

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 14 (1957)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Vom Lauf der Zeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553582>

### 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>**

Das ist eine feststehende Tatsache, selbst wenn Herr Professor Gounelle aus Paris und auch Herr Professor Cremer von der Universität Mainz nun den Standpunkt vertreten, wie er in dem erwähnten Artikel geschildert ist, daß nämlich auch der Salzgehalt des Zuckers ohne praktische Bedeutung für die Ernährung des menschlichen Körpers sei.

Es scheint, daß jede Ansicht, mag sie noch so verkehrt sein, nicht irgend von einem Professor als Zeugen unterstützt werden kann. Keiner der erwähnten Professoren ist jedoch auf den praktischen Gedanken gekommen, einmal die Erfahrung für sich sprechen zu lassen, denn keiner hat sich die Mühe genommen, die Wirkung des unraffinierten Rohrzuckers mit derjenigen des weißen Zuckers zu vergleichen. Am eindringlichsten können wir den bestehenden Unterschied beobachten, wenn wir Indianerkinder, die nur Rohrzucker genießen, mit weißen Kindern vergleichen, die in der Nähe wohnen und nur weißen Zucker essen. Die Indianerkinder haben gute Zähne, obwohl sie sehr viel Rohrzucker schlecken, während die weißen Kinder, die nicht nur den raffinierten Zucker, sondern auch das Weißmehl genießen, sehr schlechte Zähne aufweisen.

Der Rohrzucker, den die Indianerkinder schlecken, entspricht zwar allerdings nicht jenem, der bei uns im Handel üblich ist, denn der industriell gewonnene Rohrzucker, der schon mit der Kalkmilch behandelt worden ist, ist vor allem in bezug auf den Mineralstoffgehalt nicht völlig demjenigen gleich, den die Indianer in ihrer eigenen Hausmethode verwenden.

Leider versieht die industrielle Verarbeitung des Zuckerkrohres den Rohrzucker nicht mit dem vollen Gehalt der Mineralien, wie er im Zuckerrohrsaft vorhanden ist, aber dennoch ist er dem weißen Zucker vorzuziehen, da er immerhin noch 2 % Mineralstoffe enthält. Professor Cremer meint den Rohrzucker aus hygienischen Gründen grundsätzlich ablehnen zu müssen, da er zu Bedenken Anlaß gebe, weil er beträchtliche Mengen Schmutzstoffe, Bakterien und organische Substanzen enthalten soll. Wenn wir uns aber so kraß einstellen wollen, dann können wir an jedem Salatblättchen, an jeder Karotte, an allem, was wir überhaupt frisch aus dem Garten auf den Tisch bringen, Beanstandungen vornehmen, denn so gut wird nichts gereinigt, daß man vom bakteriologischen Standpunkt aus nicht eine Menge Verunreinigungen und Bakterien, sowie auch organische Substanzen dabei finden könnte. Wenn der Mensch alles bakterienfrei und in einem fast chemisch reinen Zustand einnehmen müßte, dann verlöre er dadurch seine Abwehrkraft, und er würde durch die sich daraus ergebende Verwöhnung aus der normalen Kampfstellung, die einen gesunden Körper stärkt und ihn widerstandsfähig macht, herausgerissen werden. Ohne im Grobstofflichen unreinlich zu sein, kommen wir vom feinstofflichen, also vom bakteriologischen Standpunkt aus betrachtet, immer mit viel Bakterien und sogenannten Unreinheiten in Berührung.

Wir können auch bei Mehlen beanstanden, daß ein Vollkornmehl nicht so praktisch ist, wie ein Weißmehl, das nicht nur schön reinlich aussieht, sondern gewissermaßen auch noch einen fixierten Gehalt an Kohlehydraten aufweist. Jeder aufgeklärte Mensch weiß heute aber, daß gerade diese sogenannten Begleitstoffe, wie sie im ganzen Weizenkorn, also auch im Vollkornmehl vorhanden sind, trotzdem sie als Unreinlichkeiten beanstandet werden, gerade notwendig sind, um im Körper in bezug auf Mineralstoffe, Spurenelemente und noch verschiedene Vitalstoffe das Gleichgewicht zu halten.

