

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 14 (1957)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Die Kunst des Schenkens  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553403>

#### 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:** 05.02.2026

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

Leber zur Herstellung neuer Blutkörperchen das Beste heraus, und das, was sich dazu nicht mehr verwenden läßt, gebraucht sie ganz einfach noch zur Bereitung der Galle.

## Ein interessantes Verdauungsproblem

Während meinem Sommeraufenthalt im Engadin konnte ich eine auffallende Beobachtung wahrnehmen. Auf dem Weg hinter meinem Alpinum lag frischer Pferdemist, den ich, um ihn rasch wegzuräumen, hinter einer Arve verstaute. Nach ungefähr 2 Wochen konnte ich mit Erstaunen feststellen, daß aus dem Häufchen Mist Hafer keimte. Der Keimling war bereits schon ziemlich hoch und schön grün. Es war nicht das erste Mal, daß ich eine solche Beobachtung machen konnte, und ich zog daraus die Schlußfolgerung, daß sogar das Pferd den Hafer, den es nicht kaut, nicht zu verdauen vermag. Wenn er nämlich noch keimfähig ist, dann ist dies ein Zeichen, daß er weder angegriffen, noch verdaut worden ist. Der Landwirt sollte daher den Hafer vor dem Verfuttern unbedingt erst etwas brechen, quetschen oder ihn auf irgend eine Art verletzen, wodurch er eine volle Auswertung erlangt.

Der erwähnte Mist stammte von einem Freiberger Pferd, also von einem gesunden, kräftigen Bergpferd, das bestimmt keine Verdauungsstörungen hatte. Es ist also nicht anzunehmen, daß der Hafer nur in solch einem Ausnahmefall keimen würde. Schon in meiner Jugend beobachtete ich oft, wie sich die Spatzen eifrig hinter den Pferdemist machten, um den Hafer daraus herauszupicken. Wenn er verdaut gewesen wäre, hätten sie sich bestimmt nicht die Mühe genommen, seiner habhaft zu werden.

Diese kleine Ueberlegung gibt uns den Beweis, daß weder die Menschen noch die Tiere von dem leben, was sie essen, sondern von dem, was sie verdauen. Warum geht denn oft ein Großteil der Nahrung wieder unverdaut fort? Die heutige Menschheit, die gewohnt ist, alles in Hast und Eile zu verrichten, hört es nicht gerne, wenn man als triftigen Grund zu rasches Essen erwähnt, aber gleichwohl hat die Beobachtung gezeigt, daß dem so ist. Wenn wir zu schnell essen, ohne gut zu kauen und zu durchspeichern, dann werden vor allem Nüsse, Körnerfrüchte und Samen ungenügend oder gar nicht verdaut, und wir haben nichts als nur Ballast durch den Körper geschleppt.

Hunderte von Stuhluntersuchungen haben mir dies seinerzeit bestätigt. Es ist daher folgerichtig, daß man, wie bereits schon erwähnt, nicht von dem lebt, was man isst, sondern von dem, was man verdaut. Viele wollen dies nicht begreifen und doch ist es besonders für Kranke, die dringender Schonung bedürfen, wichtig, daß sie diesen Grundsatz beachten. Jedes wildlebende Tier fastet, wenn es krank ist, und das gereicht ihm keineswegs zum Schaden, sondern hilft beim Heilungsprozeß wesentlich mit. Auch uns Menschen würde dies vonnutzen sein. Früher war man besonders bei fiebrigem Erkrankungen noch größtenteils so eingestellt, zum mindesten da, wo die Verwöhnung noch nicht herrschte. Wenn sich beim erkrankten Kind der Hunger nach einem trockenen Stück Brot wieder meldete, dann war dies für die Mutter ein Anzeichen der Besserung, während zuvor ein Fiebertränklein und ausgiebiger Schlaf als beste Heilmittel wirkten. Auch bei Beginn der Abänderungszeit ist es günstig, den Körper durch Beachtung des erwähnten Grundsatzes zu unterstützen. Wenn man bedenkt, daß die monatliche Reinigung wegfällt, ist es doppelt vertäglich, dem Körper nicht durch unnötigen Ballast zu schaden. Bei mangelhafter Verdauung sollte man ohnedies alles meiden, was Verstopfung verursachen kann. Man wird darüber erstaunt sein, bei Arthritis viel besseren Erfolg mit einer längeren Liegekur und einer

möglichst kleinen Nahrungsmenge zu haben, als wenn man der Meinung ist, man könne nicht ohne eine große, üppige Nahrungsaufnahme auskommen. Man lebt in der Tat von dem, was man verdaut, und wer diese goldene Regel beachtet, wird in gesunden und kranken Tagen Nutzen daraus ziehen können.

