

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 14 (1957)  
**Heft:** 6

**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:** 27.12.2025

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

Die ersten Beobachtungen an den Ratten, in deren Nahrung die hochungesättigten Fettsäuren fehlten, ergaben Wachstumsstillstand, Hautentzündungen, Haarausfall, Ekzeme u. a. m. Diese Erscheinungen gingen nach Verabreichung von hochungesättigten Fettsäuren wieder zurück.

Gehärtete Fette, die für die menschliche Ernährung in großem Ausmaß verwendet werden, enthalten sehr wenig Linol-, Linolens- und Arachidonsäure. Die in den entsprechenden Rohstoffen (Cocosfett, Arachidöl) vorkommenden ungesättigten Fettsäuren werden bei der Härtung d. h. bei der Anlagerung von Wasserstoff (Hydrierung) in gesättigte Fettsäuren übergeführt. (Dr. W. F. Winkelmann: Die Vitamine S. 188).

In den letzten 10 Jahren haben angesehene Forscher im deutschen Sprachgebiet eine Umstellung in der Fetternährung gefordert, da durch den fast ausschließlichen Konsum von gehärteten Fetten ein stetiges Anwachsen der Civilisationskrankheiten erfolgte, die sogar die Jugend erfaßte. Im Manifest des Zweiten Internationalen Vitalstoff- und Ernährungskonvent in Hannover Oktober 1956 wird in Ziffer 10 b gefordert:

«Naturöle: Unter Hinweis auf den physiologischen Effekt der natürlichen Öle, der in der Hauptsache in dem Vorhandensein der doppelt und dreifach ungesättigten Fettsäuren vom Charakter der Linol- und Linolensäure zu suchen sein dürfte, wird empfohlen, diese Öle sowohl im naturgebundenen Zustand speziell als Samen, als auch in abgepreßten, naturbelassenen, nicht erhitzten, schonend behandelten Formen dem Verbrauch zuzuführen.

Die Spender von hochungesättigten Fettsäuren, dem sog. Vitamin F, sind die Mohnsamen, Sonnenblumen-, Lein- und Sesamsamen, Mandeln, Nüsse, Weizenkeime. Die Sesamsamen haben besonders große Vorteile. Es gibt Saaten mit bis zu 43% hochungesättigten Fettsäuren im Sesamöl. Dazu enthalten sie Vitamin E. Die Wirkung der hochungesättigten Fettsäuren wird intensiver bei Anwesenheit von Vitamin E. Dieses schützt andere Vitalstoffe vor Zerstörung durch Oxydation und verbessert die Zellatmung. Im Sesamsamen bestehen bereits Bindungen von hochungesättigten Fettsäuren mit wertvollen Eiweißstoffen und mit Mineralien. Eine ganze Gruppe von Mineralien ist vertreten, wobei die basisenüberschüssigen wie beispielsweise Calcium überwiegen. Überdies ist im Sesamsamen eine besondere vitale Kraft (Sesamin) enthalten, die die Lebensvorgänge in der Pflanze und auch im menschlichen Organismus aktiviert. Es ist von großer Wichtigkeit, daß nicht nur das Sesamöl, sondern die Ganzheit der Samen, ungemahlen oder feinst aufgeschlossen, in Sesampur verwendet wird.

So wie der Sesamsamen entschlackend und aufbauend wirkt, so verhelfen alle die genannten Oelsäaten, die Nüsse und Weizenkeimlinge zu einem raschen Stoffwechsel und verhindern Verstopfung. Sie liefern die Aufbaustoffe für die Nerven, auch des Herzmuskels. Sie spenden Energien. Sie alle zeichnen sich aus durch ihren Gehalt an hochungesättigten Fettsäuren. Daneben ist ihr Aufbau an weiteren Fettstoffen, an Eiweiß und Mineralien verschieden, sodaß sie abwechselnd in der Ernährung berücksichtigt werden sollten. Wichtig ist aber zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Heilung von noch unbemerkten Schäden im Organismus, daß täglich Spender von hochungesättigten Fettsäuren in der Nahrung enthalten sind. Vorzüglich eignen sich dazu die Nüsse und Weizenkeime, die Mandeln- und Sesamprodukte, z. B. Sesamöl, der Brotaufstrich aus Sesampur. Auf diese Weise werden die lebenswichtigen Vitalstoffe schmackhaft und angenehm dargeboten. (Dr. Lätt)

