

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 14 (1957)  
**Heft:** 2

**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:** 23.02.2026

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



lichem Aufhören auf die Regungen des Unterbewußtseins wissen könnte, daß man der Lage, in die man hineinläuft, nicht gewachsen ist. Der Selbstbetrug gehört mit zu den schlimmsten Betrugsarten im Leben, obwohl er nicht im Gesetzbuch verankert ist. Es würde jedenfalls große Schwierigkeiten bieten, den Selbstbetrug gesetzlich belangen zu wollen, ja, es wäre gewissermaßen eine Unmöglichkeit, auf alle Fälle ein starkes Beschneiden der persönlichen Freiheit. Allgemein mag man der Ansicht sein, daß diese Art des Betruges niemandem Schaden zufüge, als nur demjenigen, der ihn begeht, und man mag darin den Grund sehen, weshalb er im Gesetzbuch keine Erwähnung findet. Das größte Gesetzbuch aber, das der Menschheit von höherer Warte aus gegeben wurde, läßt alle diese wichtigen Angelegenheiten nicht außer acht, sondern es warnt zum Wohle, nicht zum Leide des Menschen: «du sollst nicht!» In der Berücksichtigung dieser Mahnung liegt auch die notwendige Rücksichtnahme unserm Nächsten gegenüber, denn es ist kurzsichtig, zu glauben, der Selbstbetrug schade nur alleine jenem, der ihn ausübt. Untersucht man seine Folgen genauer, dann kann man erkennen, daß man einer erneuten Täuschung erlegen ist, denn unsere Mitmenschen können durch das Pflegen unserer Schwachheiten stark zu Schaden kommen. Niemand wird bestreiten, daß ein Trinker in der Regel seine ganze Familie ins Elend führen kann. Will er sie nicht unglücklich machen und nicht seinen ganzen Verdienst in Alkohol umsetzen, dann wird ihm nichts anderes übrig bleiben, als alle Gelegenheiten zu meiden, die ihn seiner Schwäche ausliefern. Er sollte gewisse Gesellschaften unbeachtet lassen und an sämtlichen Wirtschafts-Schildern vorbeisehen; er sollte dem und jenem geflissentlich aus dem Wege gehen, dann mag er Gelingen haben. Der Raucher, der eine Herzkranzarterienverengung hat, und dessen Blutgefäße die Giftwirkung des Nikotins nicht ertragen, sollte bedenken, daß er sich immer mehr und mehr in Lebensgefahr bringen wird, wenn er sich nicht ganz entschieden umstellt. Besitzt er eine Familie, dann mag es für diese ein schmerzlicher Verlust bedeuten, wenn seine Organe plötzlich versagen, nur weil er seiner Leidenschaft nicht rechtzeitig zu entsagen vermochte. Es braucht allerdings einen starken Willen dazu und unterstützend eben die Weisheit, alles zu meiden, was ihn rückfällig machen könnte. Er sollte Lokale, in denen geraucht wird, grundsätzlich nicht aufsuchen, sollte an gesellschaftlichen Anlässen nicht teilnehmen, und beim Eisenbahnfahren sollte er beharrlich im Nichtraucherabteil Platz nehmen. Dies alles wird ihm seinen festen Entschluß, das Rauchen gänzlich zu lassen, erleichtern helfen. Wer aus gesundheitlichen Gründen diät leben sollte, darf nicht Bekannte besuchen, die eine Konditorei besitzen oder darf in der Stadt nicht alle jene Schaufenster eingehend betrachten, die gerade das feilbieten, was er meiden sollte. Die Gefahr ist dann zu groß, dem Gelüsten widerstehen zu können. Das wissen vor allem schwangere Frauen, die oft geradezu unstillbares Verlangen nach dem haben, was ihnen schadet, und was sie nach kurzer Zeit wieder erbrechen müssen.