Die Idee vom chemisch reinen Menschen war einmal Mode, aber zum Glück hat man wieder davon Abstand genommen, denn wenn wir nur ganz chemisch reine, raffinierte, also vom Chemikerstandpunkt aus einwandfreie Nahrungsmittel zu uns nehmen, dann werden wir überempfindlich, verlieren unsere Abwehrkraft und werden krank. Dies gilt für die raffinierten Mehle, für den

raffinierten Zucker und für alle raffinierten Produkte. Auch wenn die Professoren Gounelle und Cremer noch so eigenartige Argumente vorbringen, spricht doch die Natur und die Beobachtung in der Natur eine deutlichere Sprache, die sich keineswegs mit den erwähnten Argumenten deckt.

Der Rohrzucker ist in seiner Verwendung praktisch, denn er läßt sich leicht unter die Nahrung mengen und löst sich auch rasch auf. Wollen wir ihn aber vom neuzeitlichen Gesichtspunkt aus mit noch etwas Besserem vertauschen, dann greifen wir zum Süßen zu Rosinen, Korinthen und getrockneten Trauben, die jedoch ungenschwefelt und unbehandelt sein müssen. Auch Honig können wir verwenden, denn der Honig ist der beste Süßstoff, den es gibt.

Man darf sich also durch Artikel solcher und ähnlicher Art nicht sogleich kopfscheu machen lassen, selbst nicht, wenn sie von gewissen Autoritäten stammen, denn das Papier ist sehr geduldig, und die Druckerschwärze stellt sich für jede Sache zur Verfügung. In solchen Fällen muß man einen gesunden Sinn behalten und die Natur in ihrer ganzen Natürlichkeit beobachten, damit wir uns von ihr belehren lassen können. Dies ist noch zuverlässiger als alle Universitätsweisheit.

### Mundbakterien und Zahnpasta

Gesunde Mundbakterien sind von großer Bedeutung. Gute Mundbakterien sind nämlich eine ausgezeichnete Abwehrstelle gegen vielerlei Krankheitserreger. Dies kann man bei gesunden Mensch, vor allem bei Bauern und Naturvölkern feststellen.

Da der Mund eine Eingangspforte für vielerlei Krankheitskeime ist, ist es notwendig für abwehrkräftige Mundbakterien zu sorgen. Wir müssen daher darauf bedacht sein, diese Mundbakterien nicht zu stören und sie vor allem auch nicht zu zerstören, was durch stark antiseptische Zahnpasten und Mundwässer geschehen kann. Ihre antiseptischen Zusätze, die die Krankheitskeime vernichten sollen, vernichten eben zugleich auch die abwehrkräftigen Mundbakterien. Es ist daher notwendig und vorteilhaft, darauf zu achten, eine Zahnpasta mit natürlichen Antisepticas zu wählen. Die gesunden Mundbakterien werden durch diese nicht gestört und sind vom heutigen Gesichtspunkt und der heutigen Erkenntnis aus allein geeignet als Reinigungsmittel zu dienen. Ein Gehalt an Usnea- und Echinaceaextrakt erfüllt beispielsweise diese Bedingung, denn dadurch werden die Mundbakterien nicht gestört.

Früher hat man die Zähne einfach mit Asche oder Schlemmkreide gereinigt, ohne weitere Zusätze hinzuzunehmen. Dies war für die Zahnpflege bestimmt günstiger, als es die heutigen, stark antiseptischen Zahnpasten sind.

