

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 4

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: 02.04.2026

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

Das Leberbuch in neuer Übersetzung

Noch wird es den wenigsten bekannt sein, dass unser Leberbuch nun auch in italienischer Sprache erhältlich ist, kam es doch erst kürzlich aus der Presse. Nun besteht für jeden, der italienisch sprechende Freunde und Bekannte besitzt, die Möglichkeit, diese mit dem interessanten, wertvollen und aufschlussreichen Buche zu überraschen. Es ist tatsächlich ein wünschenswertes Geschenk, besonders für jemanden, der sich über Leberstörungen zu beklagen hat oder sich gar mit einem empfindlichen Leberleiden herumplagen muss. Aber auch in vorbeugender Weise versteht es dienlich zu sein.

So ist denn dieses vielgeschätzte Buch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» – «Il nostro fegato» auch für unsere Italiener Freunde sehr wichtig, denn auch in Italien und im Tessin bin ich vielen begegnet, die sich über Schwierigkeiten mit der Leber zu beklagen hatten, wie dies so oft bei uns der Fall ist. Bewohner südlicher Länder sind meist eher Gefühlsbewegungen ausgesetzt als der kühlere Nordtyp. Damit hängt auch die grössere Empfindlichkeit der Leber zusammen. Da der Nahrungszubereitung nicht immer die vol-

le Bedeutung zugemessen wird, ist diese oft zu kräftig gewürzt, was sich für die Leber als ungünstig erweisen kann.

Mangelhafte Leberfunktion ist für viele Bewohner unserer italienischen Nachbarschaft verantwortlich, wenn depressive Zustände in Erscheinung treten und Niedergeschlagenheit zur Regel wird. Dies hat oft interne Familienprobleme zur Folge. Würde man daher der Leberfunktion mehr Beachtung schenken, indem man über eine gewissenhafte Leberpflege besser Bescheid weiss, dann könnte man viel leichter Abhilfe schaffen. Es ist daher zu begrüssen, dass das Buch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» nun auch in italienischer Sprache erhältlich ist. Man sollte nicht verfehlen, seine Freunde im Tessin und Italien darauf aufmerksam zu machen, dass dieses nun bezugsbereit ist. Wer es sich zu Geschenkzwecken aneignen möchte, kann den Verkaufspreis von Fr. 18.50 bis Ende April 1974 um Fr. 2.– kürzen.

Die Adresse unserer Auslieferungsstelle lautet: Bio-Studio N. M. Wild

casella postale

CH-6900 Massagno-Lugano

Aus dem Leserkreis

Warzenbehandlung

Letzten Herbst gelangte Herr K. aus St. mit folgendem Anliegen an uns: «Unser achtjähriger Beat hatte vor einem Jahr eine grosse Warze im Gelenk des linken Zeigefingers. Der Hausarzt entfernte sie, aber innert kürzester Zeit wuchs sie wieder nach. Bald waren auf der ganzen Haut, auch in den Nagelbetten, kleine Warzen vorhanden. Nun wurde uns geraten, einen Hautarzt aufzusuchen, der sämtliche Warzen ausbrannte, jedoch bei jeder weiteren Konsultation neue fand. Noch immer befinden sich an beiden Händen Warzen. Unser Junge kratzt oft daran, bis es blutet. Er leidet sehr unter seinen krustigen Händen, und wir möchten ihm gerne weitere Schmerzen erspa-

ren, und, wenn möglich, ohne Abbrennen ein Verschwinden dieser lästigen Warzen erzielen können.»

Ende Januar dieses Jahres erhielten wir dann auf unsere Ratschläge hin einen befriedigenden Erfolgsbericht. Er lautete: «Im Oktober letzten Jahres begannen wir damit, die Warzen unseres Jungen mit Petasan und Chelidonium äusserlich zu behandeln, wie Sie uns geraten hatten. Seit vier Wochen sind alle Warzen verschwunden, schmerzlos, ohne Narben zu hinterlassen und hoffentlich für alle Zeiten! – Wie gross die Freude unseres Beats und von uns allen ist, können Sie sich kaum vorstellen! –

Wir möchten Ihnen nochmals herzlich danken für Ihren Rat und Ihre Hilfe.» –

Frühere Berichte aus dem Leserkreis zeigten, dass auch der Saft roher Knoblauchzinken Warzen verschwinden lässt.