Alles, was uns schadet, auch wenn wir ihm leidenschaftlich ergeben sind, bringen wir nur weg, wenn wir die Gelegenheiten, die dazu führen, meiden. Alle Vorsätze, auch wenn sie mit noch soviel Männlichkeit oder Frauenstolz untermauert sind, zerrinnen wie der Schnee an der Frühlingssonne, wenn die gegebenen Gelegenheiten ihren Einfluß geltend machen können, denn ihre Anziehungskraft kann uns wie mit seidenen Fäden umwinden und den stärksten Willen erlahmen lassen, daß er wie gebannt von uns flieht und uns nicht mehr hilfreich zur Seite steht, wenn wir ihn am dringendsten benötigen. Darum, wenn wir nicht erliegen und dem Sklaventum der Leidenschaft auf dem einen oder andern Gebiet nicht immer mehr zum Opfer fallen wollen, sollten wir unbedingt die feine Warnung des Gehorsams beachten und alles meiden, was stärker zu sein vermöchte als wir.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Behebung von Leberstörungen

Ende letzten Jahres wandte sich Herr G. aus A. mit der Beschreibung seines Zustandes und der Bitte an uns, ihm Rat und Mittel zukommen zu lassen. Der Patient litt an Brechreiz und Appetitlosigkeit nebst einem Ekelgefühl, auch hatte er eine Blinddarmsoperation und nachfolgend eine Grippe mit Hirnhautreizung hinter sich. Immer, wenn er glaubte, sein Zustand habe sich gebessert, stellte sich der Brechreiz erneut ein. Der Arzt vermutete Gelbsucht und verordnete Lebervitamin-tabletten und entsprechende Diät. — Nach einer chemisch mikroskopischen Harnanalyse erhielt der Kranke Chelicynara und Podophyllum zur Pflege der Leber und für die Niere die Nierentropfen Nephrosolid, auch hatte er seine Diät nach den Vorschriften der kleinen Broschüre «Zweckmäßige Schondiät» zu richten. Um Lehmwickel durchzuführen, erhielt er noch gelben Lehm, nebst Johannisol.

Einen Monat später berichtete der Patient:

*«Ich möchte nun doch endlich etwas von mir hören lassen. Ich kann Ihnen nur das Eine versichern, Ihre Mittel haben Wunder gewirkt. Mein Zustand hat sich sehr gebessert. Ich arbeite jetzt schon wieder fünf Wochen und es geht sehr gut. Ich kann mich nicht entsinnen, vorher je so großen Appetit gehabt zu haben wie jetzt.»*

Der Patient verlangte dann nochmals Leber- und Nierentropfen, da er zur Festigung des Zustandes mit der Kur noch weiterfahren wollte. Auch in der Diät hielt er sich weiterhin an die Anweisungen, was bestimmt noch längere Zeit gut ist, denn die Leber ist bei gestörter Tätigkeit sehr dankbar, wenn sie möglichst lange entlastet wird.

## AUS DEM LESERKREIS

### Naturmittel helfen bei Blutarmut und Stillbeschwerden

Von Herrn K. aus W. ging am 2. Dezember letzten Jahres ein recht interessanter Bericht bei uns ein, der auch unsere Leser bestimmt freuen wird. Er lautete:

*«Wenn auch mit einiger Verspätung möchte ich doch nicht unterlassen, Ihnen einiges über die Behebung der Blutarmut bei meiner Frau kurz vor der Geburt, wie auch über die nachherige Pflege der Brust zu berichten.»*

#### Vorerst die Blutarmut

Schon im 4. Monat der Schwangerschaft erklärte unser Hausarzt, daß meine Frau einen zu niedrigen Blutspiegel habe, weshalb er ihr ein Eisenpräparat verabreichte. Dieses wurde jedoch von meiner Frau regelmäßig erbrochen, so daß ich den Nutzen dieses Präparates nicht einsehen konnte. Es bewirkte bei meiner Frau einen ungeheuren Aberglauben gegen Pillen, daß sie überhaupt keine solchen mehr schlucken wollte. Mithilfe der von Ihnen verordneten Tropfen gegen Schwangerschaftserbrechen besserte sich der Allgemeinzustand meiner Frau wesentlich, und es war ihr in der Folge wieder möglich, das Morgenessen einzunehmen, was vorher nicht mehr der Fall war. Um unangenehmen Spritzen und Pülverchen zu entgehen, konsultierte meine Frau den Arzt nicht mehr. Zehn Tage vor der Geburt ließ sie sich dann doch noch einmal untersuchen, besonders, weil ich mich für den Hämoglobingehalt interessierte. Das Resultat der Untersuchung: 60 %. Der Arzt wollte sofort drei Eisenspritzen machen, meine Frau weigerte sich jedoch, diese entgegen zu nehmen. — Im Gespräch mit unserem Hausarzt meinte dieser lakonisch, daß wenn meine Frau zu viel Blut verlieren würde, im Spital ganz einfach eine Bluttransfusion gemacht würde. Ich erklärte dann dem Arzt, daß nicht nur gewichtige medizinische Gründe, sondern auch ethische gegen die Bluttransfusion bestünden, und daß ich zudem aus christlichen Gründen keine Bluttransfusion gestatten würde. Dieser Standpunkt war für den Arzt sehr unverständlich, obwohl er zugab, daß, bevor man den Rhesusfaktor gekannt habe, bei Transfusionen sehr oft Mißerfolge zu verzeichnen waren.

