

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Blutarmut  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552084>

#### **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:** 24.12.2025

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

jedoch gesunden Leidenschaft zuwendet. Diese mag sich im Gesundheitssport äussern, im Wandern, im Schwimmen, im Malen oder Musizieren liegen, was immer eine risikolose Ablenkung bedeutet; indem sie das Herz erfreut und gefangen nimmt, ist sie es wert, erfasst zu werden, wenn man sich dadurch von der Rauchsucht leichter zu befreien vermag. Warum soll man sich der Ungewissheit einer erbärmlichen Leidenszeit preisgeben, wenn man sich mit etwas gutem Willen und der nötigen Einsicht doch davor bewahren

kann? Besser wäre es ja, wie bei allen verfänglichen Gefahren, man würde gar nicht damit beginnen, sich also von Anfang an davon enthalten. Das würde all die bevorstehenden Unannehmlichkeiten ersparen. Aber wenn man bereits ein Opfer dieser Leidenschaft geworden ist, kann man sich mit festem Entschluss doch wieder davon befreien, denn wenn es schon manchen gelang, diese unglückselige Leidenschaft zu überwinden, warum sollte man da selbst nicht auch dazu befähigt sein?

### Blutarmut

Nicht selten begegnen wir Kindern in schönen, modernen Kinderwagen, bei denen wir erstaunlicherweise feststellen müssen, dass sie erschreckend bleich sind. Auch Kinder, die sich im Kindergarten mit andern Kindern emsig spielend unterhalten, können oft ein überaus bleiches Aussehen haben. In unserem Klima ist dies allerdings noch eher begreiflich als im sonnenreichen Spanien und Italien, wo ebenfalls viele bleiche Kindergesichter zu sehen sind. Woher mag dies röhren? Wenn dabei das Klima nicht ausschliesslich massgebend ist, was kann denn die Ursache dieses Zustandes sein? – Bei gewissenhafter Nachprüfung werden wir feststellen können, dass solche Kinder zu viel Süßigkeiten bekommen. Auch die Stärkenahrung, die vormerklich aus Weissbrot und weissen Teigwaren besteht, ist zu reichlich. Würde man nun bei solchen Kindern einen entschiedenen Nahrungswechsel vornehmen, indem man ihnen keine Zuckerwaren und entwertete Stärkenahrung mehr gibt, sondern statt dessen Vollkornprodukte nebst Gemüsen, Salaten und guten Früchten, dann würde sich verhältnismässig bald nicht nur ein günstiger Wechsel im Aussehen zeigen, sondern auch in den körperlichen und geistigen Leistungen. Dies konnte ich jeweils dann beobachten, wenn Verwandte oder Freunde solche Kinder einige Monate zur Kur bei sich aufnahmen, um sie auf vernünftiger Grundlage ernähren zu können. Oft

geht eine solche Umstellung indes nicht leicht vor sich, denn manche Kinder lassen sich nicht ohne Protest und Tränen von verkehrten Lebens- und Essgewohnheiten befreien. Dennoch lohnt sich oft gerade eine solch unnachgiebige Aenderung fürs ganze Leben.

### Zusätzliche Hilfe

Nebst gesunder Lebensweise und der richtigen Ernährung kann man auch mit einem einfachen Pflanzenmittel erstaunlich viel nachhelfen, um den geschwächten Zustand zu heben. Es handelt sich dabei um Alfavena, das aus nichts anderem zusammengesetzt ist als nur aus Brennesseln, Luzerna- oder Alfalfaklee nebst den grünen Stauden des blühenden, biologisch gezogenen Hafers. Dieses einfache Mittel, das im Grunde genommen nicht ein Heilmittel ist, sondern als Nahrungsergänzung gilt, kann seine gute Wirkung nicht in Abrede stellen, denn öfters sagen Eltern darüber, es wirke Wunder. Eine Kinderärztin berichtete mir einmal, sie habe bei einem kleinen Patienten innert 14 Tagen den Hämoglobingehalt um 10% steigern können. In Finnland empfahl ein Sporttrainer seinen blutarmen Kollegen den Rat, der der finnischen Uebersetzung des Buches «Der kleine Doktor» entnommen war, sich ganz einfach mit Brennesselpulver zu behelfen, was denn auch den geschwächten Zustand beheben konnte. Die nordischen

