

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Das peruanische Engadin [Schluss]  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968937>

### **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:** 22.01.2026

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



wäre angebracht, all die jungen Leute, die in ihrer Gedankenlosigkeit lustig und vergnügt, manchmal auch nur im Bedürfnis imponieren zu wollen, 10—30 Zigaretten täglich rauchen, in die Spitäler und Kliniken zu führen, um ihnen zu zeigen, wie Männer und heute auch Frauen in den fünfziger und sechziger Jahren ihre Lungen gewissermaßen stückweise aushusten und trotz ärztlichen Bemühungen elendiglich zugrunde gehen müssen. Man sollte von diesen tragischen Zuständen Tonfilme drehen können, denn die hoffnungslose Verzweiflung in den Augen dieser abgemagerten, vom Tode gekennzeichneten Kranken, würde bestimmt manchen jungen Menschen davor bewahren, weiterhin dem unerbittlichen Tabakteufel Geld und Gesundheit zu opfern.

## Das peruanische Engadin

(Fortsetzung und Schluß)

### Unsere Weiterfahrt

Mehr als alles zuvor Gesehene befriedigte uns Cuzco mit seiner Umgebung und seinen Ausflugsmöglichkeiten aber nun auch die Weiterfahrt auf der höchsten Bahn der Welt zum malerischen Titicacasee. Haben wir uns in Cuzco an den buchstäblichen Volkstänzen erfreuen können, die uns in ihrer ursprünglichen Natürlichkeit das Volksleben der Inkazeit und teilweise auch der Tage, da sich damit der spanische Einfluß vermengte, hervorzubringen, so kam uns nun unsere Fahrt, besonders längs des Titicacasees vor wie ein großes Volksfest, mit seinen wechselnden Bildern, wie ein bunter, kraftvoll wogender Volkstanz auf der langen, hochgelegenen, landschaftlich reizvollen Landstraße!

Vorerst aber führte uns nun die erwähnte Bahn durch ein weites Hochtal auf großen Vierachsern nach Puno. Es ist ein gemütliches Fahren und zur Essenszeit wird uns in unserem Wagen, der zugleich auch als Speiseabteil dient, vorgesetzt, was wir bestellten. Die Fahrgäste, meist Geschäftsleute, sorgten für eine gelassene Entspannung, indem sie einige bunte Luftballone durch den Wagen fliegen ließen, wodurch sich ein lebhaftes, harmlos fröhliches Zusammensein verschiedenartigster Menschen ergab. Leicht beschwingt sausten die farbigen Bälle durch die Luft und landeten, begleitet von heiterem Lachen oft unmittelbar in einem Schoß, als wollten sie dort ausruhen oder prallten an unserem Kopfe an, ohne ihm, trotz der Wichtigkeit, weh zu tun. Kein vorsätzlich eingefädelt Spiel könnte soviel Entspannung und ungeprübte Heiterkeit auslösen wie diese Stegreifepisode, die schließlich damit endete, daß uns die Bälle durch ein geöffnetes Fenster entwichen, was eigentlich des Spieles Ziel bedeutete. Daraufhin wurde es wieder ganz still in unserem Wagen und jeder hing seinen eigenen Gedanken nach. Der eine rechnete, der andere sorgte, der Fremde aber betrachtete eingehend die Gegend. Schöne Farmen zeigten sich unsern Blicken, an Feldern und Weiden zogen wir vorbei, auf denen nicht nur Pferde und Schafherden grasten, sondern auch die Kamele von Peru, die Lamas und Alpacas, die den Einwohnern Wolle, Felle und Fleisch lieferten. Kein Wunder, daß bei den Haltestellen daher unser Wagen stets von handelsfreudigen Verkäufern bestürmt wurde! Jeder wollte gerne einen runden oder rechteckigen Teppich aus Lama- oder Alpacafell verkaufen. Mit Geschicklichkeit waren diese Runderle aus größeren oder kleineren, hellen oder dunkleren Fellstücken zusammengenäht und geziert. In der Mitte zeigte sich in der Regel das Wahrzeichen der Gegend, entweder ein Lama oder ein Flötenspieler. Das Flötenspiel ist auch auf dieser Strecke bei den Hirten noch rege im Gebrauch, so daß diese braunen, oft neckisch frohen Indianerjungen darin eine gewisse Fertigkeit erworben haben. Allerdings klingen ihre Lieder nicht so unbesorgt und frohmütig, nicht so melodisch weich und harmonisch wie bei uns, sondern eher schwermütig, ja oft sogar hart und eintönig. Kein Wunder, daß wir sie

