

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 15 (1958)  
**Heft:** 4

**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:** 12.01.2026

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



gab sie mir eine, ohne jeglichen Gedanken, etwas dafür erhalten zu müssen. — Augustin hatte also doch recht, es bedarf eines gewissen Wohlstandes, um Gutes zu tun, und wenn dieses auch bloß im Darreichen einer Frucht besteht! Oft überraschte mich die Gastfreundschaft der Indianer, und manchmal war ich erstaunt über ihr freiwilliges Geben ohne berechnende Gedanken. Auch sie besitzen einen gewissen Wohlstand, um Gutes zu tun, aber er besteht nicht aus Geld und dem, was wir Besitzum nennen. Ich lernte verschiedene einsame Bergbewohner kennen, die sich ohne Geld in einer einfachen Hütte reich fühlten, weil sie eine wunderbare Landschaft, Wärme und Sonne, ein ewig blauer Himmel, das Zwitschern der Vögel, leuchtende Blüten, duftende Früchte und ein angenehmes Klima umgab. Stets reichete die Sonne ihre herrliche Wärme dar. Schöne Seen luden zum Baden ein, und alles war in einer paradiesischen Fülle vorhanden. Dieser Wohlstand war mit all den Bankkonten, mit dem vielen Geld, den Autos, den Eisschränken, dem elektrischen Licht und anderen Annehmlichkeiten, die der zivilisierte Mensch besitzen mag, nicht aufzuwiegen. Er verschwindet nicht, wenn auch der Sturm einmal eine Hütte niederlegt, oder wenn sie durch des Feuers Macht versengt wird. Sogleich kommen die Nachbarn herbei, um mit willigen Händen einen einfachen Ersatz zu erstellen. Keine Prämie oder Lebensversicherung könnte zuverlässiger sein als die Hilfe dieser schlichten Menschen. Kein Herumstreiten mit irgend einem Agenten ist erforderlich, um ein neues Haus erstehen zu lassen. Selbsthilfe und Selbstverständlichkeit schaffen das neue Heim, das den Verhältnissen völlig entspricht.

Ist jemand krank, dann weiß der Mediziner Hilfe. Er kennt die Kräuter, holt sie, quetscht oder kaut sie und bringt sie auf die Wunde oder auf den Krankheitsherd, und rasch sind die Glieder wieder leistungsfähig. Einfache Lösungen sogenannter unzivilisierter, rückständiger Menschen sind es und doch führen sie rasch zum gewünschten Ziele. Genauso einfach ist auch die Ernährung. Die Mutter hat alles wunderbar zubereitet und an einer nimmermüden Sonne gekocht und mundgerecht gewürzt. Keine großen Umstände werden gefordert, kein Silberbesteck, kein Meißener oder Japaner Porzellan muß Stimmung schaffen und kein langes Geschirrabwaschen tritt als Folge in Erscheinung. Nur die Hände, unsere natürlichen, vom Schöpfer geschenkten Werkzeuge, dienen zur Zubereitung der Nahrung. Kein Gong, keine Glocke muß zum Essen mahnen, denn man ißt, wenn sich der Hunger meldet, und man ißt nur soviel, als man bedarf, um ihn stillen zu können. Da nur das Nötige vorhanden ist, muß nichts aufgegessen werden, weshalb sich nach dem Essen auch kein Aufgetriebensein meldet. Das Dessert wird bestimmt kein Bauchweh verursachen, denn der unverdorbene Gaumen fordert weder Patisserie, noch Schlagrahm oder Glacée. Alles ist selbstverständlich einfach natürlich.

