

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 5

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: 25.12.2025

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

empfinden sie es angenehm, wenn auch sie ein Geschenk entgegennehmen können, weshalb mir meine Dose Helva-Türk sehr zu Hilfe kam. Sesamsamen ist denn auch tatsächlich eine vitale Kraftquelle, die wir schon auf großen Wanderungen erprobt haben. Er hat uns auch durch die Negev-Wüste als Nahrung gedient. Mit Sesam, Beduinenbrot und Früchten kann man wirklich lange leben; denn man ist dabei gut genährt, weshalb man auch den Strapazen einer Wüstenwanderung auf diese Weise gut gewachsen ist. Kein Wunder, daß auch die Beduinen und Araber Sesam als Nahrungsmittel sehr zu schätzen wissen, obwohl sie ja natürlich von hochungesättigten Fettsäuren nichts wissen, ebenso wenig wie von anderen hohen Werten. Was kümmern sie sich um den Vitamin-F-Gehalt oder den Vitamin-E-Gehalt, da beide für sie unbekannte Größen sind! Statt diesem Wissen besitzen sie aber seit Jahrhunderten ihre guten Erfahrungen mit dieser natürlichen Kraftnahrung, weshalb sie auch die rechte Wertschätzung dafür haben. Diese Naturmenschen leiden auch nicht an Verstopfung, denn die Naturstoffe, von denen sie leben, fördern ja bekanntlich die Darmtätigkeit. Ihr Fladenbrot aus Vollkorngetreide, ihr saurer Ziegen- und Schafkäse und vor allem auch Sesamsamen verhilft ihnen zu einer guten Verdauung. Es ist eigenartig, daß gerade naturverbundene Menschen instinktiv zu den besten Nahrungsmitteln greifen.

Bestätigende Forschungsergebnisse

Neuere Forschungen bestätigen heute, was der Instinkt der Naturvölker eigentlich schon längst gezeigt hat. Seit einigen Jahren werden die neuesten Forschungsergebnisse in den Resolutionen des Internationalen Vitalstoff- und Ernährungskomitees festgehalten. Wenn wir unseren Organismus gesund erhalten wollen, dann benötigen wir unbedingt hochungesättigte Fettsäuren, denn sie sind unentbehrlich für uns. Das ist der Grund, warum auch von uns Oelsamen mit einem größeren Gehalt an Linolsäuren in unserer Ernährung täglich verwendet werden sollten. Aus den Ansprüchen der Vitalstoff-Forscher geht hervor, daß die bisherige Ernährung der zivilisierten Völker einen Mangel an hochungesättigten Fettsäuren vom Typ der Linolsäure aufweist. Gleichzeitig stellen die Forscher auch ein Zuviel an gesättigten Fettsäuren fest, wie dies bei den gehärteten Fetten gefunden wird. Leider ist die vollwertige Ernährung durch die raffinierten Nahrungsmittel weitgehend verdrängt worden, weshalb unsere heutige Ernährung im allgemeinen ihres lebenswichtigen Gehaltes entblößt ist. Aber dies ist nicht der einzige Schaden, denn sie enthält infolge der verschiedenen Raffinierungs- und Verschönerungsmethoden auch Fremd- und Giftstoffe. Selbst die Frischkost ist beeinträchtigt durch die Verwendung von chemischen Pflanzenschutzmitteln, durch chemisches Düngen und durch radioaktive Strahlen. Nach Aussage dieser Forscher hängt damit das Ueberhandnehmen von Stoffwechselkrankheiten, Arteriosklerose, Nervenschäden, Multiple-sklerose, Ekzemen und Krebs zusammen. Auch der Mißbrauch antibiotischer Heilmittel und anderer chemotherapeutischer Medikamente wird von den erwähnten Forschern als Negativum gewertet.

