

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

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: 20.04.2026

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

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 wildlebende 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 Convassilan, 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 Convassilan 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 näheren 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.