Man arbeitet auch keine 8,10 oder 12 Stunden mit der Uhr, denn man braucht nicht mehr, als das Leben fordert. Alles weitere erscheint diesen Kindern der Natur als unverständlich. Wir mögen über ihre Lebensweise und Bedürfnisse den Kopf schütteln, aber vielleicht wäre das Erstaunen dieser Leute noch weit größer über uns, wenn sie unsere Kompliziertheit sehen würden. Jedenfalls wäre das Kopfschütteln an ihnen, wenn sie feststellen müßten, mit wieviel Lasten wir uns herum zu plagen haben. Sie würden es wohl kaum verstehen, daß ein Leben so umständlich sein kann, wie das unsre von der Geburt an bis zum Grabe es ist. Was wissen sie von Formularen, Steuerrechnungen, Revisionen, Prozentrechnungen, Dividenden und all den hunderterlei und tausenderlei Dingen, die sich im Laufe der Jahrhunderte als Zivilisationsgut angehäuft haben. Kaum würde ein Kind der Natur Wertschätzung aufbringen für ein Bankkonto, das mit soviel unliebsamen Lasten verbunden ist.

Wir können allerdings das Rad der Zeit nicht zurückdrehen, um wieder alles auf einen einfachen Nenner zu

setzen, aber eine stille Stunde des Ueberlegens und Ueberdenkens schadet gleichwohl nicht. Das Leben einfacher, natürlich denkender und empfindender Menschen ist dazu angetan, uns zu zeigen, daß das Glück und der Friedensfriede nicht von dem abhängt, was wir Besitz nennen. Wertvollere Güter sind oft gerade jene Dinge, die wir wohl genießen könnten, wenn wir sie nicht als zu gering erachten würden, weil sie nichts kosten. Wir sind nicht mehr gewohnt, die um uns waltende Natur als kostbaren Besitz, als Geschenk des Schöpfers aller Dinge zu werten. Dann und wann nur fällt unser Blick auf die mannigfaltige Schönheit, die unser Auge erfreuen kann in Form, Duft und Farbe. Dann aber verwickeln wir uns wieder in all die vielen Lasten des Alltags, die unser Wohlstand mit sich bringt, und die uns oft kaum Zeit lassen, jenen kostbaren Reichtum der Natur, der uns nichts kostet, vollauf zu genießen.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Einfache Hilfeleistung bei Arthritis

Ende letzten Jahres schrieb Frau L. aus G. über ihr Ergehen folgenden Bericht:

*«Leide zur Zeit an einer heftigen Arthritis-Krise, welche in beiden Händen, vom Ring- und Mittelfinger bis zum Ellbogen geht. Ich habe in meinem Leben noch keine solchen Schmerzen gehabt. Den Tag hindurch ist es noch erträglich, jedoch von 4 Uhr morgens an ist es furchtbar. Die Schmerzen wecken mich. Es ist dann, als ob die Finger absterben wollten. Ich habe kein Gefühl mehr darin, und doch tun sie mir überaus weh. Eine große Hitze ist darin.»*

Durch Reiben und Klatschen der Hände konnte die Patientin jeweils wieder etwas Gefühl in die Hände bringen, worauf dann aber ein unerträgliches Jucken einsetzte. Die Patientin ist erst 44 Jahre alt, weshalb sie sich beklagt, weil es bereits schon so schlecht um sie bestellt sei. Vor allem bedauert sie auch, daß sie das Stricken, das ihre liebste Beschäftigung ist, hat aufgeben müssen. — Die Kranke erhielt von uns Imperarthritis und Hyperisan, da es sich bei ihr nicht nur um arthritische Erscheinungen, sondern auch um Zirkulationsstörungen handelte. Sie nahm auch bereits schon vorher regelmäßig Kartoffelsaft ein und trank einen Tee, bestehend aus Bibernellwurzeln, Schafgarbe, Hauhechel, Meisterwurz, Johanniskraut, Birkenblätter, Hagebutten, Attichwurzeln und Zinnkraut. Für die Hände wurden Wechselbäder verordnet und zwar in einem heißen Heublumenabsud, indem sie die Hände jeweils 5 Minuten im heißen Bad lassen mußte, um sie darauf ganz kurz in kaltes Wasser einzutauchen. Diese Anwendung hatte abwechselungsweise 20 Minuten zu dauern, worauf zum Schluß ein Eintauchen ins kalte Wasser, nachheriges gründliches Frottieren der Hände erfolgen mußte. Nach dem Wechselbad und tagsüber waren Hände und Arme mit Symhosan einzureiben. Zugleich war dieses Mittel auch innerlich einzunehmen. Die Ernährung mußte salzarm und eiweißarm gehalten werden. — Nach einem Monat schrieb die Patientin über den Erfolg:

*«Da es mir heute sehr gut geht, möchte ich Ihnen von Herzen danken. Ja, es ist wirklich ein Wunder, wie rasch ich geheilt wurde. Ich bin sicher, daß ich heute noch nicht auf so gutem Wege wäre, wenn ich zur Medizin gegriffen hätte. Vor drei Wochen wollte ich am Abend nicht mehr ins Bett, weil ich wußte, daß mich die Schmerzen in der Nacht aufwecken, und ich dann von 3 Uhr an so litt, daß ich oft am Verzweifeln war. So werden Sie verstehen, daß ich die Festtage nicht vergehen lassen will, ohne Ihnen tausendmal Dank zu sagen. Sie glauben kaum, wie glücklich ich bin, wieder stricken zu können, wenn auch noch mäßig, den ich möchte nicht forcieren, um nicht einen Rückfall zu erleiden.»*

Nicht immer ist in solchem Falle so einfach und rasch geholfen. Die richtigen Naturmittel, richtig angewandt, physikalische Anwendungen und eine naturgemäße Ernährung und Lebensweise erreichen zusammen oft mehr, als wir zu hoffen wagen. Um den Erfolg zu festigen, ist es natürlich angebracht, fernerhin alles Schädigende zu meiden und mit der vernünftigen Lebensweise fortzufahren.

### Operation hinfällig

Frau E. in B. litt einen Monat an Gallenkoliken. Das Röntgenbild ließ eine sehr aufgetriebene Gallenblase erkennen. Der Hausarzt hatte nebst Tabletten auch noch heiße Kamillenkompressen, fettloses Essen, das Meiden von Zwiebeln, Bohnen, Kabis und anderm mehr verordnet. Des weitern schrieb die Patientin:

*«Temperatur habe ich keine, aber von den Schmerzen bin ich sehr geschwächt worden. Mein Hausarzt sagt, wenn es nicht besser werde, müsse das operiert werden. Nun frage ich Sie an, ob das ohne Operation heilbar sei?»*

Die feuchten Kamillenwickel konnten zur täglichen Anwendung wärmstens empfohlen werden. Bei Koliken sind zudem Auflagen



von rohen kalten Milchwickeln zur Linderung der Schmerzen ausgezeichnet. Dabei müssen die Wickel stündlich erneuert werden. Empfohlen wurde betreffs Ernährung fettarmes Essen unter Verwendung von Pflanzenfetten und kalt gepresstem Olivenöl, ferner vor allem viel bittere Salate, täglich frisch gepressten Rübeisapf und frisch gepressten Crapefruitsaft. Als innere Mittel waren einzunehmen, vor dem Essen Podophyllum D3, nach dem Essen Chelidonium, zum Lösen der Krampfzustände Magnesium phos. D6 und bei heftigen Schmerzen Atropinum sulf. D3. Auch das tägliche Trinken von Nierentee wurde verordnet, um gleichzeitig zur Entlastung günstig und fördernd auf die Nierentätigkeit einzuwirken. Einen Monat später ging folgender Bericht ein.

«Teile Ihnen schnell mit, daß ich mich also nicht einer Operation unterziehen muß. Die Naturmittel haben Wunder gewirkt. Mein Arzt hat mich abgetastet, aber er sagte, er finde nichts mehr.»

Auch dieser Bericht bestätigt die heilsame Wirkung einfacher Naturmittel, verbunden mit physikalischen Anwendungen und entsprechender Diät. Da die Gallenblase in unserm Verdauungsapparat eine wichtige Funktion zu verrichten hat, die durch ihre Entfernung ohne Ersatz bleibt, ist eine Operation nur eine Notlösung. Empfehlenswert aber ist die Heilung des Organs, damit es seiner zugewiesenen Tätigkeit wieder restlos nachzukommen vermag.

