

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 12

**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:** 27.12.2025

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

heute noch ist. Schon damals wußte man, daß das Sauerkraut vitamin- und kalkhaltig ist. Ebenso war bekannt, daß der große Seefahrer James Cook mit Sauerkraut den Skorbut bei seiner Schiffsmannschaft verhindern konnte. Dagegen war damals die Tatsache noch unbekannt, daß die natürliche Milchsäure, wie sie sich im Sauerkraut entwickelt, anticancerogen, also krebsverhindernd wirken soll, wie dies beispielsweise Dr. Krull und andere Aerzte behaupten. Auch eine Dysbakterie im Darm wird durch die natürliche Milchsäure des Sauerkrautes sehr günstig beeinflußt. Sauerkraut ist somit ein Nahrungs- und Heilmittel, das in keinem Hause fehlen sollte. Am wertvollsten ist es, wenn wir Sauerkraut roh als Salat genießen, denn nur in diesem Zustand besitzt es die erwähnte Heilwirkung und auch nur dann ist sein Rohgenuss zu empfehlen, wenn es mit nur wenig Salz als Reformsauerkraut hergestellt wurde. Solches ist in den Reformhäusern erhältlich, kann aber auch bei genügend Weißkraut- oder Kabisvorrat selbst zubereitet werden. Das

Rezept dazu befindet sich in dem bekannten Buch «Der kleine Doktor», und zwar in der Ausgabe von 1955 auf Seite 381 und in der Ausgabe von 1958 auf Seite 396. Es ist eine bekannte Tatsache, daß Kinder sehr gerne rohes Sauerkraut naschen, weshalb sie begeistert sein werden, wenn es in Zukunft roh auf dem Tische erscheint. Man braucht es nicht unbedingt als Salat zu bereiten, denn das rohe Reformsauerkraut schmeckt auch ohne weitere Zutaten vorzüglich. Wer sich die Parole: «Mit Sauerkraut wird besser verdaut,» gut merkt, der wird die Winterszeit hindurch zur nährenden und heilwirkenden Bereicherung seiner Kost täglich rohes Sauerkraut genießen. Daß es stets gründlich gekauft und gut eingespeichert werden muß, wird jedem ohne weiteres einleuchten. Trotz seiner verdauungsfördernden Wirkung sollte man beachten, daß man nicht unmittelbar nach dessen Genuss Obst oder süße Speisen genießt, sondern erst, wenn es soweit verdaut ist, daß sich dadurch keine Gärungen mehr bilden können.

### Ein pflanzliches Nahrungsmittel empfiehlt sich

Nachfolgende, interessante Mitteilung gibt uns einen vollen Beweis, daß sich auch pflanzliche Nahrungsmittel bei Hochgebirgsexpeditionen gut bewähren können.

Die «Expedition Féminine» ist von einer Expedition aus dem Nepal zurückgekehrt. Sie berichtet uns von der Besteigung des CHO-CYU. Dieser ist mit seinen 8100 Metern Höhe einer der höchsten Gipfel des Himalaya-Massivs. Bestimmt mußten daher von diesen Frauen gewaltige Leistungen vollbracht werden. Eine Teilnehmerin, Loulou Boulaz schreibt uns persönlich, daß die Crème Sandwich végétale TARTEX durch ihren Gehalt an verschiedenen Vitaminen,

lebensnotwendigen Mineralsalzen und unentbehrlichen Wirkstoffen während dieser Expedition die täglichen Menues in sehr willkommener Weise bereichert habe. Ihre Qualität wurde durch Temperaturunterschiede zwischen tropischer Hitze und großer Kälte, sowie durch lange Lagerung auf eine strenge Probe gestellt, und sie hat diese vorteilhaft bestanden.

Es ist erfreulich, wenn pflanzliche Nahrungsmittel so bewertet werden können. Auch uns wird es zugute kommen, wenn wir in Zukunft unseren Tourenproviant damit bereichern.

### FRAGEN UND ANTWORTEN

#### Günstige Beeinflussung fortschreitender Lähmung

Ende Mai erhielt Herr H. aus K. in Holstein für eine schwerkranke Bekannte Ratschläge

und Mittel. Ihr Krankenbericht lautete wie folgt:

«Da die Patientin fast vollständig gelähmt ist, kann sie nicht selbst schreiben. Sie ist 39 Jahre alt. Seit 1944 bekam sie Rücken-

