

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Bärenfreundschaft  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968903>

### **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:** 15.04.2026

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

den Liter Milch bezahlt man etwa 1.10 bis 1.20 Fr. Niemand stößt sich an diesem Betrag. Man verdient Geld, warum soll man es nicht wiederum ausgeben? Ein Handwerker nimmt etwa 2—4 Dollar in der Stunde ein, was umgerechnet 8—16 Franken beträgt. Aber dieses Umrechnen müssen wir uns schon ganz aus dem Kopf schlagen, denn die Kaufkraft des Dollars entspricht nicht dem Wert, den wir mit unserm Schweizergeld dafür bezahlen müssen. Wer in Amerika lebt, muß auch in Amerika verdienen, sonst kommt er eben ins Kritisieren und ins Umrechnen, bis er schließlich merkt, daß es ihm nichts nützt. Da nun alles sehr teuer ist, müssen hohe Löhne bezahlt werden, denn jeder möchte gerne zu seiner Sache kommen, ja mancher strebt sogar darnach, rascher als bei uns Auto, Haus und Zubehör besitzen zu können. Allerdings ist das Auto infolge der großen Weiten und mangels anderer Verkehrsmöglichkeiten kein Luxus wie vielerorts bei uns in der Schweiz. Wer sparsam ist, wird sein Ziel erreichen, die meisten aber leben sorglos von der Hand in den Mund, kaufen auf Abzahlung, gebrauchen, was sie noch nicht voll bezahlt, und wenn es endlich abbezahlt ist, dann ist auch bereits wieder eine Neuanschaffung fällig. Dies scheint dem Amerikaner ganz in Ordnung zu sein und wird auch keineswegs als unehrenhaft bewertet. Das angenehme Gefühl, das der Schweizer hat, wenn er schuldenfrei ist, kennt der Amerikaner nicht. Er arbeitet, um seinem Empfinden und Stande gemäß leben zu können und solange die Wirtschaftsordnung ihren gewohnten Gang geht, ist alles gut, für das andere soll die Regierung besorgt sein. So kommt es denn, daß beim Durchschnittsamerikaner am Ende des Jahres die Rechnung aufgeht, denn was er verdiente, hat er ausgegeben, und was er auf Abzahlung kaufte, wird er eben in Raten vom neuen Verdienst bewältigen. Diese amerikanische Methode ließe sich bei uns nicht ohne weiteres durchführen, denn erstens sind wir anders veranlagt und zweitens würde sich bei uns dieser Geist vielleicht noch ungünstiger auswirken als in einem großen Lande.

#### Unerwünschte Großzügigkeit

Allerdings eines dürfen wir vom Amerikaner dabei annehmen, etwas mehr Großzügigkeit. Dies zwar nicht auf dem Gebiete der großen Unbesorgtheit, sondern auf dem Gebiete kleinlicher Engherzigkeit. Es liegt uns Schweizern nicht, zusehen zu müssen, wie der Reichtum schöner Wälder verschwindet, um dem handelstüchtigen Dollar zum Opfer zu verfallen. Es bedrängt und beunruhigt uns unwillkürlich, wenn wir Wagenladung um Wagenladung der schönsten Baumstämme in den Schlund großer Bauholzgenossenschaften verschwinden sehen. Im Grunde genommen ist es ja zwar richtig, wenn das Holz dem Menschen zum Erstellen seiner Bauten dient, wenn es ihm als Wärmespender behilflich ist, wie dies im Buch der Bücher so einzigartig poetisch geschildert wird, aber es ist nicht richtig, wenn die Wälder achtlos und völlig lieblos geräubert werden, ohne auch nur einen Nachwuchs zu schaffen. Was als Brennholz dienen könnte, wird nutzlos verbrannt, so auch die sogenannten Schwarten, die dem Farmer zum Einzäunen seiner Ländereien nützlich wären. Was aber vorbleibt von den schönen, stattlichen Stämmen sind meist dünne Latten, denn der Amerikaner baut nicht warm und massiv wie wir. Rasch muß alles gehen, rasch wird alles verbraucht und muß wieder ersetzt werden. Material ist genügend da, und es ist da, um möglichst viel Geld einzubringen, denn eine große, zusammengewürfelte Menschenmenge aus allen Ländern muß erhalten werden, um zu leben.