Völker ernähren sich in der Regel etwas einseitig, weil sie zu wenig frische Salate und Gemüse einnehmen, dafür aber zuviel Fett und Eiweissnahrung. Es lohnt sich bestimmt, auf die vorgeschlagene Weise gegen die gefährliche Blutarmut vorzugehen. Auch schwangere Mütter haben bei Blutarmut dadurch in kurzer Zeit schon die besten Erfolge erzielt. Warum soll man sich mit einer Schwäche unnötig herumplagen oder wenn möglich sogar

blutbelastende Mittel dagegen einnehmen, wenn sich doch in der Natur solch aufbauende Säfte vorfinden, die den kranken Zustand leicht zu beheben vermögen, vorausgesetzt natürlich, dass man sich auch in der Ernährung auf die vorgeschlagene Weise umstellt. Es ist interessant, welch wichtige Rolle im Krankheitsfall die Ernährung überhaupt spielt, so dass wir sie vorteilshalber nie ausser Acht lassen sollten.

### Nierensteine

Manche Patienten fragen sich, ob es bei Nierensteinen, besonders, wenn diese eine gewisse Grösse erlangt haben, keinen anderen Ausweg gebe, als sich vom Chirurgen die Steine entfernen zu lassen. Es ist nun so, dass man gerade bei Nierensteinen mit Pflanzenpräparaten einen viel schnelleren und sichereren Erfolg erzielen kann als bei Gallensteinen. Am besten und zuverlässigsten wirkt Chanca Pietra, eine Pflanze, die ich bei den Urwald-Indianern am Marañonfluss kennengelernt habe. Ebenfalls gut, aber etwas langsamer, ist der Erfolg durch eine Rubiasankur. Es handelt sich dabei um ein Präparat aus der roten Färberwurzel. Als drittes Mittel gesellt sich zu diesen zweien noch der rote Rettichsaft, der gewissermassen als altes Bauernmittel angesprochen werden kann. Man darf allerdings nicht zuviel davon einnehmen, da er sonst die Niere wie auch die Leber reizt. Wenn man daher ganze Weingläser voll davon trinkt, schadet man sich mehr als man sich nutzen würde. In der Regel genügen täglich 3mal

2 Esslöffel voll. Nimmt man den Saft vor dem Essen ein, dann wirkt er etwas stärker als nach dem Essen. Nach alter Behauptung soll der Rettichsaft mit der Zeit auch Gallensteine lösen, was möglich und wahrscheinlich ist, doch müsste man dies noch experimentell nachweisen können, was bis heute noch nicht geschehen ist. Bei Nierensteinen fehlen die Beweise mit Chanca Pietra und Rubiasan jedoch keineswegs, weshalb man stark damit beschäftigt ist, auch bei Gallensteinen die gleichen Erfolge erwirken zu können, was man vor allem mit der Teufelskralle erreichen möchte, denn in Südwestafrika, wo diese Pflanze heimisch ist, besteht die feste Ueberzeugung, sie könne Gallensteine lösen, was allerdings ebenfalls noch einer genauen Nachprüfung unterzogen werden muss. Jeder, der zu Steinbildung neigt, sollte sich reichlich an basenüberschüssige Nahrung halten und mehr Flüssigkeit zu sich nehmen, was sowohl bei der Bildung von Nierensteinen als auch bei jener der Galle zu beachten ist.

### Aus dem Leserkreis

#### Lachesis versieht seine homöopathischen Dienste

Schon vor geraumer Zeit berichtete uns Fr. S. aus M. über ihre Erfahrungen mit Lachesis in homöopathischer Dosis. Sie schrieb: «Zum zweiten Mal hat mir nun Lachesis über eine Krise hinweggeholfen, besser als jedes Antibiotikum. Ich hatte, wie das Röntgenbild zeigte, zwei Granu-

lome, so dass ich den hintersten Stockzahn ziehen lassen musste. Die Schmerzen ließen nach ein paar Tagen nicht nach, sondern verstärkten sich.»

Da die Patientin gegen diese ein antibiotisches Mittel erhielt, erinnerte sie sich an frühere Erfahrungen mit solchen Mitteln, und da sie erneut allfällige Nebenwirkungen befürchtete, umging sie deren Ein-