### Vom Lauf der Zeit

Unten im Flur  
Tickt eine Uhr.  
Sie schlägt getreulich jede halbe Stunde,  
Sie läuft getreulich ihre stete Runde  
Im Kreis herum,  
Mir wär's nicht drum! —  
Doch sie mischt ständig so den Lauf der Zeiten,  
Sie läuft und läuft hinab in alle Weiten  
Und bleibt doch steh'n,  
Hast du's gesehn? —  
Unwiderbringlich eilet hin die Stunde,  
Mit ihr steht auch der Tag in engem Bunde,  
Auch dieser eilt,  
Die Zeit nicht weilt. —  
Er reiht sich Tag für Tag wohl an den andern,  
Denn unaufhaltsam muß ein jeder wandern,  
Gleich lang, gleich schnell,  
Es ist Befehl!  
Und regelmäßig fügen sich die Tage  
Zu Wochen, und die Wochen ohne Klage  
Verschwinden still  
Nach höherm Will'.  
Kein Wunder, wenn das Jahr sich neigt zu Ende,  
Wenn wieder steh'n wir an der neuen Wende,

Kein Wunder, nein,  
Es muß so sein! —  
Und immer wünschen wir vergebens,  
Es stehe still die schöne Zeit des Lebens,  
Die Jahre geh'n,  
Eh' du's gesehn';  
Denn unaufhaltsam zieht auf ihre Weise  
Die Zeit die stetig gleichen Wanderkreise,  
Sie kann nicht ruh'n,  
Was also tun? —  
Füll jeden Kreis mit Werten, die besteh'n,  
Dann wird für dich kein Jahr nutzlos vergehn'!

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Günstige Beeinflussung eines schlimmen Hautausschlags

Ende Juli berichtete Frau B. aus T., daß ihr früherer Hautausschlag, vor dem sie ziemlich lange Ruhe hatte, wieder so furchtbar stark ausgebrochen sei, daß sie sich nicht mehr zu helfen wisse. Sie ging deshalb zum Hausarzt, der ihr 2 Spritzen machte und ihr sagte, es handle sich um eine allergische Hautkrankheit.

«Aber», so schrieb die Patientin, «genützt hat es nur einen Tag, und dann war's fertig. Ich wäre Ihnen sehr dankbar, wenn Sie mir helfen könnten, wenigstens so, daß ich nachts wieder schlafen kann. Es ist also wirklich sehr schlimm. — Ich wäre Ihnen daher sehr dankbar, wenn Sie mir alles Nötige so rasch wie nur möglich zukommen lassen können, denn ich habe für den Hautausschlag dringende Hilfe sehr nötig.»

Da die Urinalyse eine mangelhafte Nierentätigkeit aufwies, erhielt die Patientin die Nierentropfen Nephrosolid und Nierente und als spezifische Mittel gegen den Ausschlag Graphites D6 und Viola tricolor D1 zum Einnahmen. Außerdem war der Ausschlag mit Molkosan zu betupfen und nachher mit Crème Bioforce einzurieben. Zweimal in der Woche waren die befallenen Stellen mit Urticalcin-Pulver zu bestäuben, wovon täglich auch dreimal eine Messerspitze voll einzunehmen war. — Allfällige Verstopfung mußte mit Flohsamen, Leinsamen, eingeweichten Feigen oder Zwetschgen behoben werden. Die Nahrung war auf Naturkost umzustellen, scharfes Würzen und tierisches Eiweiß vor allem scharfer Käse, Wurstwaren, Schweinefleisch und gekochte Eier waren zu meiden. Statt dessen waren Roggemüse und Salate, mit Zitrone statt mit Essig zubereitet, leicht gedämpfte Gemüse, Vollkornprodukte und getrennt davon, also nicht zur gleichen Mahlzeit, auch Früchte einzunehmen. — Am 10. August berichtete die Patientin über den Erfolg:

«Am 27. Juli dies haben sie mir Mittel gegen meinen Hautausschlag, der ganz furchtbarlich war, gesandt. Nach ungefähr 8 Tagen trat bereits eine wesentliche Besserung ein. Seit ich die Mittel nehme, kann ich auch nachts wieder schlafen, weil das Jucken fast ganz aufgehört hat. Ich bin Ihnen sehr dankbar, daß Sie mir in meiner verzweifelten Lage so rasch geholfen haben. Die Haut ist an vereinzelten Stellen noch nicht ganz befreit davon, weshalb ich Sie bitte, mir nochmals Mittel zu senden.»