#### Mittel gegen Schwangerschaftserbrechen

Frl. P. aus L., Hebamme, bestellte gegen Schwangerschaftserbrechen Nux vomica D4, Ipecacuanha D3 und Apomorphinum D3. Sie schrieb:

«In einem Fall von unstillbarem Erbrechen hat Apomorphinum D3 sehr gute Dienste geleistet. Es wirkte besser als alle Medikamente vom Arzt. — Nun möchte ich Sie fragen, ob man Apomorphinum D3 mit Nux vomica D4 und Ipecacuanha D3 kombinieren sollte? Habe im Moment eine Schwangere zu betreuen, welche Nux vomica D4 und Ipecacuanha D3 ohne Erfolg gebrauchte. Dann riet ich ihr, noch das dritte Mittel zu probieren, welches ihr leider auch nur einige Tage half. Um Ihren Rat wäre ich sehr dankbar.»

Die drei erwähnten Schwangerschaftsmittel sind nacheinander im Wechsel zu gebrauchen. Es kommt vor, daß schon allein das eine oder andere hilft, wenn dem nicht so ist, dann muß man alle gleichzeitig im Wechsel anwenden.

### AUS DEM LESERKREIS

#### Erfolgreiche Behandlung von Ekzem

Letzten Herbst schrieb Frau M. aus E.:

«Möchte Ihnen mitteilen, daß Ihre Mittel aufs Beste geholfen haben. Ich verspüre gar nichts mehr vom Ekzem. Das Beißen ist also vollständig verschwunden. — Für Ihre Heilung bin ich sehr dankbar, da ich doch seit 10 Jahren bei vielen Aerzten war, und mir keiner helfen konnte.»

Es ist erstaunlich, daß die Heilung bereits nach einem Monat durch folgende Mittel erreicht war, nämlich mit Hilfe von Molkosan, Bioforce-Crème und Urticalcin-Pulver zur äußerlichen Anwendung und Viola tricolor D1 zum Einnehmen. Da die Urinalanalyse eine mangelhafte Nierentätigkeit anzeigte, wurde auch noch die Einnahme von Nierentee und Nephrosolid empfohlen. Kochsalz war zu meiden und eine entsprechende Schonkost mit gesunder Naturkost war gleichzeitig zu beachten. Immerhin sind dies alles kleine Ursachen, die nach der langen Zeit des Leidens zu einer raschen Abhilfe führten. Dies mag manchen Leser ermutigen, sein Vertrauen ebenfalls auf die natürliche Heilweise zu setzen.

#### Hautreizungen durch behandelte Stoffe

Frau G. aus W. berichtete Ende letzten Jahres:

«Im März und April dieses Jahres hatte ich verschiedene Mittel zur Heilung eines Ekzems, und ich hatte wirklich Erfolg, so daß ich Ihnen nochmals danken möchte.»

Dieses Ekzem war erstmals durch das Tragen einer schwarzen Bluse, das zweite Mal durch Schweißblätter hervorgerufen worden. Durch die Behandlung eines infektiösen Fingers mit Penicillin wurde das Ekzem wesentlich gesteigert und in der Folge bildeten sich eine ganze Anzahl Abszesse, von denen einige vom Arzt aufgeschnitten wurden. Die durch ihn verordneten Schwefelbäder verschafften eine wesentliche Erleichterung, die indes durch die erwähnten Schweißblätter wieder illusorisch wurde. Nun wurde eine gründliche Blutreinigungskur empfohlen, ebenso eine Rohkostkur, ferner die Einnahme von Vitamin-R-Hefextrakt, Hepar sulf. D4 und Cinnabaris D3. Nach dem Verschwinden der Abszesse waren Silicea D12 und Hepar sulf. D12 einzunehmen und während der ganzen Kur Graphites D6, Echinase und Nephrosolid. Zur äußerlichen Anwendung dienten Johannisoel und Urticalcin-Pulver. — Stoffe, die mit chemischen Substanzen getränkt worden sind, können besonders bei sensibler Haut sehr verhängnisvoll sein. Man sollte darum immer darauf achten, möglichst natürliche Stoffe zu tragen. Auch nicht alle Kunstgewebe sind bekömmlich, besonders nicht für jene, die allergisch sind oder unter Rheuma und Arthritis zu leiden haben.