da mit den heimatlichen Klängen auf unserer melodischen Bambusflöte fesseln konnten. Den Verkäufern lag allerdings weniger an einigen schönen Tönen, als vielmehr an einem guten Geschäft, das sie mit uns abschließen wollten. Da herrschen noch andere Sitten und Gebräuche als bei uns, wo feste Preise üblich sind, so daß es niemandem einfällt zu markten. Ohne dies aber kann man hier nicht kaufen, denn jeder erwartet, daß ihm der Preis heruntergedrückt wird. Ein geübter Geschäftsmann heimste für uns ein, was uns gefiel, während wir kopfschüttelnd dem Treiben zusahen. Jeder ist glücklich, wenn er sein Handwerk absetzen kann, auch wenn er es noch so billig lassen muß! Die Leute dieser Gegend sind bescheiden und anspruchslos, und da bei ihnen die Zeit noch nicht gilt, wie bei uns, spielt es für sie keine Rolle, ihre schönen Arbeiten billig abzusetzen. Wenn der Eingeborene auf diese Weise etwas Rechtes liefert für das Geld, das er einheimst, dann ist weniger Gefahr, daß er durch seinen Handel verdorben wird, als wenn er nur die Hand ausstreckt, weil man ihn rasch mit seiner Kamera aufgenommen hat. Viele Eingeborene, die führend sind, beklagen sich auch hierüber, weil ihre Leute dadurch verdorben werden.

Ein anderer Verdienst, um den schwer gekämpft wird, finden die Jungen und Alten auch im Gepäcktragen. Kein Wunder, daß wir in Puno unsere Gepäckstücke gut hüten mußten, wenn wir nicht zusehen wollten, wie einer oder mehrere damit davon stürmten, um ein paar Soles verdienen zu können, oder vielleicht auch um unbeachtet damit das Weite zu suchen. Wir haben dies zwar nie selbst erlebt, aber davon doch etwa erzählen hören. Vorsichtshalber wird jeder Reisende einen anständigen Gepäckträger ausfindig machen oder aber zuvor das Hotel, in dem er sein Zimmer bestellt hat, avisieren, damit er von einem zuverlässigen Angestellten abgeholt wird, der getreulich für ihn und sein Gepäck besorgt ist. Auf diese Weise erlebt er keine unnützen Enttäuschungen, indem er seines unentbehrlichen Gepäcks verlustig geht.

### Auf dem Titicacasee

Bei der Haltestelle La Raya hatten wir auf unserer Bahnfahrt den höchsten Punkt erreicht, war dort doch auf der Station vermerkt, daß wir uns nun 4319 Meter über Meer befänden, eine Höhe, an die wir uns bereits gewöhnt hatten, so daß sie uns keine Beschwerden mehr zu verursachen vermochte. In Puno angelangt, stellten wir fest, daß dieser Ort noch etwas rückständig und nicht so schön ist wie Cuzco. Immerhin war das Hotel anständig, daß sich darin leben ließ. Schade, daß nicht gerade Festtag war, an dem wir nochmals Gelegenheit gehabt hätten, die alten Inkatänze mit ihren geschmackvollen, farbenfrohen Trachten mitanzusehen. Zu gerne hätten wir uns nochmals die Tänze betrachtet, die die Arbeit darstellen, das Pflanzen und Ernten, denn diese waren besonders reizvoll und schön, in kraftvollem Rhythmus und gesunder Bewegungsfreude ausgeführt, frei von der verkrampften, dämonischen Art, wie sie den Aztekentänzen meist zu eigen ist. Eher erinnern diese Inkatänze an die spanischen Wintertänze von Palma di Maiorca auf den Balearen. Das Kreisen geht dort allerdings etwas rascher vonstatten, obwohl der Reigen auch hier ein wuchtig kraftvolles Bedürfnis ungetrübter, gesunder Bewegungsfreude zum Ausdruck bringt. Da nun aber kein Festtag bevorstand, mußten wir auf eine Wiederholung dieses volkstümlichen Genusses verzichten, fanden aber einen vorzüglichen Ersatz dafür in einer Kanufahrt auf dem wunderschönen, tiefblauen Titicacasee. Auf Kanälen, welche schon die Inkas zu recht gehauen hatten, ging es durch ein Binsenmeer auf die berühmten, schwimmenden Inseln, die noch heute wie vor Jahrhunderten von indianischen Eingeborenen bewohnt werden. Zwar ist die Tracht der Kolonialzeit auch bei ihnen heimisch geworden, doch im übrigen leben sie noch in ihrer Einsamkeit wie ehemals. Noch immer benützen sie zum Fischfang ihre Binsenboote, die sie aus