Der rasche Erfolg ist erstaunlich, aber er bestätigt, wie notwendig und gut es ist, wenn in solchem Falle Nieren und Darm gut arbeiten und auch die Ernährung auf eine spezifische Diätkost umgestellt wird. Dies alles trägt zur Entlastung bei, so daß dadurch die Wirksamkeit der Mittel wesentlich unterstützt werden kann.

### Vorteilhafte Hilfe bei Gelenkentzündung

Am 12. Juli sandte uns Herr B. aus B. seinen Morgenurin ein und schrieb dazu:

«Am 8. Juni abends verspürte ich heftige Schmerzen in den Fußgelenken. Während einer Woche konnte ich mich nur an zwei Stücken vorwärts bewegen. Die ärztliche Behandlung schrieb mir Liegen vor, ferner Lehmumschläge und die Einnahme von säurehaltigen Pillen. Dann bekam ich alle zwei Tage Irgapyrin-Spritzen, die wohl im Augenblick sehr gut wirkten. Eine sehr hohe Blutsenkung zeigte nur aber, daß wir mit diesen Spritzen nicht weiter fahren dürfen. Nun bekam ich Prednyzyl-Tabletten. Doch habe ich seit der letzten Spritze vom 5. Juli immer wieder sehr stechende Schmerzen in den Fußgelenken und am rechten Knie. Die Füße sind über die beiden Knöchel sehr geschwollen. Hinten an der Ferse habe ich öfters auch ein heftiges Stechen. — Die Diagnose des Arztes lautete zuerst auf Gelenkkapsel- und Sehnenentzündung. Später stellte er fest, daß es Gelenkrheumatismus sei.»

Die Urin-Analyse zeigte, daß es sich um eine Gelenkentzündung, also um eine Arthritis handelte. Das Irgapyrin kann für den Augenblick Erleichterung bringen, da es aber ein stark chemisches Mittel ist, hat man davon auch schon manche Nachteile gesehen. — Wir empfahlen nur Lehmumschläge mit Zinnkrauttee und etwas Johannisoel angemacht, im Wechsel mit Auflagen von gequetschten, rohen Kohlblättern. Morgens nüchtern war der Saft einer rohen Kartoffel in etwas lauwarmem Wasser zu trinken, zusammen mit Imperarthritica. Im Laufe des Tages war Nierente mit den Nierentropfen Nephrosolid einzunehmen. — Außerdem war abwechselndweise tagsüber Einreiböl und Symphosan einzurieben, welches letzteres Mittel auch noch innerlich einzunehmen war. Des Weiteren wurde eine Rohkostkur vorgeschlagen. Zur Vermeidung von Gärungen war zu beachten, daß die Früchte nicht mit der Gemüsenahrung zusammen genossen wurden. Scharfe Gewürze,

Wurst- und Fleischwaren nebst gekochten Eiern sollten gemieden werden. — Einen Monat später ging folgender Bericht ein:

«Ihre mir zugestellten Mittel und Anwendungsvorschriften haben nach ungefähr einer Woche einen sehr großen Erfolg gezeigt. Bei schönem Wetter habe ich keine Schmerzen mehr und kann fast wieder normal gehen. Bei der feucht-nassen Witterung, wie sie zur Zeit herrscht, habe ich noch leichte Schmerzen in den Fersen. Die Fußknöchel sind wieder normal sichtbar, was vorher alles stark verschwollen war. — Die Mittel habe ich alle aufgebraucht. Ich bin Ihnen sehr dankbar, wenn Sie mir noch weitere senden bis zur vollständigen Heilung.»