Im nachfolgenden Telefongespräch mit Ihrem Assistenten erklärte mir dieser in freundlicher Weise die Gefahren der Eisenspritzen und andererseits die Möglichkeit den Hämoglobingehalt durch die Alfavena-Tabletten zu erhöhen. Nachdem ich meine Frau nun beschwor, diese Tabletten unverzüglich und regelmäßig einzunehmen und zwar mehr als vorgeschrieben, nämlich 18—20 Tabletten im Tag, und nachdem wir zudem noch jeden Tag eine Stunde an der Sonne spazieren gingen, waren unmittelbar vor der Geburt nicht nur wir, sondern auch die Ärzte, die von unserem Hausarzt vorher orientiert worden waren, nicht wenig überrascht, als bei der Einlieferung in den Spital der Blutspiegel meiner Frau 78 % Hämoglobingehalt aufwies. Die Geburt selbst verlief völlig normal, und wir konnten uns an einem 8½pfündigen Bublein erfreuen. Nach der Geburt betrug dann der Blutspiegel 65 %. Die Ärzte schreiben dieses erfreuliche Ergebnis natürlich den Eisenpräparaten zu, die meine Frau nicht schluckte, während wir natürlich ohne weiteres wissen, was geholfen hat und zudem ohne ungünstige Ne-



benwirkungen war. Zu erwähnen ist noch, daß wir diese Kur erst 10 Tage vor der Geburt begannen. Somit half das Mittel in einer relativ kurzen Zeit!

#### Stillsschwierigkeiten

Obwohl wir allen Grund hatten, uns über die Geburt eines gesunden Kindes zu freuen, stellten sich als nächstes Stillsschwierigkeiten ein, da die Brustwarzen je zwei Schrunden aufwiesen, die bis zu 7 mm lang waren. Schon im Spital äußerten die Schwestern Bedenken, ob meine Frau lange stillen könnte. Zu Hause verschlimmerte sich der Zustand zusehends. Zu den Schrunden gesellte sich noch eine Entzündung hinzu. Der herbeigerufene Arzt machte eine Penicillin-Spritze, worauf meine Frau mit einem Ausschlag von roten Flecken um die Gelenke reagierte. Nach einigen Tagen bekam auch das Kindlein ganz kleine Eiterbläschen am Körperchen, was ich, wenn auch als Laie und nur gefühlsmäßig auf die Penicillinspritze, die meine Frau erhalten hatte, zurückführte. Jedenfalls wurde nun meiner Frau vom Hausarzt, von der Säuglingsschwester und unserer Pflegerin dringend geraten, abzustillen. Die Schmerzen, die meine Frau zu erdulden hatte, waren so heftig, daß wir diesen Schritt auch bereits selbst in Erwägung zogen. Der Rat eines anderen, erfahrenen Arztes ließ uns aber nicht zu einem Entscheide kommen, da dieser das Weiterstillen bei gleichzeitigem Gebrauch einer Salbe empfahl. In diesem Dilemma verschiedener Meinungen hatte ich dann die Gelegenheit mit Ihnen eine Aussprache vorzunehmen. Noch heute erinnere ich mich mit Vergnügen an Ihren Rat, daß ich nämlich in einer solchen Sache nicht Doktoren, sondern einen Bauern fragen sollte, was zu tun sei. Da ich ja selbst 10 Jahre Milchvieh betreute, wußte ich natürlich auch, was wir jeweils bei kranken Eutern unternahmen.

Das von Ihnen gesandte Johannisöl bewirkte, was Salben, Spritzen und anderes mehr nicht erreichten. Schon die erste Anwendung brachte meiner Frau wohlige Kühlung der Brustwarzen. Die Entzündung ging sofort zurück. Schon nach zwei Tagen regelmäßiger Bestreichung mit dem Johannisöl waren die Ansetzschmerzen für meine Frau erträglich geworden. Heute, nach fünfwöchiger Behandlung ist an den Warzen alles ausgeheilt, und es bestehen keine Stillschmerzen mehr. - Das Resultat: Meine Frau ist überglücklich das Kind in der 10. Woche nach der Geburt immer noch voll, bis zu einer Tagesmenge von 850 Gramm stillen zu können. Die «Fachleute» staunen. Besonders die Säuglingsfürsorgerin freut sich und hat sich notabene die Adresse vom Johannisölfläschchen ins Notizbuch geschrieben, falls sie wieder einmal eine solch «hoffnungslose» Frau haben sollte.