Der Konsum von Nüssen und Oelsamen, wie auch die Verwendung von hochungesättigten Fettsäuren ist daher von größter Bedeutung, um die Abwehr- und Heilkräfte des Menschen zu mobilisieren und zu stärken. Diesen Kampf unterstützen der Sesamsamen und die daraus hergestellten Sesamprodukte. Sie bilden ein Nahrungsmittel, das in unseren Kreisen tatsächlich doppelte Aufmerksamkeit verdient, wenn dieses auch erst vor kurzem unserem Speisezettel beigelegt worden ist. Sesam kann auf verschiedene Weise verwendet werden, entweder als ganzer Samen oder als Raspel. Auf Butterbrot schmeckt Sesam ausgezeichnet. Auch auf einem Honigbrot mundet er wunderbar, besonders wenn dazu Flockenbrot und der schmackhafte Honig aus dem blütenreichen, tropischen Gebiet von Guatemala verwendet wird. Das sind Lecker-

bissen, die dem natürlichen Gaumen weit besser munden, als die neuzeitlichen Patisserieerzeugnisse. Sie bilden eine so wunderbar kräftigende Nahrung, daß wir sie beim Morgen- und Abendessen nicht mehr missen mögen. Auch das Birchermüesli oder das Kollath-Müesli, aber auch die Kruska werden durch Beigabe von Sesam bereichert. Im Yoghurt und der Sauermilch mundet der Sesam ebenfalls vorzüglich. Fruchtsalaten kann er vorzuziehend beigegeben werden. Er ist sogar im Kuchenteig angebracht, kann aber auch auf den Kuchen oder auf selbstgebackenes Brot gestreut werden. Dadurch werden Gehalt und Geschmack verbessert.

Sesam pur und gemahlener Sesamsamen eignen sich auch für die Krankendiät und sind für die Ernährung der Kleinkinder äußerst wertvoll. Es ist wirklich zu empfehlen, daß diese kräftige Nahrung bei uns eingeführt wird und eine Bereicherung unseres Küchenzettels darstellt. Dieser kleine, bescheidene, aber unentbehrliche Oelsamen sollte daher wirklich in keiner neuzeitlich eingestellten Familie fehlen.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Heilung empfindlicher Blasenschwäche

Da die Pflege von Kindern mit starker Blasenschwäche sehr bemüht ist, schrieb uns Frau H. aus H. letztes Jahr, um entsprechende Mittel und Ratschläge von uns zu erhalten. Sie erklärte uns:

«Wir haben unser Großkind für 1 Monat in die Ferien bekommen. Wernerli, der nun 2½-jährig ist, netzt alle 15 Minuten die Höschen. Er hat auch etwas wässrige Augen. Sonst ist er gut entwickelt, sehr fröhlich und munter. — Könnten Sie uns für die Blasenmuskeln das richtige Mittel, oder was Sie sonst für gut finden, schicken? Auch wären wir für einen guten Rat sehr dankbar.»

Die besorgte Großmutter erhielt nun für ihr Enkelkind Urticalcin, Blasenentzündung und Galeopsis, wovon sie täglich die Hälfte der vorgeschriebenen Dosis zu verabreichen hatte. Ferner wurden halbstündige Sitzbäder in Zinnkrauttee bei 37 Grad Celsius empfohlen, nebst einer leichten Massage in der rechten Leistenbeuge, indem man mit den drei mittleren Fingern der rechten Hand die erwähnte Stelle kreisförmig zu massieren hatte. Die gewissenhafte Durchführung dieser Anwendung kräftigt die Schließmuskulatur der Harnblase sehr. Ab 4 Uhr nachmittags sollte das Kind keine Flüssigkeiten mehr erhalten, auch war darauf zu achten, daß kalte Getränke gemieden wurden. Gegen das Frieren war es durch warme Unterleider zu schützen.

Im Februar dieses Jahres ging nun als Zeugnis folgender Bericht ein:

«Letztes Jahr gelangte ich mit den Sorgen um unser Großbuben an Sie. Sie schickten uns die geeigneten Mittel, sowie den guten Rat, zu massieren und Sitzbäder zu machen. Die Blasenmuskeln waren in 2 Monaten so erstarkt, daß das Kind seither weder am Tag noch nachts mehr netzt, selbst, wenn es um 6 Uhr abends noch zu trinken bekommt. Die Eltern und wir sind alle überglücklich und danken von ganzem Herzen für Ihre Hilfe.»