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Lungenentzündung bei Kleinkind

In ihrer Verzweiflung gelangte Frau B. aus H. vor ungefähr einem Jahr an uns, denn ihr 6 Monate altes Kind, das einzige Bübchen nach drei Mädchen, war an Lungenentzündung erkrankt. Der Arzt gab dem Kleinen wiederholt Penizillinspritzen, so daß die Fieber willkürlich fielen und wieder anstiegen. Die Angst der Mutter, daß die Spritzen schaden könnten, belächelte der Arzt nur. Er versicherte ihr, die Spritzen seien sehr gut, weniger giftig als die Zäpfli, er als Arzt gebe doch nicht gegen ein Uebel noch ein Größeres. Die Mutter brauche also keine Angst zu haben. Dieses schrieb uns indes:

«Und ich habe halt doch Angst! Ich bin sicher, daß die Spritzen diesem kleinen Menschlein schaden. Es lächelt einen selten mehr an und liegt nur so müde im Bettchen. Ich möchte Sie daher von Herzen bitten, mir doch alles Nötige zu senden, damit wir alles herausschaffen können, den Schleim, den Katarrh und das Gift von diesem Spritzen. Es ist meine einzige Hoffnung, daß mit Gottes Hilfe und Ihren guten Mitteln, die für uns mehr Wert haben als Gold, doch noch alles wieder gut werden kann. Was kommt wohl in Frage? — Entschuldigen Sie bitte, daß dieser Brief so lang geworden ist, aber wir Bergbauern wohnen so nebenaus und können selten mit einem Menschen über alles reden, was uns plagt. Wir grüßen Sie freundlich und danken Ihnen herzlich für Ihre Güte und Freundlichkeit, daß Sie sich für unser liebes Kind einsetzen wollen.»

Um den Körper des Bübchens zu unterstützen, damit die eigene Widerstandskraft mobilisiert und die Nebenwirkung des Penizillins überwunden werden konnte, war die Einnahme von Echinasan, Usneasan, Kali jod D 4 und Imperatoria notwendig. Die weiteren Anordnungen lauteten: «Sie sollten dem Kleinen auch noch Senfwickel machen. Ich habe mit denselben wirklich selbst in noch ganz aus-

sichtslosen Fällen sehr guten Erfolg gesehen. Am Anfang sollten Sie den Senfwickel nicht mehr als 10 Minuten auf der Haut lassen, sonst wird dieses zu stark gereizt. — Sie können dem Kleinen auch etwas Fruchtsäfte geben, was ihm ebenfalls gut tun wird.»

Erst Mitte Februar dieses Jahres kam dann die Mutter dazu, uns über den Verlauf der Behandlung Näheres mitzuteilen. Sie schrieb:

«Darf ich Ihnen wohl noch schreiben? Es ist schon so lange her seit dem letzten Frühjahr. Da hatte unser 6 Monate altes Bübchen die Lungenentzündung. Wir hatten von Ihnen Mittel. Von ganzem Herzen möchten wir Ihnen dafür danken. Schon nach nur wenigen Tagen konnten wir eine völlige Besserung erkennen. Wir ließen das Kind dann nach einigen Wochen durchleuchten, und da war alles gut. Ohne Ihre ausgezeichneten Mittel hätten wir keine große Hoffnung mehr gehabt.»

Es ist sehr erfreulich, daß man mit Hilfe der Naturmittel und mittelst natürlicher Anwendungen auch jenen behilflich sein kann, die infolge ihrer Abgeschlossenheit in Notlagen doppelt schwer haben. Wer Anteil nimmt an solchen Hilfsmöglichkeiten schätzt es sehr, daß uns die Natur so reichlich mit jenen Werten beisteht, die eine gütige Schöpferhand in sie hineingelegt hat.

### Hoffnungslos herzkrank

Herr L. aus H. schrieb uns anfangs des Jahres, daß sein 12jähriges Töchterchen nach Aussagen der Aerzte hoffnungslos herzkrank sei. Die Art der Herzkrankheit konnten die Aerzte indes nicht feststellen. Seit dem 8. Lebensjahr war das Kind insgesamt 2½ Jahre im Spital, wovon 1½ Jahre ununterbrochen. «Die Aerzte können einfach nicht helfen», so schrieb der bekümmerte Vater.

