

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 26 (1969)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** 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:** 25.04.2026

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

## Aus dem Leserkreis

### Roher Kartoffelsaft bei schwerer Spondylosis

Aus unserem Freundeskreis berichtete uns im Laufe des vergangenen Sommers Frau F. aus G. in Österreich über eine erfolgreiche Kur mit rohem Kartoffelsaft bei Spondylosis. Sie schrieb wie folgt: «Ich litt an schwerer Spondylosis und bekam an der Wirbelsäule spitze Überbeine, die mir in die Weichteile drückten und mich so störten, dass ich weder liegen, gehen noch sitzen konnte und zum Arzt gehen musste. Er gab mir ein Mittel, wovon ich eine geschwollene Leber bekam, mein Leiden aber nicht los wurde. Von befreundeter Seite wurde mit ‚Der kleine Doktor‘ empfohlen, und da fand ich den Ratschlag, rohen Kartoffelsaft in nüchternen Magen zu trinken. Seither befolgte ich diesen Rat regelmässig, auch noch heute. Anfangs nahm ich bis zu fünf Kartoffeln, jetzt reicht eine. Nach kurzer Zeit waren die Schmerzen weg und auch die Überbeine, aber ich darf nie längere Zeit aussetzen, da ich die Störung sonst gleich wieder spüre. Ich habe mich aber schon wunderbar daran gewöhnt und nehme diesen Kartoffelsaft gerne, da er mir auch im Magen gut tut.

Schon wiederholt habe ich das Rezept weitergegeben, meist an ältere Frauen, die ebenfalls die gute Wirkung bestätigen. Die ‚Gesundheits-Nachrichten‘ lese ich auch regelmässig und gerne.»

Sicherlich ist der Erfolg mit bloss rohem Kartoffelsaft sehr erfreulich. Er könnte allerdings noch mit Einreiben von Symphosan vorteilhaft unterstützt werden, denn dadurch lösen sich gewisse Stoffe, die dann von innen besser herausgeschafft werden können. Gute Erfahrungen macht man zusätzlich noch mit einer starken Anregung der Niere durch regelmässige Einnahme von Nephrosolid. Roher Kartoffelsaft wirkt wie ein spezifisches Mittel, und es ist erstaunlich, wieviel man bei regelmässiger Anwendung damit erreichen kann. Wenn man über

die Niere noch vermehrt herausarbeitet und durch die Diät, die «Der kleine Doktor» in solchem Falle empfiehlt, dann wird man sicher weitere erfolgreiche Fortschritte dadurch erzielen. Dass der rohe Kartoffelsaft auch dem Magen wohlbekommt, ist nicht verwunderlich, kann man mit seiner Hilfe doch sogar Magengeschwüre heilen.

### Vertrauenerweckend

Aus Österreich schrieb uns anfangs Dezember letzten Jahres Frau P., wohnhaft in S. nach Anführung einer grösseren Bestellung folgende kurze aber eindeutige Bemerkung: «Schon seit 1954 verwende ich in meiner Familie Ihre Heilmittel und möchte Ihnen sagen, dass sie vorzüglich sind. Ich habe drei Kinder und musste mit diesen — ausser einer Herzoperation bei der Ältesten — schon fünf bis sechs Jahre keinen Arzt mehr aufsuchen, weil ich den Kindern sofort, wenn sie sich nicht wohl fühlen, von den Naturmitteln gebe. Danke!»

Solche Berichte hört man gerne, lassen sie doch erkennen, dass die Berichterstatter die Ratschläge geschickt und verständnisvoll auszuwerten wissen. Die Mittel mögen dann durch getreue Pflichterfüllung das ihre beitragen.

### Richtigstellung :

Im Januargedicht unterlief ein Fehler.  
Im 4. Vers muss die zweite Strophe heissen:  
«Lass sie nicht ohne Werte ziehn».

**Biochemischer Verein Zürich**  
Restaurant «Rütli», Zähringerstrasse 43

Mittwoch, den 19. Februar, 20 Uhr,  
Referat unseres Präsidenten:

«Die biologische Bedeutung  
der Nebennieren»

Bringt Freunde und Bekannte mit!