## Die Kunst des Schenkens

Das Beschenken ist eine alte Sitte und sie ist schön, wenn sie aufrichtig von Herzen kommt. Schon im Altertum war es üblich, sich bei gewissen Festlichkeiten, Anlässen und Besuchen zu beschenken. Alte Aufzeichnungen erzählen davon. Auch Abraham brachte Melchisedek, dem König von Salem, Geschenke, und überaus reichlich beschenkte die Königin von Scheba den König Salomo, als sie ihn besuchte. Auch bei den Naturvölkern herrscht die Sitte des Schenkens. Wird der Häuptling besucht, dann erhält er ein Geschenk, aber auch er selbst beschenkt seinen Gast.

Nicht allen bereitet das Schenken Freude. Manchen ist es eine saure Pflicht. Sie schenken, weil es üblich ist; es gehört zum guten Ton und zur Gewohnheit. Wer aber aus diesem Grunde schenkt, nicht aus Freude und aufrichtigem Drang des Herzens, um andern damit zu dienen, der ist bei der Wahl seiner Geschenke oft sehr ungeschickt. Es kann vorkommen, daß jemand einem Nichtraucher einen kostbaren Aschenbecher schenkt. Der Abstinenz erhält womöglich eine Likörflasche, der Vegetarier einen großen Schinken, einem Kranken, der nur von Nahrung ernährt werden darf, verabreicht man Likör-Pralinés, und der Zuckerkranke darf sich am Anblick einer feinen, zuckerreichen Torte erfreuen, denn essen darf er sie ja nicht. Ins Krankenhaus bringt man dem Kranken gerne Blumen, denn irgendwie denkt man sich doch, daß Eßwaren nicht gerade angebracht seien. Wenn aber die Wahl auf narkotisch duftende Blumen fällt, dann ist auch dies verkehrt. Auch Kinder, die mit bleichen Stadtgesichtchen, mit empfindlichem, lymphatischem Naturell im Ferienheim anrücken, haben etwas anderes nötig, als die jeweilige Zusendung von Süßigkeiten und Schleckereien, denn es geht um die Gesundheit der Kinder. Wenn die Kinder an ihrem Ferienort Naturkost erhalten und sich wohl und daheim fühlen, sollte man ihnen gar nichts Störendes zukommen lassen. Inmitten der Natur erleben die Kinder soviel Neues und Schönes, das sie ausfüllt, und nur zu bald ist die Wonne der Ferienzeit wieder vorbei. Frohe Ferientage sind bestimmt ein reiches Geschenk, warum es also nicht dabei bewenden lassen?

Man kann durch die Wahl des Schenkens auch erzieherisch zum Guten hinwirken. Schenken wir einem Raucher ein Kistchen Zigarren, dann wird ihn dies zweifellos freuen, seine Leidenschaft wird dadurch aber sehr wahrscheinlich erhöht und seine Gesundheit noch mehr gefährdet. Statt irgend etwas Schädigendes zu schenken, sollte man viel eher etwas Gesundes wählen. Es braucht aber nicht immer etwas Eßbares zu sein; wir können auch einmal zu geistiger Nahrung greifen. Einem Kranken mag «Der kleine Doktor» gute Dienste leisten. Eine Mutter, die nicht zu erziehen versteht, findet in Gottfried Kellers Erziehungsbuch: «Frau Regel Amrein und ihr Jüngster» vielleicht den notwendigen Rat. Wer schwer hat, zeitig ins Bett zu gehen, sollte nicht den neuesten Radio oder Televisionsapparat geschenkt erhalten, sonst ist es um seinen Vormitternachtsschlaf gänzlich getan. Wer Arthritikern, Rheumatikern oder sonstwie sensiblen Menschen Nylonwäsche schenkt, leistet Ihnen keinen guten Dienst, weil sich dadurch ihre Schmerzen vermehren werden.