einem starken Binsengewächs wasserdicht herstellen. Auch die Frauen fahren in diesen Booten aus, um Binsen einzuheimsen, die teilweise als zuckerhaltiges Nahrungsmittel dienen. Sie werden aber auch zum Hüttenbau verwendet, und man wundert sich, daß diese auf diesen abgelegenen Inseln mitten im See, wo Stürme toben können, genügend Wärme spenden. Aber sie können es tatsächlich, denn die Bewohner dieser moorerdehaltigen, im Wasser schwimmenden Inseln, sind stark und gesund. Die Binse ist ein lebensnotwendiges Material für sie, das sie nicht missen könnten. Glücklicherweise ist alles dicht von Binsen durchwuchert und verwachsen. Unwillkürlich wundert man sich, daß diese Leute, die meist auf dem Boden sitzen, zum Ruhen und zum Arbeiten, nicht Rheumatiker werden. Aber sie scheinen unter dieser Krankheit nicht zu leiden, denn selbst die alten Frauen sind noch kräftig und gesund und besitzen auffallenderweise noch schöne, wunderbare Zähne. Aber kein Wunder, da gibt es eben von klein auf kein Schleckzeug, sondern nur einfache Kost, denn die Mahlzeiten bestehen aus Kartoffeln, Fischen, Mais, Vollkornbrot und neuerdings auch teilweise aus Milch und Milchprodukten, weil einige von ihnen heute sogar Kühe besitzen. Als wir unser Boot verließen, um uns mit unserem Führer den Hütten zu nahen, trafen wir gerade eine Indianerin vor ihrer Hütte sitzend, an, als sie einen halbrunden Mahlstein von ungefähr 50 cm Durchmesser auf einer Steinplatte hin und her wiegte, um das Korn zu Mehl zu mahlen. Kaum hatte sie uns aber erblickt, erhob sie sich in hellem Schrecken und rannte gebückt davon, um sich nicht wieder blicken zu lassen, denn viele von diesen Inselbewohnern sind sehr scheu und wollen sich auf keinen Fall photographieren lassen. Eines ihrer Kinder setzte sich dann aber bereitwillig vor den Stein und fing getreulich an weiter zu mahlen. Das Vollkornbrot, das aus diesem Mehl hergestellt wird, ist sehr gut, denn die Indianer verstehen sich aufs Brotbacken.

Auch die jungen Indianerinnen, vor allem die heranwachsenden Mädchen, können sehr scheu sein, so daß man nur ihren Rücken filmen oder photographieren kann, und es erfordert viel Vorsicht, sie in die Kamera zu zaubern. Nicht minder scheu sind auch die Männer. Wenn man sie auf ihren Kanus beim Fischfang erwischt, sind sie oft förmlich ungehalten und irgendwie erschreckt und abweisend, als suchten sie ein Unheil abzuwenden, weil sie das Empfinden haben, einem Unglück ausgeliefert zu sein, nun ihr Bild in der Kamera irgend einem Feinde ausgeliefert werden könnte. Sie sind aber nicht nur in dieser Art scheu, sondern sie lassen sich auch auf ihren Inseln nicht gerne blicken, denn sie frönen nur zu oft der üblen Gewohnheit, die überall in den Indianergebieten Perus gepflegt wird, nämlich einem alkoholischen Getränk, das aus Mais und anderen stärkehaltigen Grundstoffen ähnlich einem Bier hergestellt wird. Bei allen festlichen Angelegenheiten, auch Samstags und Sonntags erliegt ein großer Teil der Eingeborenen dieser Sucht, der oft der Zahltag der Woche zum Opfer fällt und der oft so unnachgiebig gehuldt wird, daß manchmal nicht einmal der Montag dazu genügt, um wiederum normal werden zu können. Leider zehrt diese üble Gewohnheit an der kernig guten Gesundheit, die glücklicherweise noch meistens vorherrscht.

