

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 20 (1963)
Heft: 11

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: 03.05.2026

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

den tapfer ankämpfen, denn es kann uns zu völlig falschen Vorstellungen führen. Auf alle Fälle beraubt es uns der Freimütigkeit, ja, es mag sogar Lampenfieber in uns verursachen. Befällt uns dieses, dann sind wir sowieso ungeschickt und verlieren mit der Zeit das notwendige Selbstvertrauen und die Selbständigkeit, wodurch wir von unserer Umgebung ungebührlich abhängig werden.

Glücklicherweise erbt nicht jeder diese Schwere, denn mancher von uns ist voll bejahendem Denken und zuversichtlichem Empfinden, auch wenn die Verhältnisse nicht rosig und die Erziehung nicht besonders günstig ist. Probleme sind nicht da, um ihnen zu unterliegen, sondern um geschickt gelöst zu werden. Das versteht der Frohmütige von selbst. Seine Erbmasse belastet ihn nicht zu versagendem Denken, sondern er sucht Mittel und Wege, um trotz Schwierigkeiten sonnige Verhältnisse zu schaffen, mag es nun regnen oder stürmen. Wem dieses wunderbare Geschenk frohmütigen Denkens und kraftvollen Empfindens jedoch nicht in die Wiege gelegt worden ist, der muss es bewusst zu erringen suchen. Dies erfordert von ihm eine systematische Schulung, denn allzuleicht fällt man in gewohnheitsmässige Veranlagungen zurück. Sehr behilflich ist eine klare Erkenntnis, denn wer sich vom Strome zerstörender Einflüsse mitreissen lässt, hat es sehr schwer, sich aufzuraffen, um gleichwohl den sonnigen Gipfel erreichen zu können.

Oft gilt es auch den Wertmesser aller Materie etwas herabzusetzen, ohne dadurch nachlässig zu werden, denn schliesslich ist diese doch nur vergänglicher Art, während geistige Güter Ewigkeitswerte in sich bergen, insofern man

sich den richtigen zuwendet.

Bewährtes Heilmittel

Mag die heutige Menschheit den Frieden auch auf völlig verkehrte Art durch die Schaffung gefährlicher Vernichtungswerkzeuge suchen, und mag sich deren Fehlschluss auch höchst ungünstig auf die Gesinnung unserer Generation auswirken, indem göttliche Gesetze entwertet werden, eines bleibt als Grundpfeiler bejahenden Denkens bestehen, nämlich dass sich Gott nicht nach unseren verkehrten Gedankengängen richtet, sondern sich nicht verändert. Das ist nicht nur ein starker Stützpunkt für jenen, dessen glückliche Veranlagung ihn bereits mutig gegen den Strom schwimmen lässt, sondern besonders auch für den Schwachen, der schwer hat, im Gleichgewicht zu bleiben.

Es gibt Lebensverhältnisse, die vom Menschen eine gewisse Unbesorgtheit fordern. Wenn sich beispielsweise der Wüstenbewohner, der nie weiss, ob ihm der kommende Tag genügend Wasser spenden wird, um ihn vor dem Verdursten zu schützen oder ob er ihn mit einem verheerenden Sandsturm heimsuchen wird, allzusehr sorgt und bangt, dann kann er seines Lebens überhaupt nie froh werden. Jeder Tag hat tatsächlich an seiner Plage genug. Die Hoffnung aber, dass die göttliche Allmacht nicht nur verheissen hat, Leid und Elend von der Erde wegzunehmen, sondern auch fähig ist, das gegebene Versprechen einzulösen, sollte besonders jenem mit ungünstiger Erbmasse helfen, seine Lebensgeister daran aufzurichten, indem er bedrückende Gefühle überwinden lernt und im Erstarren immer mehr gesundet, um dadurch glücklich empfinden zu können.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Heisshunger bezwungen

Ein interessanter Bericht ging anfangs Mai von Frau K. aus H. bei uns ein. Er lautete, wie folgt: «Die Gesundheitsnachrichten» und die Ratschläge aus Ihrem Buch «Der kleine Doktor» haben mir manchen Tip in der Behandlung von

Krankheitserscheinungen gegeben. Heute nun erbitte ich von Ihnen einen Rat, den ich in diesen Schriften nicht finden konnte.