Psoriasis heilte

Anfangs des Jahres berichtete uns Herr M. aus Sch.: «Unser Willi ist nun von der Psoriasis geheilt. Ich staune tagtäglich über den wunderbaren Erfolg und habe die Rezepte bereits weitergegeben.»

Es handelte sich bei diesem 7jährigen Jungen um eine Schuppenflechte, die sich hauptsächlich auf der Kopfhaut bemerkbar machte. Wir empfahlen eine Schon-diät mit biologisch gezogenem Gemüse unter Weglassung von Beeren und Früchten. An Mitteln rieten wir zu ungezuckertem Nierentee, zu Echinaforce, Viola tricolor, Urticalcin und Bioforcecrème. Sehr hilfreich wirkt sich in solchem Falle auch Molkosan aus. – Das Schreiben bestätigte dann den täglichen Genuss von Vollkornbrot, Vollreis, viel Gemüse, Salate und in der Suppe gemahlene Brennesseln. Ferner hiess es darin: «Selbstverständlich fahren wir mit dieser Vollnahrung und dem Urticalcin für die ganze Familie fort. Ich glaube, dass unser Willi einen starken Calcium-Mangel hatte. Er ist jetzt nicht mehr so anfällig und seine Augen waren nie mehr verklebt. Es ist ein Wunder.»

Das Beheben von Mangelerscheinungen kann selbst bei der hartnäckigen Psoriasis zur Heilung führen, was dem Eindruck eines Wunders gleichkommen mag.

Beschwerden auf indonesischen Inseln

Unser Berichterstatter teilt uns einige Beobachtungen über die Ernährung der Einheimischen auf den Inseln nahe von West Irian mit. Er schrieb: «Meine Frau und ich hatten die Gelegenheit, die Inseln Kai sowie die Insel Banda zu besuchen. Dabei konnten wir mit Erstaunen feststellen, dass sich die Bevölkerung hauptsächlich von einer Wurzel, ubi kayu genannt, ernährt. Diese stammt aus der Familie der Süsskartoffeln. Das indonesische Wort für Süsskartoffeln lautet ubi. Kayu bedeutet Holz, was dem Sinne nach als auf eine hölzerne Süsskartoffel hinweisen könnte.

Die Wurzel kann denn auch tatsächlich nicht wie die Kartoffeln gegessen werden. Zuerst trocknet man sie etwas, verreibt sie und presst sie in einem Jutesack, um das bittere Wasser herauszubekommen, da dieses ungeniessbar ist. Was alsdann zurückbleibt, ist eine weisse, vollkommen geschmacklose Masse. Nach dem Kochen kann man sie essen oder sie zuerst in heissem Kokosfett backen.

Da der Boden auf diesen Inseln meistens aus nichts anderem als aus ehemaligen Korallen besteht, ist das ganze Gebiet sehr unfruchtbar. Das Hauptproblem bildet die Bewässerung. Während der Dürrezeit stirbt fast jede Vegetation und oft herrscht Hungersnot. Zwar können die Mütter ihre Kinder oft 2–3 Jahre stillen, da jedoch die Hauptnahrung der Bevölkerung aus dem erwähnten ubi kayu besteht, ist es nicht verwunderlich, wenn die Kinder einen grossen Bauch, abgemagerte Schenkel und Oberarme aufweisen.

Die kleine Insel Banda ist weit über ihre Grenzen hinaus als ehemalige Heimat der Holländer bekannt. Da in einigen Gebieten die Muskatnuss heimisch ist, versandten die Holländer diese in die verschiedensten Länder. Noch heute geben alte, verfallene Ruinen der damaligen Herrscherhäuser Kunde von jener Zeit.

Die Muskatnusschale ist ein dickes Fruchtfleisch, das man 1–2 Tage in eine Zuckermasse, die aus natürlichem Palmzucker bestehen kann, legt, was sie versüsst, worauf man sie roh geniessen kann. Es erinnerte uns dies an den Geschmack unseres heimatlichen Früchtebrottes während des Monats Dezember.»

Soweit der Bereich. Jedenfalls weist das Muskatfleisch nicht die Nachteile der Muskatnuss auf, sonst könnte man dieses nicht so bedenkenlos geniessen.

Biochemischer Verein Zürich. Oeffentl. Vortrag: Dienstag, 16. April, 20 Uhr, im Restaurant «Olivenbaum», Stadelhofen, 2. Stock.

Es spricht:

W. Nussbaumer: «Störungen der Zellfunktionen» oder «die Spurenelemente im Körper»