Nach unserem Inselbesuch genossen wir erneut unsere reizvolle Bootsfahrt durch das tiefblaue Wasser an den vielen Wasservögeln vorbei, die sich im Ufergebiet dieser Binsenmeere reichlich vermehren, denn die Lebensbedingungen, die sie hier vorfinden, sind denkbar günstig. So fühlen sich denn Tausende von Wasservögeln hier inmitten eines ergiebigen Fischreichtums wohl und ohne Sorgen. Flamingos und Reiher nebst andern Wasservögeln tummeln sich deshalb scharenweise auf diesen Moorbodeninseln herum. Die Indianer selbst, die hier heimisch sind, sind friedliebende, freundliche Menschen, besonders, wenn sie mit den Fremden noch wenig in Berührung gekommen sind.

### Dem schönen See entlang

Da nachts fahrplanmäßig ein Schiff von Puno aus über den Titicacasee fährt, ziehen es die meisten Reisenden vor, diese Art des Reisens zu bevorzugen, was sie jedoch um den schönsten Genuß bringt, denn nachts können sie weder die Ansicht des tiefblauen Sees sehen noch den malerischen Ausblick auf die schneebedeckte Bergwelt ringsum oder auf die grünen, terrassenbebauten Hügel und auf die liebliche Landschaft mit ihren Buchten, ihren zerstreuten Häusern und dem bunten Volksleben genießen. Sicher, sie haben sich Zeit, Geld und auch eine gewisse Anstrengung erspart, aber sie haben sich auch mancher Schönheit, mancher interessanten Eindrücke beraubt. Nicht genug kann man sich ergötzen an der langen Fahrt dem tiefblauen See entlang, der morgens spiegelglatt ist, abends hingegen teilweise hohe Wellen aufwirft, genau gleich wie der Atitlansee in Guatemala. Schon Nachmittags setzt ein langsam ansteigender Wind ein, aber nichtsdestoweniger erscheinen die Indianer auf großen, mit Naturprodukten beladenen Booten, die teilweise sogar mit Segeln versehen sind, auf ihrem geliebten See, um auf ihm nach Puno zum Markte zu fahren.

Mit einigem Glück und Geschicklichkeit wird man in Puno ein Auto erhalten, um die herrliche Fahrt nach Copacabana dem See entlang voll genießen zu können. Hier gelangen wir allmählich ins Grenzgebiet von Bolivien, und da es Samstagabend ist, und wir uns bereits etwas verspätet hatten, verband sich unser Grenzübergang mit einigen Schwierigkeiten, die wir aber überwand, indem wir mit weichen, melodischen Tönen, die wir unserer Bambusflöte entlockten, einige übereifrige Beamtenherzen besiegten. Von Copacabana ging es dann in einem guten Autobus, auf den der Chauffeur sehr stolz war, und es auch sein konnte, nach La Paz. Das war eine andere Fahrt als jene schlimme in Guatemala, die wir auf schlechter Straße über Stock und Stein, durch Bäche, über zweifelhafte Brücken, an Abgründen vorbei, in einem erbärmlich schiffbrüchigen «Baronessaauto», geleitet von einem halbetrunkenen Chauffeur im Innern des Landes zurücklegen mußten. Kein Wunder, daß wir den Rest unserer Fahrt voll genießen konnten. Eigentlich hatte sich nichts geändert, wiewohl wir nun durch die Hochebene von Bolivien fuhren. Noch immer lag der tiefblaue Titicacasee vor unsern Blicken, noch immer war die Straße belebt von spinnenden Indianerfrauen, die ihre Lama- und Schafherden vor sich hertrieben. Noch nirgend habe ich dies gesehen wie hier, daß die Frauen während dem Laufen voll Fleiß und Eifer spinnen. Sie haben hierzu ein einfaches Hölzchen, das sich nach unten gewissermaßen zu einer Kugel verdickt. Mit diesem einfachen Instrumentchen läßt sich spielend, ja scheinbar mühelos spinnen. Während dem Plaudern spinnen die Frauen, wie sie bei uns oft unermüdlich stricken. Auch auf dem Markt spinnen sie oft, während sie ihre Waren feil halten oder aber, wie bereits erwähnt, beim Gehen auf der Strasse und beim Hüten ihrer Herden. So, wie früher manch ein Schafhirt während seinem Hüteramt noch strickte, so kann es in Bolivien sogar vorkommen, daß man einem spinnenden Mann begegnet, der von seiner Herde begleitet ist. Ueberhaupt wechseln die Bilder mannigfaltig, die sich uns auf dieser Straße in bunter Aufeinanderfolge zeigen, so daß wir sie nie mehr vergessen, auf keinen Fall den schönen, blauen See, der teilweise mit Binsen bewachsen, teilweise aber auch felsig ist. Da und dort fischen die Indianer in ihren Binsenbooten auf ihm oder befördern ihre Waren. Rechts von der Straße liegen auf den Bergen die üblichen Terrassengärten, die von biederem Fleiß, von Arbeitswillen und Sinn zum Praktischen zeugen. Allerdings sind auch diese Terrassenanlagen keine Neuerstellung, sondern eine Uebernahme der tüchtigen Inkas, die ja auch dafür gesorgt haben, daß sich seinerzeit ein fabelhaftes Straßennetz durch ihr ganzes, weites Reich erstreckte. Links und rechts der Straße liegt Weideland für die Schaf- und Lamaerden, die von wetterharten, rotbraunen Hirten