Meine Frau und ich haben nun allen Grund mit Ihren Mitteln und Ihren guten Ratschlägen zufrieden zu sein und werden bei Gelegenheit diese auch weiter empfehlen. - Wir sagen Ihnen nochmals herzlichen Dank für alles und grüßen freundlich als glückliche Familie.»

#### Hilfeleistung in Holland

Auch in Holland leisten Naturmittel gute Hilfe. Eine Bekannte berichtete:

«Die Schlafwoltropfen halfen mir für den Schlaf wunderbar. Ohne Zweifel leisteten mir auch Avena sativa und Acid. phos. D. für die Nerven gute Dienste. Ich finde auch das Urticaeol sehr wirkungsvoll, da ich, seit ich es einnehme, nie mehr eine Erkältung hatte, und das ist ein wahrer Rekord für mich, da ich vor diesem jeden Monat eine Erkältung hatte.»

Auch dieser Bericht beweist, wie günstig es ist, wenn wir bestehende Mängel durch natürliche Mittel beheben, da sie ohne Nebenwirkung die Schäden ausbessern und auch den gesamten Gesundheitszustand zu heben vermögen.

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

### Gesundung und Erholung

am schönen Thunersee finden Sie durch liebevolle Betreuung im familiären Kreis. Neuzeitliche Ernährungstherapie, jegliche Diät, vegetarische Kost, Bäder. Preis von Fr. 11.50 an.

Prospekt durch Schw. Eva Keller, Hohmadstr. 41, Thun 1, Telefon (033) 2 69 43.

Saisonöffnung 1. April  
Frühzeitiges Anmelden erwünscht!

Biologisch gezogene

## KARTOFFELN

Sorten: Bona und Sabina

RUDOLF HOHL,  
Erlenhof, Griesbach i. E.

Telephon (034) 4 15 59

Verlangen Sie in Ihrem Reformhaus  
**Dr. A. Vogel's Flockenbrot**

## ACHTUNG! VORTRAGE!

Dr. h. c. **A. VOGEL**

spricht im März 1957:

Montag,	4. März	in Meilen
Mittwoch,	6. März	in Richterswil
Donnerstag,	7. März	in Bern
Freitag,	8. März	in Thun
Samstag,	9. März	in Thun
Sonntag,	10. März	in Spiez
Montag,	11. März	in Weinfelden
Dienstag,	12. März	in Heerbrugg
Mittwoch,	13. März	in Willisau
Mittwoch,	27. März	in Langnau i. E.
Donnerstag,	28. März	in Liestal
Freitag,	29. März	in Baden

## 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

## 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 Frä. Hubschmid. - Tel. 071 23 65 53

Auch im Welschland hat es ein Muster-Reformhaus. Unsere 20jährige Praxis erlaubt uns Ihnen in jeder Weise zu dienen, durch erstklassige Produkte und erprobte Ratschläge für neuzeitliche Ernährung und Diät.

## VITA-NOVA Lausanne

T. Veyre

VERSAND

Rue du Midi 15

## Eine erfolgreiche Winterkur

mit Massagen, Packungen, Darmbäder, Schlenz, Kräuter- und Mineralbäder, Kohlensäure, Sauerstoff, Moor, Sool, Schwefel, Prissniz- und Kurbelbehandlungen. Bei Leber- und Gallenkranken, 10 Tage Kur. Säfte- und Diäturen. Packungen für Arthritis. Neuzeitliche Ernährung. Neuzeitlich eingerichteter Badebetrieb im Kur- und Heilbad, dem gut geführten, heimelig eingerichteten Haus für schöne Ferientage, Ruhe und Erholung. Sönnige Lage, anerkannt gute Küche, auch im neuen Hotel Bellevue: (Liegeterrassen). Dauerpensionäre können aufgenommen werden.

Kur- und Heilbad Schoch-Köppel, Schwellbrunn  
Telephon 071 / 5 23 55 und 5 14 06