#### Weitblick statt Engherzigkeit

Das alles sind Probleme, die wir anders lösen und zum Teil auch gar nicht zu lösen haben, weil bei uns nicht die gleichen Verhältnisse herrschen. Darum sollten wir auch ein gewisses Etwas, das bei uns bodenständig und gut ist, nicht mit amerikanischen Sitten und Gebräuchen

vertauschen. Aber eines könnten wir, etwas großzügiger könnten wir werden und uns mehr um unsere eigenen Pflichten kümmern, statt um jene, die der Nachbar für sich zu bewältigen hat, statt sich sogar in seine privaten Angelegenheiten einzumischen und ihm damit das Leben zu erschweren. Das ist es, was manchen zurückkehrenden Auslandschweizer, den ein stilles Heimweh in die heimatlichen Gefilde zurücklockte, wieder abreisen läßt in den fernen Westen, auch wenn er dort manches nicht hat, was ihm die Heimat bietet. Kommt er zum Ueberfluß noch mit einem übergewissenhaften Zoll- oder Steuerbeamten oder gar mit einem unelastischen Sektionschef zusammen, dann führt er seinen Entschluß in die weite, fremde Welt zurückzukehren trotz dem Heimweh in seinem Herzen ohne Wankelmut durch, und wenn er je die Heimat wieder sieht, ist es für kurzen Besuch, um das Schöne an ihr in stillen Zügen genießen zu können. Mit dem Unangenehmen aber, das eigentlich gar nicht sein müßte, sucht er möglichst nicht in Berührung zu treten. Bestimmt wäre unsere schöne Schweiz noch schöner, wenn wir eine etwas engherzige Kleinlichkeit überwinden könnten, denn oft verpaßt man im Leben gute Gelegenheiten dadurch, daß man zuviel Zeit und Kraft für den engen Horizont verbraucht. Das will nun allerdings nicht sagen, daß wir um uns herum nicht Ordnung und Schönheitssinn walten lassen sollten, daß wir nicht die an uns bekannte und beliebte Sauberkeit des Landes weiterhin sorgfältig beachten und pflegen! Das sind alles Vorzüge, die wir nicht mit jener Großzügigkeit vertauschen dürfen, die achtlos Schmutz und Unrat herumliegen läßt, statt ihn wegzuschaffen, um das Auge und den Ordnungssinn nicht zu betrüben.

So hat eben jedes Land seine Vor- und Nachteile. Es mag sein, daß man als bloßer Besucher eines Landes nur das eine oder andere gewahrt wird. Es mag sein, daß vielleicht auch in Amerika in gewissen Gesellschaftskreisen ebenfalls eine gewisse Engherzigkeit herrscht, aber man kommt als Gast nicht damit in Berührung. Auf alle Fälle wird es gut sein, daß wir, wohin wir auch immer kommen mögen, alles prüfen und das Beste behalten.

### Bärenfreundschaft

#### In den Bergen und Wäldern des nördlichen Kanadas

Bestimmt hören unsere Kinder, besonders unsere Buben, gerne zu, wenn von einer Bärenfreundschaft die Rede ist. Darum laßt sie nach ihrem Tummeln in kalter Winterluft ruhig im Stübchen sitzen, um zuzuhören.

Schon eine geraume Zeit ist vergangen, seit bei uns in der Schweiz die letzten Bären erlegt worden sind. Wir können auf unseren Wanderungen also keinen Braunbären, Schwarzbären oder gar einem Grislybären begegnen. Ihr einziger Stammsitz befindet sich heute bekanntlich nur noch im Bärengraben in Bern, der zugleich ihr Gefangenenerlager bedeutet. Nicht so in Amerika. Dort gibt es große Schutzgebiete, in denen die Bären nicht gejagt werden dürfen. Während in unserem Nationalpark Gemsen, Steinböcke, Hirsche und Rehe sicher leben können, weil sie kein Jäger jagen darf, finden wir in Amerika noch einen mannigfaltigeren Tierbestand, der sich im Schongebiet ruhig und ungetrübt seines Lebens erfreut.