gehütet werden und hinter ihnen erheben sich im Hintergrund die schneebedeckten Siebentausender von Bolivien. Eigenartige landschaftliche Schönheiten umgeben uns, wie sie uns in ihrer malerischen Vielgestaltigkeit selten irgendwo so reizvoll begegnen, und zudem beleben diese anziehende Landschaft buntgekleidete Frauen mit weiten, meist orangefarbenen Röcken und tiefschwarzen, dicken Zöpfen, den üblichen Filzhut auf ihrem Kopf.

#### Am Ziel unserer Reise

Gleich einer Paßstraße, die immer wieder kleine Anhöhen überwindet, erreichen wir die riesige Hochebene des Alto Plano, die uns durch steiniges Gebiet, auf der einen Seite umrahmt mit Schneebergen, am höchsten Flugplatz der Welt vorbeiführt, um uns alsdann in Windungen hinunter nach La Paz zu bringen, der Hauptstadt von Bolivien. Sie liegt in einer ausgeweiteten Schlucht und ist für uns die Endstation unserer wunderbaren Fahrt durch das eigenartige Hochtal, das teilweise in Peru und andernteils in Bolivien liegt. Immer wieder erinnerte es uns an unser Engadin, so daß ich es nicht anders als das Peruanische Engadin nennen konnte.

Da bekanntlich bei uns im Engadin das Skifahren bis in den Sommer hinein Trumpf ist, suchte ich auch in meinem Peruanischen Engadin eine Parallele hierin zu finden und vernahm, daß man auch auf den weißen Gefilden der Schneeberge in den Anden diesen beliebten Sport betreiben kann, aber mit weit größeren Schwierigkeiten als bei uns, denn die Skifelder fangen erst in einer Höhe von 5000 Metern an. Wer da noch mit Fellen auf 6—7000 Meter hinaufzusteigen wagt, muß bestimmt über eine besonders gute Konstitution verfügen. Solch ein Aufstieg ist ein nicht geringes Problem für unser Herz. Wohl ist ein etwas primitiver, wenn nicht gar lebensgefährlicher Skilift erbaut worden, aber nur wenig Europäer und Amerikaner huldigen dem Skisport in dieser Gegend. Die Indianer aber bringt man überhaupt nicht auf die Bretter. Mit ihren unbeschuheten Füßen sind sie zu wandern gewohnt, und sie tragen sie mit großen Lasten von 100—150 kg in Höhen von über 4000 Meter über Meer. Durch die endlos scheinenden Hochtäler und Ebenen, über die vielen Berge dieses Peruanischen Engadins wandern sie unermüdet wie ihre Vorfahren, die starken Inkas. Das Geheimnis der Zähigkeit bei der heutigen Generation scheint jedoch im Kaufen der Kokablätter zu liegen. Tagelang trotzten die Wanderer Wetter und Sturm auf ihren beschwerlichen Reisen. Oft haben sie dabei 2—3 Tage nichts zu essen, aber sie halten durch mit Hilfe dieser Kokablätter. Die Strapazen, die sie gewohnt sind, lassen diese sonderbaren Menschen in ihrer eigenartig urwüchsigen Natur noch mehr erstarken. Noch leben sie ein friedliches, genügsames Leben mit einem Rest guter, alter Sitten und Gewohnheiten. Wie lange es dauern wird, bis der Alkohol und eine östliche Politik diesen zerstören wird, konnten wir nicht ergründen.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Günstige Beeinflussung von Epilepsie