Es ist begreiflich, daß man froh sein kann, wenn man eine solche Plage auf solch einfache Weise los wird. Es braucht ja allerdings eine gewisse Ausdauer, um eine solche Schwäche ganz beheben zu können, aber die Mühe lohnt sich, denn in spätern Jahren kann sich ein solches Uebel sehr ungünstig und hemmend auswirken, während doch Naturmittel und gewissenhafte Anwendungen schon im Kleinkindalter die notwendige Kräftigung erzielen können.

Venenentzündung bei hohem Alter

Letzten Herbst schrieb Frä. J. aus E. über den Zustand ihrer Mutter:

«Ich habe meine liebe Mutter schon 3 Wochen krank im Bett. Wie der Arzt sagt, handelt es sich um eine Venenentzündung. Das rechte Bein war zündrot vom Fußgelenk bis zum Knie und sehr geschwollen. Wir müssen abwechselungsweise kalte Umschläge machen, einmal mit verdünntem Alkohol, das andere Mal mit essigsaurer Tonerde. Nun dauert das schon 3 Wochen. Die gute Mutter hat sehr Schmerzen. Sie möchte aber aufstehen und will nicht mehr im Bett bleiben. Sie ist sehr schwer. Ihr Alter ist 84 Jahre. Das Herz ist sehr gut. — Ich habe den sehnlichsten Wunsch, daß meiner lieben Mutter bald geholfen werden kann. Könnten Sie ein Mittel zur Linderung der Schmerzen und zur Heilung des Beines verschaffen? Es geht immer auf und ab mit der Entzündung. Gestern war es ordentlich, heute ist die Wade wieder glühend rot. So schlimm wie im Anfang ist es zwar nicht mehr. Das kranke rechte Bein war immer schon viel dicker als das linke. — Meine Mutter ißt viel Gemüse, rohe Früchte aller Art und trinkt viel Milch. Auch Fleisch und Kartoffeln hat sie gern.»

Die Patientin erhielt nun folgende Mittel zur Einnahme: Hamamelis virg., Arnica D2, Echinase, Lachesis D12, Hyperisan und Cerefolium. Die Alkoholwickel wurden weiter empfohlen unter Beigabe von einigen Tropfen Arnica-Tinktur. Nach dem Abklingen der akuten Entzündung waren Lehmwickel, später Kohlblätterauflagen durchzuführen. — Kochsalz, Schweinefleisch, Wurstwaren und gekochte Eier mußten gemieden werden, und die Milch war möglichst in gesäuerter Form einzunehmen. — Nach nicht ganz zwei Monaten schrieb die Tochter der Patientin:

«Entschuldigen Sie bitte, daß ich Ihnen erst jetzt für die guten Ratschläge und Mittel für unsere liebe Mutter danke. Ihre Krankheit hat uns etwas aus der Ordnung gebracht. Die Mutter hat die Venenentzündung mit hohem Fieber mit all Ihren Mitteln und den Lehmumschlägen gut überstanden. Wir sind froh, daß es ihr wieder besser geht. Allerdings war es sehr hartnäckig, da sie nicht im Bette blieb. Wenn ich wieder einen Patienten in der Familie habe, werde ich mich gerne wieder an Sie wenden.»

Auch bei hohem Alter helfen Naturmittel und natürliche Anwendungen, nebst entsprechender Diät. Allerdings wirkt da auch eine gesunde Grundlage und ein zäher Lebenswille mit.

AUS DEM LESERKREIS

«Der kleine Doktor» wirkt im Stillen

Daß dem so ist, zeigt folgendes Schreiben von Herrn H. aus S., das wir am 30. Dezember 1957 erhielten:

«Es ist mir ein Bedürfnis, Ihnen zu schreiben. Ich möchte mich so kurz fassen wie möglich. Von Beruf bin ich seit 1947 Gastwirt. Vor 3 Jahren hatte ich erstmalig Ischiasschmerzen rechtsseitig. Das Röntgenbild ergab starke Verkrümmung der Wirbelsäule, entzündete Randzacken am 4. bis 5. Lendenwirbel. Im Laufe der Jahre wurde ich von verschiedenen Ärzten behandelt mit Spritzen, Tabletten, Zäpfchen, chiropraktischen und orthopädischen Maßnahmen. Ich erhielt auch in Vollnarkose ein Redressement (Zurückführen in den alten Zustand). Es wurde immer schlimmer. Ich humpelte rechtsseitig schiefe, unter größten Schmerzen. Als letzte Rettung wurde mir ärztlicherseits eine Bandscheibenoperation vorgeschlagen. Das war vor einem halben Jahr. — Ein Bekannter liess mir das Buch: «Der kleine Doktor». Drei Tage danach bestellte ich das Buch selbst. Ich hatte so vieles versucht, war unglücklich und hatte keine Hoffnung mehr auf Heilung. Aus Trotz und mit dem Gedanken, schaden könne es ja nicht, habe ich angefangen, morgens Saft von geriebenen Kartoffeln zu trinken und Wacholderbeeren zu essen u. s. w. Dazu habe ich intensiv Moorparaffinpackungen durchgeführt. Ich bin sehr dankbar, diesen Weg eingeschlagen zu haben. Heute bin ich 70 Prozent besser daran. Meinen Lebensmut habe ich wieder gewonnen. Nach wie vor nehme ich meinen Kartoffelsaft. Habe meine Ernährungsform umgestellt auf Gemüse, Rohkost u. s. w. und habe die Zuversicht, wieder gesund zu werden. Ich möchte Ihnen von Herzen danken.»

Wenn man bedenkt, daß dieser Patient erst 43 Jahre alt ist, so freut man sich mit ihm, daß durch den sichtbaren Erfolg auch sein Lebensmut wieder gestiegen ist. Er bestellte dann noch Imperarthritis, Symphoson und Einreiböl, was ihm sicherlich noch eine vermehrte Hilfeleistung sein wird. Die Umstellung auf naturgemäße Ernährung ist bestimmt für einen Gastwirt eine besondere Leistung und sollte jeden Leidenden anspornen, wenn es die Gesundheit erfordert, gleich vernünftig zu sein. Einen weiteren Beweis, daß «Der kleine Doktor» im Stillen wirkt, ist, entnehmen wir auch noch folgendem Vermerk, der uns aus Oesterreich zugegangen ist, er lautet:

«Ich benütze schon einige Zeit Ihre Medikamente an Hand des Buches «Der kleine Doktor». Bereits konnte ich große Erfolge damit erzielen. Ich möchte Ihnen daher meinen innigsten Dank aussprechen, denn ich bin sehr zufrieden mit den Resultaten.»

Ja, «Der kleine Doktor» sucht seine Ratschläge weitgehend bekannt zu geben, denn er weiß, wieviele Möglichkeiten die Natur zur Gesundung bietet.

Hilfe bei klimatischen Beschwerden

Es ist erfreulich, daß der «Klimaxtor», den wir bereits schon eingehend beschrieben haben, dieser eigenartige, kleine Apparat, der sich gegen Föhninflüsse und klimatische Beschwerden bei uns wirklich gut bewährt hat, auch in Brasilien nicht versagt. Er vermag also nicht nur in der gemäßigten Zone zu helfen, sondern auch da, wo jedenfalls noch größere Schwankungen auftreten als bei uns. Dies geht aus einem Bericht vom 28. Februar dieses Jahres hervor, der aus Curitiba in Brasilien stammt. Er lautet:

«Heute habe ich das Vergnügen Ihnen mitzuteilen, daß auch der letzte, durch die Familie L. mitgebrachte «Klimaxtor» sich bereits bewährt. Seine Besitzerin litt, bevor sie ihn trug, bei jedem Witterungswechsel an starker Müdigkeit, Kopfweh und teilweise auch an Uebelsein. — Gestern kam sie zu mir, um sich zu bedanken und mir mitzuteilen, daß sie trotz des

Notiz für unsere österreichischen Abonnenten

Kennen Sie die neuen «Kneipp-Blätter», diese interessante Schrift, die über alle Gebiete der Naturheilmethode Bescheid gibt? Wir können dieses Blatt als Vertreterin der Naturheilmethode in Oesterreich nur empfehlen und raten allen österreichischen Beziehern der «Gesundheits-Nachrichten», die «Kneipp-Blätter» zu abonnieren.