Seitdem ich im Jahre 1955 das Rauchen aufgegeben habe, werde ich von einem Heisshunger verfolgt, der mich bis zum Brechreiz quält,

wenn ich das Nahrungsquantum drosseln will. Da ich auf gar keinen Fall wieder zum Rauchen zurückkehren will, bleibt mir seit einiger Zeit nichts anderes übrig, als es mit Mitteln zu versuchen, die zwar mehr oder weniger fragwürdig und schädlich, jedoch als Appetithemmer deklariert sind, um zu grosses Übergewicht zu vermeiden. Trotzdem muss ich von Zeit zu Zeit immer wieder zu einer Entfettungs- oder Entschlackungskur greifen. Es ist ein böser Kreis, in den ich mich immer wieder hineinhetze. Tue ich es aber nicht, dann treten in nicht zu langer Zeit Entzündungen in den Beinen auf, die ich dann wieder mit Lehmwickeln behandle. Bemerken möchte ich noch, dass ich seit einigen Jahren überhaupt keine Butter, nur Margarine aus dem Reformhaus esse, dass ich fettes Fleisch meide, Wurst fast gar nie kaufe und viel rohe Gemüse- und Obstsaft genieße. Ausserdem koche ich teils ganz salzlos. Bei all dem mache ich die Beobachtung, dass mein Körper wenig Flüssigkeit abgibt.

Es würde mich freuen, wenn Sie mir aus dem reichen Schatz Ihrer Erfahrungen hinsichtlich der Behandlung solcher Krankheitserscheinungen Rat erteilen und Hilfe durch entsprechende Medikamente zuteil werden lassen könnten. — Ihre Zeitschrift ist ein wirklich guter Gesundheitsdienst.»

Unsere Beratung war denkbar einfach, denn wir verordneten zur Behebung der Verdauungsstörungen verdünntes Molkosan als Getränk zum Mittagessen und zum Säuern der Salate unverdünntes Molkosan. Empfohlen wurden der Patientin noch, öfters kleine Quantitäten statt grosse Mengen während einer Mahlzeit zu geniessen. Alles war übermässig gut zu kauen und gründlich einzuspeicheln. Das Verlangen nach Süssigkeiten war mit Weinbeeren oder Sultaninen zu decken. Um die Verdauung günstig zu beeinflussen, musste vor dem Essen Papayaforce eingenommen werden und zur Anregung der Drüsentätigkeit Kelpasan. Was noch sehr wichtig war, war der Ratschlag für reichliche Bewegung im Freien besorgt zu sein, und zwar verbunden mit Tiefatmungsgymnastik.

Nach Verlauf von 2½ Monaten bestätigte die Patientin den Empfang der Ratschläge und der Medikamente, indem sie schrieb: «Diese Medizin hat sich vom ersten Tag an als sehr wirksam erwiesen. Seitdem ich sie einnehme, hat mich kein Heisshunger mehr gequält, und ich habe wieder ein Sättigungsgefühl nach den

Mahlzeiten, wie ich es seit fast 10 Jahren nicht mehr kannte. Einen leichten Gewichtsverlust von ungefähr 3 Pfund konnte ich auch verzeichnen. Leider ist die Medizin bis auf die Kelpasantabletten aufgebraucht. Doch habe ich festgestellt, dass ich sie in ihrer Gesamtheit noch nicht entbehren kann. Ich folgere daraus, dass eine anhaltende Umstimmung noch nicht erfolgt ist. Im übrigen habe ich auch die anderen guten Ratschläge, die Sie mir gaben, befolgt. Ich bitte Sie um weitere Mittelsendung. Auch möchte ich nicht versäumen, Ihnen zu sagen, dass ich glücklich bin, mich an Sie gewandt zu haben, und dass ich Ihnen für Ihre Hilfe herzlich danke.»

Die Einstellung dieser Patientin ist doppelt lobenswert, wenn man bedenkt, wieviele Raucher und Raucherinnen kurzerhand den Kampf gegen das Rauchen aufgeben, weil dieser nur mit Entschlossenheit und starker Widerstandskraft gewonnen werden kann. Die Weigerung, wieder zum Rauchen zurückzukehren trotz erheblicher Störung, ist sehr beachtenswert. Sehr erfreulich ist deshalb die rasche Hilfeleistung der Mittel. Dass die gesundheitlichen Schädigungen und Störungen nicht nach so kurzer Zeit schon restlos behoben sein können, sondern weiterer Unterstützung bedürfen, ist begreiflich, und es ist anerkennenswert, dass die Patientin von sich aus die richtige Einstellung, Einsicht und Geduld besitzt, um bis zur völligen Festigung in der Pflege weiter zu fahren.

Helft suchen!

Da im November noch nicht überall Schnee liegt, möchten wir jeden, dem es möglich ist, ermuntern

Berberitzen

zu sammeln, denn wir benötigen noch ein grösseres Quantum, und solche gegen Entgelt von Fr. 2.30 p. kg zu senden an

Bioforce GmbH, Teufen AR

Versuchen Sie unsere gesunden, zarten, süssen, biologisch gezogenen

Engadiner Rüebli

Ausgezeichnet für Saft und rohen Salat.

Versand per Bahn in Säcken zu 30 und 50 kg à Fr. —.70 per kg oder per Post in Säcken zu 15 kg à Fr. —.80 per kg, ab Brail.

Bitte Säcke vom letzten Jahr, wenn noch gut, senden.

Eug. Biveroni-Ulrich, Brail/Engadin,
Telefon 082 6 72 49