Frau M. aus O. berichtete uns ausführlich über den Krankheitsverlauf bei ihrem 6½-jährigen Bublein, das seit seinem 2. Lebensjahr an epileptischen Anfällen litt. Es wurde all die Jahre hindurch mit allopathischen Mitteln behandelt, die die Symptome der Epilepsie wohl unterdrückten, aber keine eigentliche Heilwirkung zeigten, also mehr nur symptomatisch wirkten und vor allem auch die geistige Entwicklung des Kindes zusätzlich hemmten, denn es war auch sprachlich sehr zurückgeblieben. Immer, wenn bei Erkrankungen die Fieber stiegen, stellten sich auch jeweils die Anfälle ein. Die Eltern fragten sich nun, ob die Möglichkeit einer Heilung durch Naturmittel und natürliche Anwendungen bestehe, oder ob die allopathischen Mittel weiter verwendet werden sollten? — Da die Urinalanalyse eine mangelhafte Nierenfunktion zeigte, mußte diese durch Nephrosolid und Nierentee behoben werden. Ferner war den Gehirnkämpfen mit einem Eichenmisteilpräparat, mit Hyperisan und Arteriolektol mit Galeopsis und Urticalcin entgegenzuwirken. Das Kochsalz war möglichst zu meiden, vor allem aber irgendwelche scharfen Gewürze. Die Nahrung

sollte aus viel Salaten, aus Gemüse und Vollkornprodukten bestehen. — Das Kind erhielt warme Rumpfbäder, worauf es laut dem nachträglichen Bericht der Mutter in der 2. Woche zu reagieren anfang, indem es abends stark schwitzte und tagsüber reichliche Stuhlentleerungen hatte. Die Mutter schrieb des weitern: *«Schon in der ersten Woche wurde sein Schlaf wesentlich ruhiger. Das Kind hat nun, nach etwas mehr als einem Vierteljahr einen köstlichen Appetit und sieht blühend aus, ist auch sprühend, was vordem nie der Fall war. Sein Frühstück besteht aus Früchten, Nüssen und Grahambrot mit Bienenhonig, sein Mittagessen aus Gemüse und Kartoffeln, gar nicht oder nur wenig gesalzen. Als Nachtessen erhält der Knabe Obst und Naturreis, oder auch rohen Salat und Kartoffeln. Die allopathischen Mittel ließ ich langsam abklingen, um sie nun ganz aufhören zu lassen. Ihre Tropfen und Pillen wurden selbstverständlich pünktlich verabreicht. Die Augen des Knaben, die vorher immer wie verschleiert und trübe und besonders am Morgen wie verschwollen waren, sind jetzt glänzend und klar. Nur mit der Sprache hat er immer noch Mühe. Aber nun übt er aus eigenem Antrieb schwierige Worte. Früher nützte alles Vorsagen nichts. Er sprach einfach nicht nach, was er nicht konnte.»*

So weit der Bericht, der bestimmt in der verhältnismäßig kurzen Zeit der naturgemäßen Pflege als befriedigend betrachtet werden kann, denn auch mit Naturmitteln ist es oft sehr schwierig, eine hartnäckige Epilepsie günstig beeinflussen zu können.

