

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 8

**Rubrik:** Berichte 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:** 23.02.2026

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

ten» vom Januar 1960. Dort berichten Sie über eine Heilung von Nierenkoliken, und somit faßten wir Mut, Ihnen unsere Sorgen mitzuteilen. Da Sie unsere Tochter persönlich kennt und Vertrauen hat, hoffen wir, daß Sie auch uns helfen können. Leider verschrieb der Hausarzt nur schmerzstillende Tabletten, weshalb das Leiden noch nicht behoben ist. Als Nebenerscheinung stellte sich eine starke Darmtrügheit ein. — Wir danken Ihnen und wären froh, bald etwas von Ihnen zu hören.»

Die Urinanalyse ließ auf eine Reizung durch die Nierensteine schließen. Auch ein Reizzustand der Darmschleimhäute war festzustellen, was mit der Verstopfung zusammenhing. Der Harn war stark sauer und die Harnsäure wurde teilweise in Kristallform ausgeschieden, was bei Neigung von Nierensteinen ungünstig ist. — Zur besseren Durchblutung der Harnorgane wurden feuchtheiße Wickel in der Nierengegend empfohlen. Diese waren täglich 20–30 Minuten durchzuführen und mußten jeweils vor dem Erkalten erneuert werden. Nierentee mit Nephrosolid und Wegtritttee wurden zur Einnahme verordnet. Ferner war 3mal täglich 1 Rubiatablette einzunehmen. Während der Zeit der Rubiakur war darauf zu achten, daß der Kranke nur wenig Flüssigkeit erhielt. Nach Beendigung der ersten Kur war eine Woche als Ruhepause mit Verabreichung von sehr viel Flüssigkeit einzuschalten. Die zweite und dritte Kur hatte in gleicher Weise zu erfolgen. — Gegen den erwähnten Reizzustand wurde noch

Apis D 3 eingesetzt und die Neigung zu Verstopfung mit dem Leinsamenpräparat Linosan nebst eingeweichten Trockenfrüchten und Psyllium bekämpft. Auch wurden dagegen noch Tiefatmungsbüungen empfohlen. — Die Kost hatte reizlos und eiweißarm zu sein, ohne Schweinefleisch, Wurstwaren und gekochte Eier, dafür aber mit viel Salaten, Gemüsen und Vollkornprodukten, vor allem mit Natiurreis und etwas Hirse. Gekochter Spinat und Rhabarber waren völlig zu meiden. Noch besser ist es, wenn man sich während der Kurzeit völlig fleischlos mit vorwiegend Rohkost ernährt. — Schon am 24. Februar ging folgender Bericht ein:

«Zuerst möchte ich Ihnen für die verschiedenen Mittel danken, die Sie meinem Mann gesandt haben. Nach einer Woche Anwendung Ihrer Arzneien ging der zweite Nierenstein fort, und seither hat mein Mann keine Schmerzen mehr. Wir hoffen, es werde so bleiben. — Der Stoffwechsel hat sich gewaltig gebessert durch Ihr vorzügliches Linosan, und wir sind glücklich, solche Heilmittel zur Hand zu haben. Mein Mann ist jetzt an der zweiten Rubiakur, und da er alles gewissenhaft einnimmt, wird der Erfolg nicht ausbleiben.»

Es ist sehr erfreulich, wenn natürliche Anwendungen bei Nierensteinen solch befriedigenden Erfolg zu erzielen vermögen. Dies mag manchen anspornen, ebenfalls mit Hilfe der natürlichen Heilmittel gegen sein Leiden vorzugehen.

## BERICHTE AUS DEM LESERKREIS

### Bekämpfung eines Ekzems in vorgerücktem Alter

Frau S. aus C. berichtete uns Mitte März:

«Es ist mir schon lange ein Bedürfnis, Ihnen herzlich zu danken für Ihre Hilfe und Ihre guten Mittel bei jeweiligen Leiden. Von Ende Januar bis anfangs März war ich in K. Mein Sohn hat dort einen Restaurationsbetrieb. Es gab viel Grippekrank, so auch bei seinem Personal. Trotzdem ich im Juni 73 Jahre alt werde, habe ich im erwähnten Betrieb überall mitgeholfen. In dieser Zeit habe ich mich telefonisch an Sie gewendet wegen einem bösen Ekzem im Gesicht. Ihre guten Mittel haben mir dann wunderbar geholfen, und auch dafür bin ich so dankbar, da sich das Ekzem gegen das Auge hinzog und die linke Backe ganz entzündet war.»

Die Patientin hat ihr Ekzem mit Molkosan und Urticalcin-Pulver behandelt. Auch mußte die Nierentätigkeit mit Nephrosolid noch angeregt werden. Meistens ist bei Ekzemen innerlich auch noch Viola tricolor zu gebrauchen und

äußerlich Crème Bioforce anzuwenden. Zudem ist eiweißarme und möglichst salzlose Kost zu beachten. Am besten ist viel Rohkost mit Zitrone. Auch können die Anwendungen wesentlich unterstützt werden, wenn gar keine denaturierten Nährmittel, also keine Weißmehl- und Weißzuckerprodukte eingenommen werden. Dadurch wird die Lebertätigkeit günstig beeinflußt, was sehr notwendig ist, da Ekzeme immer mit einer Leberfunktionsstörung im Zusammenhang stehen. Nähern Aufschluß hierüber ist dem Buche «Die Leber als Regulator der Gesundheit» zu entnehmen. Ekzeme sind meist sehr ausdauernd, weshalb es viel bedeutet, wenn man sie gänzlich und verhältnismäßig rasch los wird.