Wer andern eine Freude bereiten will, sollte zugleich auch darauf bedacht sein, damit zu nützen und zu dienen. Betrachtet man das Schenken von diesem Gesichtspunkt aus, dann ist es keine unerreichbare Kunst. Man

muß sich ganz einfach in die notwendigen Bedürfnisse seines Mitmenschen hineindenken, und schon hat man dadurch einen guten Wegweiser gefunden.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Zuverlässige Hilfe bei Gallenblasenentzündung und akutem Fluß

Frau S. aus G. schrieb anfangs des Jahres:

«*Da ich schon einige Mittel von Ihnen kenne und Ihnen Vertrauen schenke, gelange ich mit einer großen Bitte an Sie. Seit ungefähr 3 Jahren bin ich gallenleidend. Anhand von Röntgenbildern wurde festgestellt, daß die Gallenwege entzündet sind. Steine sind keine vorhanden. Die letzte Kolik hatte ich letztes Frühjahr. Da bekam ich vom Arzt «Terramycin». Seither hatte ich Ruhe. Vor 5 Tagen bekam ich aber wieder heftige Schmerzen, die bis heute blieben. Eine Kolik stellte sich noch nicht ein. Ich beachte auch strenge Diät. Jedoch spüre ich in der Gallengegend eine eisige Geschwulst. Hätten Sie vielleicht ein Mittel dagegen? Dann habe ich noch ein Anliegen. Vor 5 Monaten gebaß ich einen elfpfündigen Knaub. Alles war in bester Ordnung. Jetzt aber stellt sich ein sehr überlachender, grünlicher Fluß ein. Was kann man dagegen tun?*»

Gegen die Gallenblasenentzündung erhielt die Patientin Podophyllum D 3 und Chelincynara-Lebertröpfchen. Gleichzeitig sollten für die Nieren die Nierentröpfchen Nephrosolid nebst Hagebuttenkernli oder Zinnkrauttee eingenommen werden. Die Schwellung war mit einem warmen Lehmwickel zu behandeln, der mit Zinnkrauttee und etwas Johannissöl zuzubereiten war und nachtsüber aufgelegt werden sollte. Auch heißer Kräuterwickel wurden empfohlen. Hierzu benötigte man ein mit Zinnkrauttee gefülltes Baumwolläcklein, das man überbrühte, etwas ausdrückte und auflegte. Sobald die Auflage etwas abgekühlt war, mußte sie wieder erneuert werden. Diese Auflage hatte täglich etwa 40 Minuten zu erfolgen, da sie die Schmerzen zu beseitigen hilft. Betreffs der Diät war besonders darauf zu achten, daß man keine fetten und in Fett gebackene Speisen verwendete. Ebenso sollten möglichst nur kalt gepreßte Oele gebraucht werden. Auch roher, frischgepreßter Rüebelsaft wurde für die Galle wärmstens empfohlen. Der akute Fluß war abwechslungsweise mit Spülungen und Sitzbädern zu pflegen. Den einen Abend erfolgten die Spülungen mit 3—5 Eßlöffel Molkosan auf 1 Liter lauwarmes Wasser. Am andern Abend waren die Sitzbäder mit einem Absud von Frauenmänteltee bei 37 Grad vorzunehmen. Auch waren Fluor-Ovale einzuführen. — Nach zwei Monaten schrieb die Patientin über den Erfolg:

«*Im Februar erhielt ich die Mittel Podophyllum D 3 und Chelincynara. Ich bin also sehr begeistert davon. Damals konnte ich kaum mehr Milch und Butter ertragen, und heute esse ich die fettesten Speisen, sogar ohne Mittel. Auch das Molkosan und die Fluor-Ovale haben gute Dienste geleistet.*»