Hoch oben in den Rocky-Mountains im nördlichen Kanada kam ich mir wie in unseren Schweizerbergen vor, denn wenn wir dem Lake Louise, der uns ganz an unsere Schweizerseen erinnert, entlang wandern, kommen wir durch Alpenrosen an Lärchen, Arven und Legfören vorbei, einen großen Gletscher vor Augen, der uns ebenfalls in unsere Heimat versetzt. Mir wenigstens erging es so, so daß ich, ganz in Gedanken versunken, einen mir entgegenkommenden Kanadier mit meinem schweizerdeutschen Gruß überraschte. Erst, als er mich ganz vertutzt anschaute, merkte ich, daß ich mich ja in Wirklichkeit nicht im Engadin befand. Die Hirsche, die ich in dieser Gegend zu sehen bekam, waren denn auch grö-

Ber als die unsern, denn die dort lebenden Rehe sind bereits fast so groß wie unsere Hirsche. Was wir bei uns auch nicht zu sehen bekommen und was doch bestimmt die Herzen unserer Schweizerbuben hoch beglücken würde, das sind die weidenden Buffaloerden, die zwar gegenüber früher zahlenmäßig ganz betrüblich eingeschmolzen sind. Gleichwohl aber bedeutet es für uns ein besonderes Erlebnis, die stattlichen Tiere in nächster Nähe beobachten zu können, wenn sie friedlich zusammen weiden.

#### Bären in der Freiheit

Die größte Spannung aber erleben wir, wenn wir bedenken, daß in diesen Bergen noch zahlreiche Bären frei herumwandern. Fast unbehaglich wird es uns zu Mute, wenn wir uns vorstellen, daß uns auf unseren Wanderungen plötzlich einer oder mehrere Bären begegnen können. Braun- und Schwarzbären sind zwar nicht gefährlich wie der Grislybär, der bedeutend größer ist und sich griesgrämig vor den Menschen in verlassene Berggegenden zurückzieht, denn er liebt die Einsamkeit mehr als die Vertrautheit mit den Menschen, die seine Kollegen unbekümmert an den Tag legen, sonst würden diese nicht ganz gemächlich über die Fahrstraße daher wandern, Auto hin, Auto her, um sich einen besonderen Leckerbissen ergattern zu können. Ich bin auf meiner Reise durch die Rocky Mountains, auf einer Strecke von ungefähr 1000 km, keinem einzigen Grislybären begegnet, während ich viele Braun- und Schwarzbären filmen und photographieren konnte oft zum nicht geringen Schrecken meiner Frau und Tochter. Mit fast ängstlicher Spannung beobachteten sie jeweils beide jede Bewegung des gutmütigen, schwerfälligen Zotteltieres. «Man weiß nie, sie könnten doch unberechenbar sein,» war ihre stete Entschuldigung. Dennoch erfreuten auch sie sich herzlich an ihnen und unwillkürlich erinnerten wir uns an die verheißene Zeit des Friedens, die aller gegenseitigen Befürchtung ein Ende bereiten wird, weil alsdann nach Jesayas lieblichen Schilderungen die Harmonie unter den Geschöpfen wieder hergestellt sein wird, so daß Kuh und Bärin mit einander weiden und ihre Jungen zusammen lagern werden.

Vorderhand ist es aber noch nicht so weit und die meisten Menschen zweifeln überhaupt an der Allmacht des Höchsten, der dies verheißt hat. Wenn auch schon heute in jenen Gebieten, wo nicht gejagt wird, bereits eine erfreuliche gewisse Vertrautheit zwischen Tier und Mensch vorhanden sein kann, ist dennoch eine gewisse Vorsicht angebracht, denn jährlich gibt es in den erwähnten Schongebieten Hunderte, die von Bären verletzt werden. Oft ist dies indes auch nur auf das ungeschickte Benehmen der Menschen zurückzuführen, denn böartig ist weder der Braun- noch der Schwarzbär, wie wohl er als gefährlich gelten mag. Wenn man sich im Walde frei lagert und seine Nahrungsmittel ausgebreitet hat, kann man nicht erwarten, Brot, Kuchen und andere Süßigkeiten vor einigen heranzotzelnden Bären sichern und retten zu können. Die haben natürlich kein Verständnis dafür, daß all das Gute nur für den Menschen bereitstehen soll, daß sie also nicht auch Mitgeladene sein sollen, um an dem Mahle teilzunehmen. Gemächlich machen sie sich daher dahinter und schmausen alles weg, was ihnen gefällt, um nachher höchst befriedigt brummend wieder abzuzotteln. Wer kein Verständnis für dieses Vorgehen der Tiere hat, indem er ihnen etwas wegnehmen will, muß eben gewärtigen, daß er mit den harten Prätzen einen Schlag erhalten kann, während ihn zugleich die Krallen verletzen werden. Es kann aber auch vorkommen, daß jemand zu vertraut und entgegenkommend, den Bären mit der Hand etwas Eßbares anbietet. Auch dies kann gefährlich sein, denn der patschige Bär versteht nicht wie der Hund zwischen der Hand und einem Stück Brot zu unterscheiden, wodurch ebenfalls Verletzungen entstehen können. So ist denn Vernunft und eine gewisse Vorsicht am Platz, denn diese wild-