«Jetzt ist das Kind wieder so schwer krank. In den Spital will es nicht mehr gerne. Nun war ich vor 8 Tagen beim Herzspezialisten und dem Hausarzt und die Antwort lautete: «zuwarten, vielleicht wird es wieder besser.» Ich will einfach nicht glauben, daß man dem Kind nicht mehr helfen kann. Aufstehen kann es wieder nicht mehr. Es hat immer Fieber zwischen 38 und 39 Grad. Heute morgen war der Urin ganz dicklich, und ich sende ihn zur Untersuchung ein. Auch klagt es immer, es könne fast nicht mehr stehen, weil die Knie immer schmerzen würden. Das Kind braucht möglichst sofort Hilfe, da es sonst zu spät ist. Sie haben schon andere Fälle behandelt, und ich bin überzeugt, daß Sie auch hier helfen können.»

Die Urinanalyse zeigte nur, daß die Störung bei dem Kinde von Stauungserscheinungen herrührte, die infolge der mangelhaften Herztätigkeit auftraten. Leider konnte auf Grund der Analyse nicht ermittelt werden, welche Herzstörung vorlag. Es war daher angebracht, den akuten Zustand durch naturgemäße Mittel zu überwinden, damit dadurch die Reise zur gründlichen Untersuchung ermöglicht werden konnte. Das Kind erhielt somit das spezifische Herzmittel Convassilan und ein Herztonikum. Nach einem Vierteljahr berichtete der Vater über das Ergehen wie folgt:

«Zurückkommend auf Ihre Behandlung meines Kindes, möchte ich Ihnen vorerst bestens danken, denn mit Ihren Mitteln habe ich nun den besten Erfolg gehabt. Das Kind springt nun umher wie ein Gesundes. Es ist seit Jahren noch nie so gut dran gewesen wie jetzt. Ich werde mir erlauben, in nächster Zeit zur Untersuchung nach Teufen zu kommen.»

Wir sehen also, daß selbst in einem solch scheinbar hoffnungslosen Zustand die entsprechenden Naturmittel, verbunden mit den notwendigen Diätmittnahmen, erfolgreich wirksam zu sein vermögen, was bestimmt alle Anhänger natürlicher Mittel und naturgemäßer Behandlungsweise recht ermutigen und erfreuen wird.

## AUS DEM LESEKREIS

### Strenge Diät verdrängt Betäubungsmittel

Frl. S. aus H. berichtete uns über den befriedigenden Erfolg, den sie nebst der Einnahme von Naturmitteln auch durch die strenge Beachtung der Diätvorschriften erzielte, wie folgt:

«Es ist nun beinahe 1 Jahr, seit ich mich zum ersten Male an Sie gewendet habe. Ich möchte heute gleichzeitig einmal die längst fällige Mitteilung machen, daß mir alle Ihre Mittel wunderbar geholfen haben. Ja, ich war sogar in der Lage ein Übermaß an Arbeit zu bewältigen. Ihre Diätvorschriften habe ich sehr streng beobachtet. Ich hatte in der Folge auch keine Verdauungsbeschwerden mehr, ein gesunder Schlaf stellte sich ein, und ich mußte nie mehr Betäubungsmittel einnehmen. — Empfangen Sie meinen herzlichen, aufrichtigen Dank für alle Ihre Bemühungen, Hilfe und Ratschläge. Meine Mutter und ich haben Sie in unserem Bekanntenkreis gern empfohlen. Viele haben sich schon mit gutem Erfolg an Sie gewendet.»

Solche Mitteilungen sind erfreulich, zeigen sie doch, daß wir unsern Gesundheitszustand und unsere Leistungsfähigkeit durch natürliche Mittel und durch entsprechende Diät wieder heben können, was besonders tröstlich ist, wenn wir dringend darauf angewiesen sind.

### Kopfschmerztabletten helfen

Frl. S. aus A. schrieb am 9. März dieses Jahres:

«Ihre Kopfschmerztabletten haben Wunder gewirkt, besonders bei einem 11jährigen Mädchen, das schon bei bekannten Professoren erfolglos in Behandlung war.»

Da Kopfschmerzen sehr oft eine Folge von Nährsalzmangel sind, können unsere Kopfschmerztabletten erfolgreich angewendet wer-