schmerzen, dann geschwollene Finger an der linken und nachher auch noch an der rechten Hand. Durch Massage und Spritzen wurde es besser, doch hat dabei die Massage am besten gewirkt. Im August 1945 mußte sie fliehen, worauf sich die Krankheit in den Händen und Handgelenken wieder bemerkbar machte. Wärme konnte sie schlecht ertragen. Im April 1946 wurde sie in der Universitätsklinik in Kiel behandelt mittels Fieberspritzen und Schwitzkuren, aber der Zustand wurde schlechter. Die Kniegelenke wurden befallen. Dann war sie erneut 3 Monate im Krankenhaus, wo sie mit Salizil, mit Moor, Solbädern, Schwitzen, Spritzen und Massage behandelt wurde, doch blieb alles ohne Erfolg. Seit Februar 1947 kann sie sich nicht mehr bewegen. Sie kam wieder ins Krankenhaus, aber keine Behandlung half. Die Kniegelenke zogen sich hoch, wurden in Narkose gestreckt und in Gips gelegt. Nach und nach wurden alle Gelenke von der Krankheit befallen. Durch «Eversche Diät» ging die Entzündung 1950 zurück. Auch die chiropraktische Behandlung half etwas. 1957 wurde der Magen operiert, wobei es sich um einen Eierruhrmagen handelte. Dabei wurde der halbe Magen weggenommen. Sie hat keine Magensäure mehr, erträgt keine Süßigkeiten, keine Milch, noch Eier, auch kein Obst, und nichts Gebratenes. Vom Zucker juckt die Haut und wird glatt und blank, besonders an den Beinen. — Mit welchen Mitteln kann man nun die chiropraktische Behandlung unterstützen? Wir möchten gerne helfen und bitten um Rat.»

Die Patientin mußte nun an den schmerzenden Stellen im täglichen Wechsel Symphosan und Einreiböl verwenden. Ferner war die Nierentätigkeit durch einen schwachen Nierentee aus Hagebuttenkernen, aus Birkenblättern oder Zinnkraut unter Beigabe von Solidago, also Goldrutenfrischpflanzenextrakt, anzuregen. Ferner wurde noch Usneasan und in täglichem Wechsel Viscatropfen und Arteriokomplex verordnet. — Die Ernährung hatte in kleinen Mengen zu erfolgen, indem auf langsam gründliches Kauen und sorgfältiges Einspeichern der Speisen streng zu achten war. Stets war auch für gute Darmtätigkeit zu sorgen, weshalb die Kranke im Bedarfsfall frisch gemahlenen Leinsamen oder Psyllium einnehmen mußte. — Nach drei Monaten ging folgender Bericht ein:

«Die Kranke hat die Mittel nach Vorschrift genommen. Schon nach einigen Tagen verspürte sie weniger Schmerzen und kann sich jetzt auch etwas mehr bewegen. Nach einigen Wochen bekam sie im Nacken Schmerzen. Bald zeigte sich eine Schwellung. Die Schmerzen wurden dabei immer stärker, bis das Geschwür, das sich gebildet hatte, aufbrach. Es kam sehr viel Eiter heraus. Nach Behandlung mit homöopathischen Mit-

teln heilte die Angelegenheit wider Erwartungen des Arztes sehr rasch, und jetzt fühlt sich die Kranke sehr erleichtert. Leichte Schmerzen hat sie an dieser Stelle schon lange verspürt, doch sind jetzt auch diese verschwunden. Vielen Dank für die Mühe und herzliche Grüße!»

Sicher ist auch der kleinste Erfolg in solch schwieriger Lage von größter Wichtigkeit und ein Ansporn zum Durchhalten und Weiterfahren.

### Entwicklungsverzögerung und Verstopfung

Frau S. aus B. gelangte mit der großen Sorge um ihren jüngern Knaben von  $7\frac{1}{2}$  Jahren an uns, da dieser eine hartnäckige Verstopfung nicht los werden konnte und sehr mager war, weil ihm trotz Appetit nichts anschlug. Sie schrieb über seinen Zustand und sein Aussehen unter anderem noch folgendes:

«Wenn man ihn anschaut, könnte man meinen, der nächste Wind könnte ihn umblasen. Er ist aber trotzdem nicht überdurchschnittlich empfindlich gegen Krankheiten. Was körperliche Anstrengungen betrifft, ist er sehr zäh und ausdauernd. Wenn er aber doch einmal krank ist, dann steigt das Fieber sogleich auf über 39 Grad. Es braucht nachher lange Zeit, bis er wieder aufgeholt hat. — Nun möchte ich von Herzen bitten, mich zu beraten und vielleicht gewisse Medikamente zu senden, damit der allgemeine Zustand, vor allem das Gewicht etwas gehoben werden könnte.»

Nach unserem Rat sollte nun die Mutter mit dem Knaben täglich 10–20 Minuten Tiefatmungübungen vornehmen. Auch wurden Bürstenabreibungen empfohlen, ebenso feucht-warme Wickel auf den Bauch oder aber halbstündige Heublumensitzbäder von 37 Grad Wärme. — Als Ernährung war eine salzarme und eiweißarme Schondiät ohne Weißzucker- und Weißmehlprodukte durchzuführen. Süßer, aber nicht geschlagener Rahm durfte bei Bedarf den Speisen beigegeben werden. — Zur allgemeinen Kräftigung erhielt der Knabe Urticacalcin und Vitaforce und für die Nerven Avena sativa. Alpenkräutermalz war einzunehmen, um den Appetit und das Gewicht zu heben und zur Pflege des Darms wurden Linosan, eingeweichte Feigen und Zwetschgen verordnet. — Erst nach Verlauf von 10 Monaten fand die Mutter Zeit, über das Ergehen des Kindes folgendes zu berichten:

«Nun möchte ich Ihnen doch einmal für die guten Ratschläge, wie auch für die ausgezeichneten Mittel herzlich danken. Es ist zwar schon lange her, seit ich um Rat fragte. Mögen Sie bitte vielmals entschuldigen, daß das Danken so lange ausblieb. — Ich schrieb Ihnen, daß der Kleinere von unsren beiden Buben in der körperlichen Entwicklung et-

was zurück geblieben sei und sehr unter Verstopfung leide. Ihre Mittel haben wundervoll geholfen! Der Arzt war bei der letzten Polioimpfung ganz überrascht. Auch die Verstopfung ist behoben. Mit dem ungeschlagenen Rahm in den Speisen hatten wir sehr guten Erfolg, so daß das Körpergewicht nun doch nicht mehr so weit hinter dem Normalen nachhinkt. — Wir möchten es darum nicht unterlassen, Ihnen für die guten Ratschläge, wie auch für die Mittel unsfern besten Dank auszusprechen.»

Sicher ist es erfreulich und erstaunlich zugleich, daß die einfache Hilfeleistung so erfolgreich war. Da der Knabe aber immerhin über eine gute Grundlage verfügt, konnten, nach Behebung verschiedener Nachteile auch die aufbauenden Mittel ihren erfolgreichen Dienst leisten, was bestimmt auch für andere anspornend sein mag.

### Herzmuskelschwäche und Herzerweiterung

Ueber den Zustand seiner Frau schrieb uns Herr H. aus W. wie folgt:

«Vor ungefähr zwei Monaten bat ich um ein Herzmittel für meine Frau. Damals mußte sie ein Elektrokardiogramm machen lassen, und es stellte sich heraus, daß die Herzmuskeln die Störung verursachten. Meine Frau nahm regelmäßig Ihre Convascillantropfen ein, die ihr sehr guten Erfolg einbrachten. Nebenbei nahm sie auch das Avena sativa und Hyperisan ohne Arnika. Der Arzt war soweit sehr zufrieden. Nun mußte meine Frau nochmals ein Elektrokardiogramm machen lassen, worauf sie der Arzt darauf aufmerksam machte, daß sie keine schwere Arbeit mehr verrichten dürfe, sondern sich schonen müsse. Es wurde Herzmuskelschwäche und Herzerweiterung mit mehr oder weniger hohem Blutdruck festgestellt. Meine Frau wird bei der Arbeit schnell müde. Sie erhielt als Medikament vom Arzt weiterhin Digitalistropfen und Herznervenpillen verschrieben. — Nun lasen wir in Ihrem Buch

«Der kleine Doktor» von einem Herzmittel Crataegus bei Herzmuskelschwäche, ferner von Herzhormonen bei Herzerweiterung. Möchten Sie uns nach Ihrem Ermessen die weitere Zusammenstellung der Medikamente schicken. Meine Frau und ich wären Ihnen sehr dankbar dafür.»

Wunschgemäß erhielt die Patientin Crataegus Ø mit dem Rat, täglich Tiefatmungsübungen vorzunehmen und für unbedingte Schonung besorgt zu sein. Gleichzeitig wurde die Herzmonkur empfohlen und gegen den hohen Blutdruck noch Rauwolvisca gesandt. Zur günstigen Beeinflussung war noch eine Naturreisekur durchzuführen. — Anfangs August berichtete Herr H. dann über den günstigen Verlauf der Kur:

«Ende Mai sandten Sie meiner Frau das Crataegus Ø zur Unterstützung der Herzmuskelschwäche, und dieses half ihr sehr gut. Das Rauwolvisca für hohen Blutdruck hat meiner Frau ebenfalls sehr gut geholfen. Der Arzt war erstaunt, daß der Blutdruck innert 10 Tagen von 190 auf 160 hinunter gegangen ist und seither auf 170 stabil blieb, auch ohne Tabletten. Von der Herzmonkur möchten wir noch absehen, da der Arzt die Herzerweiterung nicht für sehr schlimm hält. Sie nimmt ferner noch regelmäßig zur Unterstützung Ihr Herztonikum ein.»

Auf solch einfache Weise können vorliegende Zustände erfolgreich beeinflußt werden, so daß dadurch größere Kuren hinfällig werden. Sollte die Herzerweiterung indes nicht ausheilen, dann würde dies durch die Herzmonkur bestimmt noch erreicht werden können, besonders, da die Erweiterung ja nicht schlimm sein soll.

### Wichtige Mitteilung

Dr. Vogel's Labor bleibt vom 23. Dezember bis 31. Dezember geschlossen!

Wir bitten unsere Patienten während dieser Zeit keine Urine zu senden.

## Begeisterte Zuschriften

die uns die Leser unserer Bücher: «Der kleine Doktor» und «Die Leber als Regulator der Gesundheit» zusenden, veranlassen uns, allen unsfern Abonnierten zur Jahreswende wieder eine besondere Freude zu bereiten, indem wir ihnen die Möglichkeit geben, die beiden Bücher für sich oder zu Geschenzkzwecken zu einem verbilligten Preis zu beziehen.

(Bitte wenden!)