Schwellbrunn

Telefon (071) 5 23 55 oder 5 14 06

972 m ü. M.

## Heimsauna

«Kreuz-Thermalbad München», wenig gebraucht, wie neu, mit Kopfhabe und allem Zubehör.

Neupreis incl. Zoll und Wust Fr. 564.—  
wird abgegeben zu Fr. 400.—

Anfragen an W. Humbel, ob. Torfeld 8, Buchs bei Aarau

Neu erschienen:

### Kleines Kochbüchlein

24 Seiten, mit 115 einfachen Rezepten und Menüs, nach den Grundsätzen der natürlichen Vollkost (lacto-vegetabile Ernährungsweise). Preis 2.50. Bestellungen an die Verfasserin,

Frau A. Wuhrmann, Bäumlstraße 20, Ober-Winterthur

#### ZU VERKAUFEN

garantiert ungespritztes **Tafelobst**  
hauptsächlich Glockenäpfel

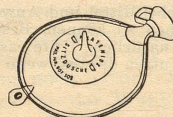
Geschwister Meier, im Gehren 132, Schleithem SH  
Nächste Telefon-Nr. (053) 6 42 06

### Pension und Kurheim „Sünnehüs“ Teufen

Heimeliges Haus für Ruhesuchende und Erholungsbedürftige. Neuzeitliche Ernährung. Auf Wunsch Diät. Zimmer mit fließendem Kalt- und Warmwasser. Nur 2 Minuten von Herrn Dr. A. Vogel entfernt.

Es empfiehlt sich höflich

Schw. Hedy Joß und Fr. Hubschmid. - Tel. 071 23 65 53



Bei **Darmträgheit** verwenden Sie die von Dr. Ralph Bircher bestens empfohlene

## PLATENIUS-Dusche

die auch als Wärmeflasche dienen kann. Prospekt durch:  
ROLF KOCH, KRIENS 41

#### Zur Hautpflege

verwenden Sie unser köstlich duftendes Massageöl

## FIDELIA

Es nährt und belebt die Hautzellen, bewirkt tieferen Schlaf und besseres Wohlbefinden.

125 ccm Fr. 4.80 plus Porto, durch Rolf Koch, Kriens 41  
Wiederverkäufer gesucht