Noch zu erwähnen ist, daß bei Gallenblasenentzündung kalte Milchwickel sehr beruhigend und schmerzmildern wirken, was vom Patienten sehr dankbar empfunden wird. Wenn diese Wickel auch bei der eigentlichen Heilung nicht beteiligt sind, können sie doch den Zustand ohne irgendwie zu schädigen, erträglich gestalten. Für den Patienten ist damit bereits viel gewonnen, und wenn dann die anderen Mittel nebst entsprechender Diät noch heilend einsetzen, dann wird man dieser unflebsamen Erkrankung auch erfolgreich beikommen können. — Auch einen Fluß sollte man nie chronisch werden lassen, denn im akuten Zustand kann man ihm viel besser beikommen. Wenn er durch empfindliche Schleimhäute in Erscheinung getreten ist, dann ist darauf zu achten, daß man sich vor Erkältungen möglichst schützt und auch die Widerstandskraft des Körpers zu mehren sucht.

### Arteriosklerose

Anfangs April sandte Herr D. aus M. über seinen Zustand folgenden Bericht ein:

«*Seit längerer Zeit leide ich an beständigem Schwindel im Kopf. Verursacht dadurch habe ich auch Depressionen und starke Beklemmungen, was meinen Appetit sehr beeinflußt. Der Blutdruck wäre nicht übermäßig groß, nämlich 160, doch den Schwindel habe ich immer. Habe von einem Arzte Pillen erhalten, die aber leider keine Wirkung zu haben scheinen. Ich bin 82 Jahre alt, sonst noch ziemlich rüstig, rauche nicht und lebe in der Hauptsache vegetarisch. Wenn Sie mir mit Ihren Mitteln etwas helfen könnten, wäre ich beglückt.*»

Der Patient erhielt die Arterienmittel: Arterio-Komplex, Viscatropfen, Rauwolvisca-Tabletten und Bärlauchwein, so daß Crataegus, Arnica, Misteln, Rauwolfia und Bärlauch gegen das Uebel ankämpfen konnten. Die vegetarische Ernährung war noch im besonderen mit Naturreisnahrung zu unterstützen, da Naturreis sehr günstig auf den Blutdruck einwirkt. Es ist in dem Falle vorteilhaft, wenn man 1—2 Tage in der Woche einschaltet, an denen man nichts anderes als nur Naturreis genießt. — Schon anfangs Juli ging folgender Bericht bei uns ein:

«*Es ist mir ein Vergnügen, Ihnen mitteilen zu können, daß ich dank Ihrer Mittel von Mitte Juni an von meiner chronisch*

*gewordenen Arterio-Sklerose befreit worden bin. Es wird auch für Sie von etwelchem Interesse sein, etwas Näheres über den Verlauf meines Leidens zu erfahren. — Schon im März 1952 wurde ich auf beginnenden Schwindel im Kopfe aufmerksam und ging zum Arzt, der ziemlich hohen Blutdruck feststellte. Dieser steigerte sich, bis ich wieder den Arzt in M. aufsuchte. Die erhaltenen Mittel wirkten derart, daß ich sie weglassen mußte und mit Klistieren und Bädern den Körper wieder zu befreien suchte. Nun ging ich zu einem homöopathischen Arzt, der mir Pillen gab, die dann hauptsächlich anfangs etwas gegen das Leiden wirkten, ohne es ganz zu heilen. Im Gegenteil, vom 9. Februar 1957 an steigerte es sich zu einer starken Depression. Ich ging dann zu einem Dr. med. Naturheilarzt, der mir zu Ader ließ, sowie Wechselfußbäder und heiße Bauchkompressen verschrieb. Die Bäder haben mir nicht sonderlich geholfen, wohl aber die Kompressen und zwar vom ersten Tage an, weshalb ich sie bestens empfehlen kann. Nun las ich als jahrelanger Abonnent in den «Gesundheits-Nachrichten» zufällig über einen Fall von leichter Verkalkung. Auf das hin wendete ich mich an Sie, in der Annahme, daß auch Sie mir, wenn vielleicht auch erst nach längerer Zeit etwas Heilung bringen könnten, und meine Hoffnung hat mich nicht getroffen. Schon nach der allerersten Einnahme der Viscatropfen hatte ich das Gefühl, es könnte diesmal zum Ziele führen, obwohl ich einige Male starke Rückschläge hatte und siehe da, meine Ausdauer wurde belohnt. Da ich weiß, daß eine ständige Verkalkung stattfindet, besonders in meinem Alter von 83 Jahren, so werde ich Ihre Mittel in reduzierter Weise nur immer anwenden, hauptsächlich die Rauwolvisca-Tabletten, die vielleicht noch gut auf eine Reise mitgenommen werden können.»*