#### Verschwinden einer Warze

Frau K. aus P. schrieb Ende letzten Jahres über das Verschwinden einer Warze wie folgt:

Zuerst möchte ich Ihnen mit großer Freude und Dankbarkeit sagen, daß meine schreckliche Warze ganz verschwunden ist, dank ihrer Mittel und des zusätzlichen Rates, Zwiebeln aufzulegen. Sobald ich dies tat, begann das Gewächs zu schwinden. Jedesmal, wenn ich den gesunden Finger sehe, durchströmt mich eine herzliche Freude und Dankbarkeit.»

Die Patientin erhielt zudem Chelidonium Urtinktur, um damit die Warze zu betupfen, wie auch noch Petasan zum innerlichen und zugleich äußerlichen Gebrauch. Es ist erfreulich, daß solch einfache Mittel und Anwendungen gegenüber diesen unangenehmen Schmarotzern, wie es die Warzen sind, erfolgreich zu wirken vermögen.

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

#### Eine erfolgreiche Frühlings-Kur

mit Massagen, Packungen, Darmbäder, Schlenz, Kräutler- und Medizinbäder, Kohlensäure, Sauerstoff, Moor, Soole, Schwefel, Prisenz- und Kuhnnebehandlungen. Bei Leber- und Gallenkrankheiten, 10 Tage Kur. Säfte- und Diätkuren. Packungen für Arthritis. Neuzeitliche Ernährung. Neuzeitlich eingerichteter Badebetrieb im Kur- und Heilbad, dem gut geführten, heimelig eingerichteten Haus für schöne Ferientage, Ruhe und Erholung. Sonnige Lage, anerkannt gute Küche, auch im neuen Hotel Bellevue (Liegeterassen). — Dauerpensionäre können aufgenommen werden. — Es werden auch alle Frischpflanzenpräparate von Dr. A. Vogel verabreicht.

**Kur- und Heilbad Schoch-Köppel, Schwellbrunn**  
Telefon 071 / 52355 und 51406

#### Gute Echolung

im sonnigen, ruhig gelegenen evangelischen Ferienheim  
«Soldanella»

#### Laax bei Flims / GR

Gut geführte Küche, abwechslungsreich. Auf Wunsch vegetarisch. Fließend kalt und warm Wasser. Das ganze Jahr offen. Prospektbezug und Anmeldung bei Familie

K. u. H. Rutishauser

Telefon (086) 7 16 57

#### Gesundung und Echolung

am schönen Thunersee finden Sie durch liebevolle Betreuung im familiären Kreis. *Neuzeitliche Ernährungstherapie, jegliche Diät, vegetarische Kost, Bäder.* Preis von Fr. 11.50 an. Einstweilige Anmeldungen an die Buchdruckerei der «Gesundheits-Nachrichten».

#### ● SILIZIUM ●

Sediment- und Urgesteinsmehl, vielseitig, bewährt seit 1937, für biologische Kompostpflege, Sämlingsanzucht; Qualitäts-, Frucht-, Gemüse- und Kräuter-Anbau liefert laufend:

ROLF KOCH, KRIENS 41 (LU)  
(Prospekte verlangen)

#### Diät Kurheim „Sunnehus“ Teufen

950 M. ü. M.

Das «Sunnehus» steht in erhöhter, ruhiger, sonniger Lage. Schöner Ausblick in das Sämtisgebiet. Es ist die gutgepflegte Diät-Pension, wo man sich wohl fühlt. Zimmer mit fließendem Kalt- und Warmwasser. Nur 2 Minuten von Herrn Dr. A. Vogel entfernt.

Mit höflicher Empfehlung  
Schw. H. Joß und Frl. Hubschmid  
Jahresbetrieb Tel. (071) 23.65.53

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