Nehmen Sie auch davon Notiz, daß Herr Dr. h. c. A. Vogel als Mitarbeiter in den österreichischen «Kneipp-Blättern» immer wieder interessante Artikel veröffentlicht.

Melden Sie sich zwecks Abonnement an den Obmann des österreichischen Kneipp-Vereins, Herrn Dir. Zerlauth, Feldkirch.»

«Wir haben vor Jahren, als in Oesterreich die Verhältnisse noch schlecht waren, die «Gesundheits-Nachrichten» unter unserem Selbstkostenpreis in Höhe von S. 20,— als Abonnentenbetrag festgelegt. Nun sind die Verhältnisse wieder ziemlich neutralisiert, und deshalb hoffen wir bei unseren Abonnenten Verständnis zu finden, wenn wir in Oesterreich die gleichen Abonnementspreise, wie in Deutschland, Holland und in den anderen Staaten festlegen, und dies wären für Oesterreich S. 36,— pro Jahresabonnent. Sie möchten dies bitte bei künftigen Einzahlungen berücksichtigen, und wer schon für 1958 eingezahlt hat, möchte noch die S. 16,— nachzahlen.»

zur Zeit herrschenden gewitterhaften Regenwetters von all diesen Uebeln nichts mehr spüre und überglücklich sei, diesen kleinen Wundertäter zu besitzen. — Da ich weiß, wie sehr Sie daran interessiert sind zu wissen, wie sich der «Klimaxtor» hier verhält, beile ich mich, Ihnen diese Mitteilung zu machen.»

Für alle, die klimatischen Störungen unterworfen sind, ist dieser Bericht sehr ermutigend, wissen diese doch nur zugut wie unangenehm, fast unerträglich sich die eintretenden Störungen auswirken vermögen, so daß sie die Leistungsfähigkeit oft völlig unterbinden. Kein Wunder, wenn man da eine zuverlässige Hilfe zu schätzen weiß, mag sie mildernd sein oder wie im erwähnten Bericht die Störung völlig zu beheben vermögen.

WICHTIGE MITTEILUNGEN

An die Eltern unserer kleinen Feriengäste

Infolge einer bevorstehenden, größeren Reise, die über die Sommerzeit dauern wird, müssen wir leider die Eltern davon benachrichtigen, daß dieses Jahr das Kinderheim unserer Tochter in Brail (Engadin) geschlossen bleibt. Wir bedauern, den Kindern diese große Enttäuschung bereiten zu müssen, werden aber nächstes Jahr das Heim wieder für sie offen halten.

Wir bitten die Eltern, diesen Vermerk zur Kenntnis zu nehmen, damit sie sich frühzeitig nach einem andern Ferienplätzchen umsehen können, und anderweitige Ferienpläne nicht illusorisch werden. Zudem erspart die frühzeitige Bekanntgabe den Eltern nutzlose Anfragen und Anmeldungen. Mit den Kindern aber wünschen wir ein fröhliches Wiedersehen im Sommer 1959. Wer uns für diese Saisonzeit eine tüchtige Haushalthilfe zuhalten könnte, würde uns einen großen Dienst leisten, denn dieses Problem scheint immer schwerer zu werden. Wenn sich aber viele besinnen, mag sich vielleicht doch jemand finden lassen. Wir danken im voraus.

Familie Vogel, Teufen und Brail.

Biota-Gemüsesäfte

Bereits in der Aprilnummer haben wir im Artikel «Die Kunst der Nahrungszusammenstellung» auf Seite 27 auf die vorzüglichen, milchsäurehaltigen Biota-Gemüsesäfte hingewiesen, die als gesundheitliche Bereicherung unserer Gemüsemahlzeiten empfohlen werden können. Wer keine Zeit dazu findet, seine Gemüsesäfte selbst zu pressen und wer gleichzeitig den Vorzug eines milchsäurehaltigen Getränkes genießen möchte, beachte im Inseratenteil die verschiedenen Möglichkeiten, die ihm die Biota-Gemüsesäfte bieten.

Berichtigung

In der Märznummer sollte es im Artikel «Erdstrahlen» auf Seite 23 im zweituntersten Abschnitt Mikro-Amperemeter statt Mikro-Manometer heißen.

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