

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Starke Ausdünstung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553241>

### **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:** 23.02.2026

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



## Starke Ausdünstung

Wer unter starker, übelriechender Ausdünstung zu leiden hat, empfindet diese als sehr unangenehm, besonders im Umgang mit anderen Menschen. Dieser lästige Umstand hängt manchmal mit Funktionsstörungen zusammen. Vor allem mag eine schlechte Leber- und Bauchspeicheldrüsentätigkeit vorliegen. Als Folge stellt sich eine gestörte Darmtätigkeit ein. Diese mag an dem beanstandeten Zustand eine Hauptrolle spielen. Zwar sind oft auch unvernünftige Essens- und Lebensgewohnheiten mitschuldig.

Meist greift man dann als Gegenmassnahme zu teuren Hilfsmitteln, ohne zu wissen, dass es auch gegen unliebsame Ausdünstung eine ganz billige und schnelle Hilfe gibt. Man beschafft sich gewöhnliches, doppelkohlensaures Natron in Pulverform. Von diesem schüttet man eine Prise auf die Hand und feuchtet sie mit ein wenig Wasser gut an, um damit jene Körperteile, von denen die Ausdünstung herkommt, einzureiben. Bekanntlich geschieht dies ja meist unter den Armen. Dieses Vorgehen neutralisiert auf schadlose Weise, denn es stellen sich durch

diese Anwendung weder Ausschläge noch Hautreizungen ein. Auch bei stark empfindlicher Haut werden keine Nachteile in Erscheinung treten, während dies bei teuren Präparaten, vor allem bei gewissen Sprayarten, oft der Fall ist. Da diese einfache Anwendung alles mühelos neutralisiert, hat man durch sie für einige Zeit Ruhe, was bestimmt sehr vorteilhaft ist. Stellt sich indes die Plage erneut ein, dann wiederholt man die Behandlung ganz einfach mit dem gleichen Erfolg. Gut wäre es natürlich auch, man würde gleichzeitig auf gesunde Naturkost achten, sich genügend Zeit zum Essen nehmen und dabei stets mässig sein. Auch regelmässige Körperpflege mit täglichem Duschen ist nötig. Dann und wann könnte eine Sauna oder ein Schwitzbad den Zustand günstig beeinflussen. Nachträgliche Massage mit Einreiben eines biologischen Salböles wird nützlich sein. Je natürlicher sich unsere Lebensweise gestaltet, um so vorteilhafter werden sich unsere Körperfunktionen verbessern können, so dass sich mit der Zeit die verschiedensten Nachteile beheben lassen.

## Nierenleiden mit hohem Blutdruck

Kürzlich bestieg ich in St. Gallen den Isar-expresszug, um im Nichtraucherabteil Platz zu besetzen. Nachdem ich mich von meinem Vertreter aus Südafrika verabschiedet hatte, begrüßte mich eine Frau mittleren Alters mit Namen, wiewohl sie mir nicht bekannt war. Eifrig begann sie mir zu erzählen, wie ihr meine Heilmethode zur Wiedererlangung der Gesundheit verholffen habe. Sie hatte ein schweres Nierenleiden und als Folge einen sehr hohen Blutdruck. Der Arzt riet zu einer Nierenoperation, die in 6 Wochen ausgeführt werden sollte. Zu dieser Zeit lernte die Patientin meine Heilmethode kennen und war fest entschlossen, die 6 verbleibenden Wochen bis zur Operation noch gut auszunützen, indem sie eine strenge Naturreisdiät durchzuführen begann, wobei sie nur

leicht mit Herbamare würzte. Gleichzeitig unterstützte sie diese Kur auch noch mit Solidago und anderen Naturheilmitteln. Nach Verlauf der 6 Wochen war der Blutdruck schön zurückgegangen, und der Gesamtzustand hatte sich wesentlich gebessert. Da der Chirurg durch die Operation keine wesentliche Besserung des allgemeinen Gesundheitszustandes garantieren konnte, verblieb die Patientin bei der begonnenen natürlichen Heilweise. Als ich mit ihr zusammentraf, konnte sie mir nur versichern, dass sie sich dabei sehr wohl fühle. Auch die Kontrolle des Hausarztes fiel sehr befriedigend aus.

Dieser erfreuliche Umstand kam der Patientin doppel gelegen, weil sie vor Jahren infolge eines Myoms eine Totaloperation im Unterleib hatte über sich ergehen