lebenden Tiere haben eben andere Lebensregeln als wir Menschen. Wenn sie sich aber nicht irgendwie benachteiligt oder gefährdet fühlen, kümmern sie sich gar nicht groß um uns, wichtig sind ihnen nur die seltenen Leckerbissen, die sie bei uns erhalten können.

#### Der Bär entpuppt sich als Vegetarier

Einmal traf ich aber einen ausgewachsenen, großen, schwarzen Gesellen an, der sich durch mich überhaupt nicht stören ließ, denn er hatte am Waldrand ein Plätzchen mit Weißklee vorgefunden und war nun so eifrig in seinen sonderbaren Schmaus vertieft, daß er sich nur kurz umblickte, als der Filmapparat zu surren begann, und doch stand ich nur ungefähr 6 Meter von ihm entfernt. Er ließ mich ruhig filmen, denn seine wichtige Mahlzeit interessierte ihn mehr als mein eifriges Hantieren mit meiner Filmkamera. Erst, als er genug geschmaust hatte, erhob er sich, und ohne mich weiter noch eines Blickes zu würdigen, kehrte er mir seinen schwarzen Rücken zu, trottelte in stoischer Ruhe von dannen und verschwand lautlos im Walde. Daß Bären gerne Karotten genießen, war mir vom Bärengraben her bekannt, ebenso weiß ich noch von meiner Schulzeit, daß sie sich gerne hinter wilden Honig machen, ohne dabei der Stiche zu achten, die die wehrhaften Bienen den unliebsamen Dieben zukommen lassen. Völlig neu aber war mir, daß der Bär sich auch an Klee gemächlich tun kann. «Also, ein förmlicher Vegetarier,» sagte ich mir lächelnd. «Das wird die Vegetarierfreunde in der Schweiz ergötzen!»

Im Zusammenhang mit den Bienenstichen möchte ich noch erwähnen, daß der Bär einen kleinen Feind besitzt, der im lebensgefährlich werden kann. Wird nämlich ein Bär im Schlaf von Moskitos gründlich verstoßen, ohne daß er sich wehren kann, dann kann dies zur Folge haben, daß sein ganzes Gesicht anschwillt, bis er nichts mehr sehen kann. Auf diese Weise wird er unfähig sein, sein Futter zu suchen und ist somit dem Verhungern ausgeliefert. Ueber diese traurige Möglichkeit hat uns ein besonderer Bärenfreund und guter Bärenkenner unterrichtet.

#### Freude jetzt und in der Zukunft

Auch uns wurden die Bären in ihrem drolligen Gebaren, das aber ganz ernst zu nehmen ist, richtig Freund, denn jedesmal, wenn einer dahergezottelt kam, freuten wir uns an ihm, und er mußte unbedingt in unserer Kamera mit uns kommen. Allerliebste aber ist es, wenn eine Bärenmutter mit ihren Jungen spazieren geht. Mit einem Auge wacht sie immer über sie, ob sie der Lage, in die sie sich hineinbegeben haben, auch gewachsen sein mögen! Wir waren natürlich nicht die einzigen, die sie an den Tieren erfreuten, und so gab es denn oft drollige Szenen. Einmal entdeckte ein kleines, noch sehr junges Bärlein, daß das Fenster bei einem Wagenfenster nicht ganz geschlossen war, als es ohnedies schon an der Türe hing, um zu betteln. Da erfaßte es den Vorteil und hielt sich rasch mit seinen Vorderfüßen am oberen Fensterrand fest, krackelte sich mit den Hinterbeinen am Wagen hoch, und hing nun am Auto, wie ein kleiner Junge, der etwas erzwingen möchte und bettelte und bettelte, bis ihm der Autoführer eine Kleinigkeit gab. Dann erst ließ es sich langsam und behutsam wieder auf den Boden gleiten. Dieses kleine, drollige Erlebnis war so eindrucksvoll, daß wir uns noch lange köstlich darüber freuten, so daß es tagelang immer wieder zum Gesprächsthema wurde. In der Erinnerung war es uns, als hätten wir das irgend einmal in einem hübschen Kinderbuch betrachtet.