Als wir diese Zeilen lasen, wundern wir uns nicht so sehr über die gute Wirkung der Mittel, sondern viel mehr noch über die Energie und Lebensfreude des Berichterstatters, der mit seinen 83 Jahren noch Reisepläne schmiedet. Dies wirkt sich sicher auf manchen Jüngeren ermutigend aus. Gut war es auch, daß in dem Falle die Depressionen behoben werden konnten denn es ist wirklich schade, wenn soviel Freudigkeit nur infolge körperlichen Schädigungen weichen muß.

## AUS DEM LESERKREIS

### Naturmittel gegen Magenbeschwerden

Im Frühling dieses Jahres ging ein erfreulicher Bericht von Herrn B. aus Z. bei uns ein. Er lautete:

«*10 Jahre litt ich an Magenschmerzen. Während dieser Zeit ließ ich mich von etlichen Ärzten und Professoren behandeln, ohne dauernden Erfolg. Außer Hunderten von Pillen und monatelangen Diäten bis zu allen möglichen elektrischen Bestrahlungen wurde an mir alles probiert. Erfolg gleich Null. Im Gespräch mit Freunden vernahm ich Ihre Adresse an die ich gleichentags noch telephonierte. Dabei erklärte ich meine Beschwerden und Symptome, welche vermutlich von den Magennerven herrührten. Da durch Aufregungen und Ärger spezielle Drüsen zuviel Saft absonderen, welcher mir im Magen blieb, stellten sich anschließend Appetitlosigkeit und Brechreize ein. Einige Tage nach diesem Telephonespräch wurden mir von Ihnen «Gütterli und Schächteli» mit Medikamenten zugestellt, welche ich nach Ihren genauen Vorschriften einnahm. Es handelte sich dabei um Centauritropfen, um Gastronol, Gentiana und Nux vomice D 4. Seit diesem Zeitpunkt sind nun ungefähr 3½ Jahre verflossen, mein Magen ist wieder vollständig normal. Was Dutzende von Ärzten an mir jahrelang ausprobiert haben, ist Ihnen während eines Monates gelungen. Sie haben meine Magennerven geheilt und gestärkt. — Mit Worten kann ich Ihre große Hilfe, welche Sie mir damit gegeben haben, nicht ausdrücken, ich habe Sie aber immer und überall empfohlen, denn nur ich weiß, was ich während 10 Jahren gelitten habe.»*

Wenn wir die Möglichkeit haben, Naturmittel herzustellen, die solch gute Wirkung auslösen, dann ist dies vor allem dem wunderbaren Gehalt der Pflanzen zuzuschreiben und dieser wiederum dem unergründlichen Gedanken des Schöpfers, der sie erschaffen hat.

### Gelée Royale überall beliebt

Immer wieder gehen Berichte über die gute Wirkung von Gelée Royale bei uns ein. So schreibt Herr B. aus N. Mitte Juli:

«*Es ist erstaunlich, wie mir diese Kraftnahrung, nämlich Gelée Royale, gut tut. Da ich infolge Nervenschwäche immer sofort in Schweiß komme, verschwindet diese Schwäche jeweils sofort, sobald ich dieses Gelée Royale einnehme.»*

Ein weiterer Bericht, der von Deutschland aus der Bodenseegegend eingegangen, lautet:

«*Für das neulich zugesandte Gelée Royale danken wir Ihnen sehr herzlich. Mein Bruder fühlte sich sofort wohler und leidet kaum mehr unter Müdigkeit. Auch die leichten Schwindelanfälle, die ihm nach konzentriertem Lernen oft sehr behindert haben, sind ganz verschwunden. Mein Bruder ist darüber so froh und lädt Ihnen recht herzlich danken. Dieses Mittel ist wirklich vorzüglich und der Erfolg erstaunlich.»*