Dieser Bericht zeigt klar, wieviel besser es ist, die Schmerzen nicht einfach nur durch ein drastisches Mittel zu verdrängen, sondern durch ursächliche Behandlung den Heilprozeß einzuleiten, indem man die Nierentätigkeit anregt und den Allgemeinzustand durch eine entsprechende Diät unterstützt, wodurch dann auch die Mittel und spezifischen Anwendungen richtig einsetzen können. Es heißt also auch hier Eile mit Weile, da man schließlich weiter damit kommt.

## AUS DEM LESEKREIS

### Regelung der Monatsbeschwerden

Frau M. aus L. schrieb uns Ende September:

«Vor allem möchte ich Ihnen heute meinen herzlichsten Dank aussprechen. Wie Sie wissen, hatte ich viele Jahre immer Monatsbeschwerden, und nun, seit ich Ihre Tropfen und Tabletten habe, ist alles normal und regelmäßig, also, es läuft wie ein Uhrlein.»

Nebst dem Hyperisan D3 waren der Patientin auch noch Sitzbäder empfohlen worden. Es ist erfreulich, daß solch einfache Hilfeleistungen die Beschwerden, die oft sehr beharrlich und hartnäckig sein können, zu beheben vermöchten, wiewohl die Patientin gleichzeitig seelisch starken Belastungen ausgesetzt war, was sich ja sonst meist gerade auf diesem Gebiet ungünstig auswirken kann.

### Brennesseln gegen Ekzem

Frau M. aus V. sandte Mitte September folgenden Bericht ein: «Immer ist es eine Freude, wenn am Anfang jeden Monats die «Gesundheits-Nachrichten» erscheinen. Ich lese sie jedes Mal mit großem Interesse, und man lernt dabei immer sehr viel, und es bringt einen auf neue Ideen. So bin ich seit dem Frühling in Tessin und mache einem 80jährigen Manne die Haushaltung. Er war viele Jahre allein und durch das einseitige Essen bekam er ein böses Ekzem an der Hand, das durch lange Arztbehandlung nicht besser wurde. Wir haben viel Brennesseln im Garten, und da habe ich vom ersten Tage meines Hierseins an täglich eine handvoll Brennesseln fein gewiegt, in dem angerichteten Suppenteller gestreut. Jetzt ist die Hand, welche ihnen ganz offen und eitrig war, schön geheilt. Natürlich gab es auch jeden Tag grünen Salat, angebacken mit halb Zitronensaft und halb Molkosan, das ich seit langem im Haushalt gebrauche. So ist es immer eine Freude, wenn man durch Lesen Ihrer geschätzten Nachrichten zu solchen einfachen Mitteln kommt.»

Ja, das will unsere Zeitschrift zusammen mit dem inhaltlich gleichlaufenden Buch: «Der kleine Doktor» ja auch bezeichnen. Die gegebenen Ratschläge sollen allenfalls Hilf darreichen, und da braucht es oft so wenig, um das Mangelnde ohne jegliches Risiko, ohne weitere Nachteile und Schädigungen zu ersetzen und zwar sofort wie in diesem Falle durch völlig einfache, unbeachtete, ja sogar verachtete Mittel.

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

Für unsere Abonnenten

### Gutschein zum Jahresende

von Fr. 2.— zum verbilligten Bezug des Naturheilbuches: «Der kleine Doktor». Nur gültig für direkten Bezug beim Verlag in Teufen bis zum 31. Dez. 1957. Wer das wertvolle Buch noch nicht kennt, sollte es sich zum hilfreichen Ratgeber für das kommende Jahr beschaffen. Auch für Geschenzwecke eignet es sich wunderbar.

Das Buch wird Ihnen inklusive Porto per Nachnahme zu Fr. 10.50 statt 12.50 an Ihre untenstehende Adresse zugestellt.

### Bestellzettel

für das Buch «Der kleine Doktor»

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Wohnort: \_\_\_\_\_