Da es im Gebirge in der Ausdehnung von ungefähr 500 km verboten ist, Bären zu schießen, so können sie sich diese nicht nur vermehren, sondern sich auch friedlich an dem Menschen gewöhnen. Als die Tiere aber im Laufe der Zeit zu reichlich zunahmen, fingen sie an, auf der Futtersuche um die Farmen und Häuser herum lästig zu werden, denn sie beschafften sich nach der Regel des

Kochbuches: «Man nimmt», eben was ihnen gefiel. Da wurde denn die Bärenfrage zu einem Problem, aber die Regierung löste dieses ganz einfach, indem sie einen Teil der Bären einfing und sie ungefähr 300 km weiter nördlich im Walde wieder laufen ließ. Bären haben wie viele andere wildelebende Tiere, ihr genaues Revier und gehen nicht planlos wandern, sondern achten da auf Ordnung und befolgen ihre eigenen guten Regeln. Sie sind also keine Zigeuner.

Bis jetzt hatte ich nicht gewußt, daß der Bär in der Freiheit vollständig vegetarisch leben kann. Dies zeigt nur, daß es nicht schwer fallen wird, sowohl den Braun- als auch den Schwarzbären zum Freunde zu erziehen. Das Tier im allgemeinen war bis zur Sintflut kein Feind des Menschen. Erst, als sich zur Zeit Nimrods, des gewaltigen Jägers, die Ueberlegenheit des Menschen zum schlimmen Nachteil für die Tierwelt auszuarten begann, entstand Mißtrauen und Feindschaft in unliebsamster Form. Hätte der Mensch das Jagen nicht zum Sport werden lassen, dann wären auch die Tiere ihm gegenüber viel zutraulicher und freundlicher geblieben. Dies kann schon in Gegenden festgestellt werden, in denen die Jagd erst 50—80 Jahre verboten ist. Es hängt demnach viel vom Menschen ab, wie sich das Verhältnis zwischen ihm und den Tieren gestaltet. Aber gleichwohl wird es ihm nicht durch sein Verhalten gelingen, die einstige Harmonie wieder herzustellen. Das liegt einzig in des Schöpfers Macht und verheissenen Absicht.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Günstige Beeinflussung einer Angina pectoris

Der Bericht, den uns Frau Z. aus Z. über ihren Zustand schilderte, ist sehr interessant. Sie schrieb:

«Als Abonnentin Ihrer «Gesundheits-Nachrichten» möchte ich Sie einmal um Rat fragen. Ich lese Ihr Blatt immer mit Interesse und könnte es nicht mehr missen. — Ich bin 67 Jahre alt und war immer sehr gesund und voller Energie, abgesehen von meinem jetzigen Leiden bin ich es heute noch, nur muß ich mich wegen dem Herzen sehr schonen. Vor 3 Jahren fing es an. Infolge einer heftigen Gemütsbewegung gab es plötzlich einen Knacks und zwar so, daß ich rings um die Brust wie von einem eisernen Ring eingeengt wurde, und dabei jagte der Puls wie wahnsinnig. Das ist mir nun geblieben und ich bin mit kurzen Abständen fast immer in ärztlicher Behandlung. Letztes Jahr hatte ich dazu noch einige Zeit Schwindelanfälle. Diese sind nun aber wieder weg. — Wie ich aber sehe, ist es mit dem Herzen immer schlimmer. Bei der geringsten Aufregung und auch nur in Gedanken, so vor Antritt einer Reise, umspannt mich dieser eiserne Ring um die Brust, und das Herz ist in wildem Aufruhr. — Der Arzt sagt, ich hätte Herzkranzgefäß-Sklerose, wofür ich schon ¾ Jahr wöchentlich 2 Spritzen bekomme. Diese ewigen Injektionen vermeiden mir aber so sehr, wenn nicht die geringste Hilfe eintritt. Darum möchte ich Sie um Rat bitten und fragen, ob da wirklich nicht mehr zu helfen ist. Bitte, sagen Sie es mir unverholen, ich vertrage es. Ich bin aber sehr tatkräftig und das Leiden depressiert doch manchmal. Zudem ist letztes Jahr mein lieber Mann gestorben und die Trauer um ihn ist auch nicht gerade gut für das Herz. Gegen den Abend kann ich manchmal kaum 100 m laufen, dann kommen die Umkrampfungen. Ich muß dann stille stehen, bis es abflaut, aber sobald ich wieder laufe, fängt es von vorne an.»

