

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 15 (1958)  
**Heft:** 9

**Rubrik:** Aus dem Leserkreis

### **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:** 24.12.2025

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

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Kreislaufstörungen mit hohem Blutdruck und Schlaflosigkeit

Mitte Februar sandte Frau W. aus W. einen ausführlichen Krankenbericht an uns. Diesem war zu entnehmen, daß sie im Jahre 1953 infolge eines schweren Armbruches fünf Wochen im Spital verbringen mußte. Sie bekam Thrombosen, und eine quälende Schlaflosigkeit wollte nicht mehr von ihr weichen. Auch die eingenommenen Schlafpillen halfen nicht. Trotz verschiedener Konsultationen bei Spital- und Hausarzt und trotz Einnahme verschiedener Schlaftabletten wich die Schlaflosigkeit auch die nachfolgenden Jahre nicht von ihr. Im Sommer 1957 stellte sich ein leichter Hirschlag ein. Von da an wurde die Patientin auf den erhöhten Blutdruck aufmerksam gemacht. Eine Apothekerin sagte ihr auch, daß ihre chronische Schlaflosigkeit mit Blutkreislaufstörungen zusammenhängen könne. Auch nervlich war die Patientin sehr mitgenommen, da sie seelisch Schweres zu überwinden hatte. — Das waren die ungefähren Angaben, die wir erhielten, worauf wir der Kranken blutdrucksenkende Mittel sandten, nämlich: Arterio-Komplex, Viscatropfen und Bärlauchwein. Gegen die Blutkreislaufstörungen wurde Hyperisan eingesetzt und zur Stärkung der Nerven und Förderung des Schlafes noch besonders Avena sativa und Schlafwoltropfen. Die Krampfadereine waren mit Lehm- und Kohlblätterauflagen zu behandeln. Auch das Hochlagern der Beine wurde empfohlen, sowie Tiefatmungsübungen gegen die Staunungszustände. Gleichzeitig hatte auch eine möglichst kochsalzfreie Kost zu erfolgen ohne scharfe Gewürze und ohne tierisches Eiweiß mit Ausnahme von Quark. Statt dessen sollten viel Rohsalate, frische Gemüse, Früchte und Vollkornprodukte eingesetzt werden. Ebenso wurde auf die Naturreidiät hingewiesen, da diese bei hohem Blutdruck von großer Bedeutung ist. — Mitte März ging dann folgender Bericht ein:

*«Beinahe überwältigt vor Freude, teile ich Ihnen mit, daß ich in so kurzer Zeit so großen Erfolg erzielt habe. Ich fühle mich verpflichtet, Ihnen auf diesem Wege meinen innigsten Dank auszusprechen. In den Beinen habe ich keine Schmerzen mehr; auch kann ich wieder viel besser laufen und atmen. — Nach der ärztlichen Behandlung vor einem halben Jahr verspürte ich keine Besserung. Ich war ganz mutlos und hatte keine Energie mehr zur Arbeit. Heute fühle ich mich wie neu geboren. Ich habe auch Ihre Vorschriften genau befolgt. Die Schlafwoltropfen kann ich noch nicht entbehren, doch geht es bedeutend besser als am Anfang. Meine Schlaflosigkeit war ja beinahe chronisch. Ich weiß jetzt, daß das kostbare Gut der Gesundheit auch mit Naturmitteln erhalten bleiben kann. Gerne werde ich Ihre weitem Ratschläge befolgen.»*

Wenn man bedenkt, daß die Patientin bereits 67 Jahre alt ist, dann ist man über die rasche Wandlung doppelt erfreut, denn im Alter sind die Beschwerden doch immer etwas schwieriger zu beheben als in früheren Jahren. Daß Naturmittel und natürliche Anwendungen aber gleichwohl gewissenhaft wirken, ist für uns alle ermutigend. Es ist so, wie die Patientin in ihrem ersten Schreiben erwähnte: «Wenn man auch älter wird, die Kinder entbehren eine Mutter nicht gerne. Nicht allen Leuten ist ein langes Leben beschieden, aber oft braucht es ja nur harmlose Mittel.» Die Zuversicht der Kranken hat sich also gelohnt, da der Erfolg nicht ausgeblieben ist.

### Nervenzusammenbruch nach Operation

Anfangs des Jahres wandte sich die Gemeindegeschwester von M. an uns, da sie um das Wohl ihrer Nachbarin Frau F. sehr besorgt war. Diese war nämlich nach einer Gallenblasen- und Blinddarmoperation im Alter von 45 Jahren nervlich völlig zusammengebrochen. Die Kranke ist Mutter von vier lebhaften Buben, wovon zwei noch Primarschüler sind. Begreiflicherweise ist die Gesundheit da ein doppelt notwendiges Gut. — Zur Stärkung der Nerven erhielt die Patientin Rauwolfavena, Apiforce, Acid. phos D4 nebst Acid. pic. D6 und zur Blutbildung noch Alfavena, da ein diesbezüglicher Mangel unbedingt behoben werden mußte. Weil die Urin-Analyse noch auf mangelhafte Leber- und Nierentätigkeit hinwies, mußten auch noch Chelicynara und Nephrosolid eingesetzt werden. Um gegen die Schlaflosigkeit günstig einzuwirken wurden noch Schlafwoltropfen und Herztonikum gegeben. — Als physikalische Anwendungen wurden verordnet: 3 mal wöchentlich ein Kräutersitzbad, täglich trockene Bürstenmassagen, morgens und abends Tiefatmungsübungen. Ferner wurden noch kalte Abwaschungen mit nachherigem Frottieren vorgeschlagen und gelegentlich einmal ein Kuhne-Reibe-Sitzbad. Auch eine gewisse Diät mußte beachtet werden, so eine reizlose Kost mit viel Salaten, frischen Gemüsen, Vollkornprodukten und sparsam auch etwas Früchten. Zur besondern Unterstützung der Leber wurden noch bittere Salate, Rübelsalat und Quark empfohlen. Daß bei einer Leberdiät auch Fettbackenes zu meiden ist, ist ja bereits allgemein bekannt. Auch Kochsalz und scharfe Gewürze sind den Kranken nicht dienlich, wie auch Wurstwaren, Schweinefleisch, Käse und gekochte Eier. — Mitte März schrieb dann die Gemeindegeschwester über das Ergehen der Patientin wie folgt:

*«Vorerst möchte ich herzlich danken für die Mittel, die Sie ungefähr vor 10 Wochen für meine Nachbarin sandten. Nach*

*der schweren Gallenblasen-Operation erlitt sie ja vier Wochen nachher einen schweren Nervenzusammenbruch, und man brachte die Frau in eine Nerven-Heilanstalt. Die Kranke gab aber dem Arzt in ihrer schweren Gemütsverfassung zur Antwort: „Dorthin gehöre ich nicht!“ Der ganze Organismus kam wieder in Ordnung, sogar die ganz schwere Schlafstörung kam ins Geleise. — Es ist mir Bedürfnis, auch im Auftrag von Frau F., Ihnen herzlich zu danken für alle Natur-Heilmittel, welche die Patientin durch die genaue Anwendung wieder „Mensch“ werden ließen. — In Dankbarkeit grüßen Schwester M. und Frau F.»*

Es ist immer erfreulich, zu sehen, wie sich Gemeindegeschwestern für Naturmittel und natürliche Anwendungen tapfer einsetzen, wenn sie von deren Hilfsmöglichkeit überzeugt sind. Auch ist es für den kranken Organismus bestimmt eine große Leistung wieder hochzukommen, nachdem er in seiner Widerstandskraft durch die verschiedensten Betäubungsmittel überaus geschwächt worden ist. Aber die richtige Unterstützung vermag eben doch viel, besonders wenn der Wille des Kranken bejahend mithilft.

## AUS DEM LESERKREIS

### Das harmlosere Mittel hilft

Frau G. aus S. schrieb uns Ende Februar, daß ihr die Regelmäßigkeit der monatlichen Periode nach der Geburt ihrer drei Kinder verloren gegangen sei. Zur Regelung erhielt die Patientin Ovasan D3, worauf sie uns am 20. April über den Verlauf der Kur folgendes mitteilte:

*«Vor einigen Wochen schickten Sie mir Ihr Mittel Ovasan D3 zur Regulierung der Periode. Den Einfluß dieser Tabletten fühlte ich vom vierten Tage an. Es wurde mir wieder wohler und die Periode setzte mir dann auch wieder ganz normal ein. Dazu kann ich Ihnen mitteilen, daß mein Frauenarzt, ein Freund unserer Familie, schon mit Spritzen beginnen wollte. Als ich ihm vorschlug, erst ein «harmloseres Mittel» auszuprobieren, lachte er mitleidig und sagte, das könne ich ruhig, hingegen setze ihn dann der Erfolg in Staunen.»*

So wurde denn der Arzt genötigt zu staunen. Ob er wohl daraus die richtige Schlußfolgerung zu ziehen vermochte?

Für die Redaktion: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen / AR

Geben Sie zum Einkellern den biologisch gezogenen

## Feldfrüchten

den Vorzug. Verlangen Sie das ausführliche Sortenverzeichnis mit Angaben über Preis, Haltbarkeit und Kellerpflege unverzüglich beim biologischen Landbetrieb.

Rudolf Hohl, Griesbach b. Sumiswald  
Telefon (034) 4 15 59

## Erholung und Bildung

Kommen Sie zu der

### internat. Herbstferienwoche im Kurhaus Schloss Steinegg Hüttwilen TG

ob Hüttwilersee in absolut ruhiger, waldreicher Höhenlage (Alpenblick) von Sonntag, den 5. Okt. bis Samstag, den 11. Okt. 1958. Kosten Fr. 132.— inkl. Trinkgeld und Kurs-geld, einschl. Zimmer mit fl. Warm- und Kaltwasser und ausgezeichnete lactovegetabilen Gesundkost.

Die Zureise erfolgt über Frauenfeld, ab dort mit Autocar oder Postauto. Während der Woche können die Gäste sich der physikalisch. Therapie nach Wunsch bedienen (Bäder/Wickel/Massagen) nach Extratarif.

Referenten: Dr. med. Gmelin/Dr. med. Leisner; Pfarrer K. Christen, Schriftsteller; Fr. Stüwe, dipl. Diätlehretin; P. Häusle, dipl. Physiopraktiker etc.

Anmeldungen und ausführl. Programm a/Wunsch vom Veranstalter: Schw. Verein f. Volksgesundheit, Zürich 2/39, Bleicherweg 7