### Magenschleimhautentzündung und Zwölffingerdarmgeschwür

Frau K. aus Z. schrieb uns:

*«Zufällig kam mir ein Exemplar der «Gesundheits-Nachrichten» in die Hände, und ich möchte es nicht versäumen, Sie um Rat zu fragen. Der Patient ist mein Mann. Er ist 60 Jahre alt und befindet sich seit vier Monaten in ärztlicher Behandlung wegen Schleimhautentzündung und Zwölffingerdarmgeschwür. Seine Beschwerden sind eigentlich nicht sehr schwer. Schmerzen hat er selten, eher nur einen Druck im Magen oder ein krampfartiges Zusammenziehen, aber wie gesagt, das Letztere kommt selten vor. Nach dem Essen hat er immer ein Völlegefühl, als hätte er zuviel gegessen, was jedoch nicht der Fall ist, denn mein Mann gehört zu jenen, die wenig essen. Am Morgen früh hat er viel Blähungen. Hier und da hat er auch saures Aufstoßen. Das ist so ziemlich alles über seine Krankheit. Ich koche schon seit 4 Monaten Diät, nur weiß ich nicht, ob diese richtig ist, so beispielsweise das weiße Brot, doch wage ich nichts anderes zu geben. Sicher kann ich von Ihnen Ratschläge erhalten. Während 3 Monaten gab ich regelmäßig rohen Kartoffelsaft, hörte aber damit auf, als die Kartoffeln zu wenig Saft mehr hatten. — Der Arzt schlägt eine Operation vor, doch ich weiß ganz genau, daß das keine Idealösung ist, weshalb ich herzlich bitten möchte, uns einen Rat zu geben und gleichzeitig Medikamente zu schicken, so, wie Sie es für richtig finden.»*

Die Urinalanalyse zeigte, daß auch die Leber und die Darmschleimhäute nicht in Ordnung waren und eine Reizung der harnableitenden Wege festzustellen war. Die notwendigen Mittel, die der Kranke nun erhielt, waren: Hamamelis virg., weißer Lehm, Gastronol und Chelidonium, ferner Linosin und Petasan nebst Nephrosolid und Nierentee. Auch der rohe Kartoffelsaft wurde weiterhin empfohlen, nebst heißen Kompressen oder heißen Kräutersäcklein, die abwechselnd mit Lehmauflagen auf die Leber-Magen-Gegend zu erfolgen hatten. Die Schondiät erstreckte sich auf das Meiden scharfer Gewürze, gebratener und gebackener Speisen nebst Süßigkeiten. Auch das tierische Eiweiß war zu reduzieren, wobei gekochte Eier, Schweinefleisch, Wurstwaren und Käse gänzlich gemieden werden sollten. Viel Salate mit Zitronen zubereitet, gedämpfte Gemüse und Vollkornprodukte gehörten zur empfohlenen Diät. — Nach längerer Wartezeit ging folgender Bericht ein:

*«Vor längerer Zeit bezog ich Mittel von Ihnen für meinen Mann. Leider ist er aber beruflich viel unterwegs und kann somit die verschiedenen Tropfen nur unregelmäßig einnehmen. Trotzdem hat sich sein Gesundheitszustand bedeutend gebessert. Er hat wieder Hunger und Freude am Essen, was er schon jahrelang nicht mehr kannte. Auch am Gewicht nimmt er langsam zu. Wir sind sehr froh über diesen Erfolg und möchten Ihnen recht herzlich danken für Ihre Mühe.»*

Den vorliegenden Umständen entsprechend, ist der Erfolg bestimmt ein erfreulicher, denn wenn der normale Appetit wieder einsetzt, dann ist schon viel gewonnen. Da sich zudem der Zustand ohne operativen Eingriff zusehends gebessert hat, haben die Ratschläge dem Patienten sicherlich schön vorwärts geholfen, zumal er ja die Pflege nicht ununterbrochen durchführen konnte.

## AUS DEM LESERKREIS

### Vorteilhaftes Nierenmittel

Frl. B. aus A. berichtete uns anfangs des Jahres:

*«Zu allererst möchte ich Ihnen ein ganz großes Kompliment machen wegen den sehr guten Nierentropfen Nephrosolid, die ich nur aufs Beste empfehlen kann. Meine beiden Nieren waren schwer geschädigt durch eine gefährliche Grippe dem kalten Februar 1956. Man hatte sehr Bedenken, ob die*