Unser Rat lautete: «Wir müssen für eine bessere Durchblutung sorgen, und das erreichen wir mit dem Convassillan, dessen Einnahme sie langsam steigern möchten, je nachdem das Mittel reagiert. Zur Lösung der Verkrampfung nehmen Sie Belladonna D 4 und auch Veratrum alb. D 6. Für den zu hohen Blutdruck dient das Rauwulvisca. Nehmen Sie an einem Tag Rauwulvisca und Belladonna D 4 und am andern Tag Veratrum alb. D 6 und Herztonicum, während Sie Convassillan täglich verwenden. Wenn es Ihnen nichts ausmacht, dürfen sie indes ruhig auch die andern Mittel täglich einnehmen. — Machen Sie jetzt vielleicht eine zeitlang jeden Tag ansteigende Armbäder. Sie legen sich hin und stellen zu beiden Seiten ein Gefäß auf. In jedes von ihnen legen Sie einen Ihrer Arme, so daß Sie ganz entspannt sind. Dann lassen Sie sich warmes Wasser von 39 Grad Celsius in jedes Gefäß gießen. Durch Zugabe von heißem Wasser steigern Sie die Temperatur innert einer halben Stunde bis zu 39 Grad Celsius. Dies wirkt durchblutend und wird Ihnen sicher gut tun. Auch heiße Mostkpressen wirken sehr günstig. Sie bringen alten, vergorenen

Most zum Erhitzen, legen Tücher hinein, die Sie leicht ausdrücken und auf die Arme auflegen. Dies können Sie ebenfalls täglich 30 Minuten lang durchführen. Auch wenn Sie die erwähnten Störungen haben, kann eine der beiden Anwendungen gemacht werden. Außerdem sind tägliche Tiefatemübungen an frischer Luft wichtig. Man atmet tief und langsam ein, indem man den Bauch herauspreßt, während beim kräftigen aber langsamen Ausatmen der Bauch eingezogen wird. All dies wird zur Besserung des Allgemeinbefindens, wie auch des störenden Zustandes beitragen. Flüssigkeiten möchten Sie nicht viel zu sich nehmen und Kochsalz ganz meiden. Zum Säuren der Salate sollten Sie an Stelle von Essig etwas Zitrone nehmen.»

Vier Monate später berichtete die Patientin über einen erfreulichen Erfolg:

«Ich möchte Ihnen heute sehr danken für die Medikamente, die Sie mir gesandt haben. Gar bald ist eine Besserung eingetreten; die Verkrampfungen lösten sich und sind allmählich verschwunden. Schon nach 1 Monat konnte ich die ärztliche Behandlung mit Spritzen aufgeben und habe mich nur auf Ihre Mittel eingestellt. Ich muß Ihnen sehr danken, daß ich von diesem unheimlichen Leiden erlöst bin. Nun habe ich aber seit kurzem das Gefühl, daß ich nicht so ohne weiteres alles bleiben lassen kann, wenn es nicht wieder neuerdings beginnen soll, und das möchte ich verhindern. Die Tiefatemübungen mache ich immer noch. Ich bitte Sie indes, an Mitteln zu senden, was Sie für gut finden, um das Wiederkehren der Verkrampfungen der Herzkranzgefäße zu verhindern.»