### Beachtenswerter Beitrag zum Zahnproblem

Ein interessanter Bericht von Frau Dr. B. aus G. vom 13. Juni 60 beleuchtet die Zahnfrage noch von einem anderen Gesichtspunkt als von dem allgemein üblichen. Der darin enthaltene Ratschlag kann jedem Leser von Nutzen sein, weshalb wir ihn als anregendes Bei-

spiel bekannt geben möchten. — Die Einleitung beginnt mit der Frage: «Darf ich Ihnen ein paar Tatsachen erzählen? Vielleicht interessieren Sie diese? Vor Jahrzehnten verkehrten wir freundschaftlich mit einer Familie, die aus vier Personen bestand, den Eltern und zwei kleinen Schulumädchen. Die Leute lebten in Ihrem Sinne vernünftig, unter Bevorzugung der italienischen Küche, aber auch mit Vollkorn- und Knäckebrot. Einmal machten wir zusammen an der Adria Sommerferien, führten dort gemeinsamen Haushalt und hatten eine ausgezeichnete italienische Köchin. Die beiden Mädchen wurden nach jeder Mahlzeit mit konsequenter Strenge zum Zähneputzen ans Brünneli geschickt. Die Eltern hatten von früher her schon beide schlechte Zähne, während die Kinder ein tadelloses Gebiß aufwiesen. Als die Kinder heirateten und ins Ausland zogen, hatten sie immer noch die gleichen, wundervollen Zähne. — Vor ungefähr acht Jahren machte ich hier die Bekanntschaft einer Dame, die Aerztin war und aus dem Fernen Osten zurückkam, um sich zur Ruhe zu setzen. Vor einigen Tagen erzählte sie mir, daß sie nach drei Jahren wieder einmal zur Kontrolle beim Zahnarzt gewesen sei. Er habe sie heimgeschickt, weil da nichts auszubessern sei, denn alles befindet sich noch in schönster Ordnung. Sie putzt seit ihrer Kindheit die Zähne nach jedem Essen ganz automatisch und gewohnheitsmäßig. Einmal erwischte sie sich sogar dabei, daß sie ins Badezimmer ging, um sie zu putzen, nachdem sie

nur ein Glas Wasser getrunken hatte! So sehr ist ihr der Gang zur Zahnbürste zur zweiten Natur geworden. Die Dame wird jetzt bald 70 Jahre alt und hat noch keinen einzigen Zahn plombiert! Sie sagt, daß schon eine halbe Stunde nach dem Essen die schädliche Wirkung der Speiseresten einsetzt. Es scheint also, daß nicht nur die Art der Ernährung, sondern auch die Sauberkeit mitbestimmend ist an dem Zustand der Zähne, und eine Sauberkeitspropaganda mag so förderlich sein wie beispielsweise eine Fluorpropaganda.»

Bestimmt leuchtet es jedem von uns ein, daß eine sorgfältige, regelmäßige Zahnpflege nötig ist, um mit Hilfe der richtigen Ernährung unsere Zähne gesund zu erhalten. Das eine ohne das andere könnte wohl als einseitig und ungenügend betrachtet werden. Dabei sollte man jedoch beachten, daß man keine Zahnpasta gebraucht, die stark wirkende chemische Stoffe enthält, da man dadurch unter Umständen auch die Bakterienflora des Mundes schädigen kann. Während also bei uns auch die richtige Zahnpflege an der Gesundheit unserer Zähne mitbestimmend ist, verhält es sich doch bei den in der Wildnis noch streng natürlich lebenden Völkern etwas anders. Sie haben, solange sie sich von der Zivilisation gänzlich fernhalten infolge ihrer Naturkost auch ohne Zahnbürste die schönsten Zähne, denn ihr Speichel und die Bakterienflora sind stark genug, um richtig und genügend zu desinfizieren.

## ZUR BEACHTUNG

### Uneingelöste Nachnahmen

Da im letzten Monat einige Abonnenten die vorgewiesene Nachnahme zurückgehen ließen, weil sie jedenfalls der Ansicht waren, das Abonnement durch die verspätete Nachnahmeerhebung bereits schon im Dezember 1959 für das Jahr 1960 bezahlt zu haben, möchten diese bitte einmal an Hand ihrer vorhergehenden Zahlung nachprüfen, ob die jetzige Nachnahmeerhebung wirklich verfrüht war, da diejenigen vom letzten Dezember ein halbes Jahr zu spät erfolgt ist.

Bei der Prüfung ist der Vermerk auf der Nachnahmequittung vom Dezember 1959 nicht maßgebend, da die Administration irrtümlicherweise statt die Quittungsformulare von 1959 zu benützen, bereits jene von 1960 verwendete.

Mit einer erneuten Zahlungsaufforderung senden wir Ihnen deshalb zugleich zur Ueberweisung des ausstehenden Abonnementsbetrages einen Einzahlungsschein zu.

Wir danken Ihnen für die Regelung bestens  
Der Verlag

### Neuzeitliche Mänglerscheinung

Wer wird uns die größte Schwierigkeit unserer Tage beheben helfen, nämlich die Angestelltenfrage, weil er sich als tüchtige Kraft melden kann, um die vorliegenden Aufgaben geschickt und mit verantwortungsbewußter Gewissenhaftigkeit zu lösen?

Wir benötigen noch Hilfe in Küche und Haushalt. — Offerten sind zu richten an:  
Fam. A. Vogel, Teufen (App.)