Es ist erstaunlich, daß einfache Naturmittel und natürliche Anwendungen ein solches Leiden, das durch seelische Einflüsse bedingt und verstärkt werden kann, und das meist sehr hartnäckig ist, trotz dem vorgeschrittenen Alter in verhältnismäßig kurzer Zeit behoben werden konnte. Gleichwohl ist es günstig, wenn man den Erfolg durch entsprechende Schonung und unterstützende Mittel noch weiterhin festigt.

### Drüsenmittel und Gallensteinkolik

Frau R. aus L., die unter einer Schilddrüsenüberfunktion litt, erhielt dagegen Urticalcin, sowie das Drüsenmittel P D 4, das teilweise aus Meerpflanzen hergestellt wird und deshalb besonders auf die Schilddrüsen günstig zu wirken vermag. Die Patientin berichtet darüber:

«Vor allem möchte ich Ihnen herzlich danken für die guten Mittel und Ratschläge, die ich von Ihnen erhalten habe. Seit ich das Drüsenmittel P D 4 verwende, ist der Druck, den ich in der Brust verspürte, gänzlich verschwunden.»

Die Patientin erhielt auch noch unsere bewährten Leber-, Nerven- und Nierentropfen, also Chelicynara, Avena sativa und Nephrosolid und berichtet, daß sie auch damit sehr guten Erfolg gehabt habe. Gegen Gallensteinkoliken wandte sie die bekannte Oelkur an und schreibt über deren Erfolg:

«Die Gallenkoliken hatte ich während 3 Monaten nur noch zweimal, aber ganz kurz. Dreimal habe ich nun die Oelkur mit gutem Erfolg durchgeführt. Diese Woche werde ich sie noch einmal anwenden. Sie haben mir geraten, keine Hülsenfrüchte zu essen, nun möchte ich Sie fragen, wie lange ich sie meiden soll?»

Diese Frage können wir daraufhin beantworten, daß es bei Gallen- und Leberstörungen gut ist, Hülsenfrüchte ganz zu meiden. Dabei darf man diese aber nicht mit frischen, zarten Erbsen und ebensolchen Kefen verwechseln. Bei gründlichem Kauen und gutem Einspeicheln kann dieses Junggemüse, so lange es vorwiegend Zucker statt Eiweiß und Stärke enthält, ruhig genossen werden, wenn keine akuten Störungen vorliegen. Des weitern berichtet die Patientin noch:

«Da es bei uns eine neue Tiefkühlanlage gibt, habe ich im Sinne, das Gemüse dort einzulagern.» Weil wir noch zu wenig Erfahrung gesammelt haben, wie tiefgekühltes Gemüse bei Leber- und Gallenstörungen wirkt, wird es uns interessieren, gelegentlich über dessen Verträglichkeit Bericht zu empfangen.»

Auch über die Fruchtnahrung wollte die Patientin noch näher Bescheid wissen. Sie schrieb:

«Ich habe nun am Morgen immer ein Birchermüesli aus Fünfkornflocken und Weizenkeimen nebst 1—2 geraffelten Äpfeln gegessen und möchte nun fragen, ob ich auch Erdbeeren, Johannisbeeren und Rhabarbern essen darf? Wie steht es mit dem Steinobst, mit Pfirsichen, Aprikosen und Kirschen?»

Rhabarbern sind bei den erwähnten Störungen nicht günstig, ebenso werden rote Johannisbeeren eher angreifen, auch mit Himbeeren und Erdbeeren muß man vorsichtig sein. Schwarze Johannisbeeren und Heidelbeeren sind indes eine förmliche Heilnahrung. Die beiden letztern Beerensorten sind auch zur Winterzeit in Saftform erhältlich. Zwetschgen und Pflaumen sollte man nur gedörrt essen, also auch keine sterilisierten. Kirschen, gut reife Pfirsiche und Aprikosen kann man ebenfalls mäßig genießen, wenn keine akuten Störungen vorhanden sind. Wenn im übrigen die Diätvorschriften gut beachtet und die natürlichen Anwendungen von Zeit zu Zeit wiederholt werden, kann mit einer Festigung des erreichten Zustandes gerechnet werden, so daß im kommenden Jahr dann auch die erwähnten Ratschläge noch zuversichtlicher durchgeführt werden können. — Die Patientin hat zwar bereits direkten Bericht erhalten, da aber die Fragen allgemeinen Interessens sind, mag die Antwort verschiedenen Lesern dienlich sein.