

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 35 (1978)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Vom Bejahen nützlicher Ratschläge  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970367>

### **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:** 13.01.2026

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



die eine zerstörende Nebenwirkung auf das Zentralnervensystem ausüben können. Unter den Tausenden von chemischen Medikamenten sind sicher eine grosse Zahl hierzu fähig. In letzter Zeit bekam man viel über die oxychinolinhaltigen Medikamente, die unter dem Namen Mexaform oder Enterovioform im Handel sind, zu hören. In Japan erkrankten während kurzer Zeit 10 000 Menschen an der Giftwirkung dieser Medikamente. Bereits sind über 1000 von ihnen dieserhalb gestorben. Die auf diese Weise ausgelöste Krankheit ist als Smon bekannt und wird als solche heute in der ganzen Welt beobachtet. Es ist daher nötig, alle, die solche Medikamente vertrauensselig als harmlos schlucken, auf die Gefahr aufmerksam zu machen, die mit deren Einnahme verbunden ist. Jährlich entschliessen sich Zehntausende von Safarireisenden, fremde, vor allem warme Länder aufzusuchen. Um gegen eine Dysenterie ein sofort wirksames Mittel zu haben, wird diesen Reisefreudigen nun zur Bekämpfung von Darminfektionen und Durchfall Enterovioform empfohlen, denn niemand verbringt seine Ferien gern in krankem Zustand statt am Strand oder auf der Wanderung durch südliche Gefilde. Aber was dann, wenn das empfohlene Mittel die bedenkliche Smonkrankheit auslösen würde?

#### **Harmlose Hilfe und gute Ratschläge**

Gibt es nicht an dessen Stelle völlig harmlose Mittel, die keiner Gefahr unterliegen, weshalb man sie sich zur Sicherheit beschaffen sollte. Schon seit Jahren ist

Tormentavena als ein Mittel bekannt, das den Durchfall schnell und ohne Risiko stillt. Unsere Alpen liefern hierzu die Blutwurz, also die Tormentilla, und der Saft des blühenden Hafers trägt zur heilsamen Kombination bei. Ein weiteres Mittel kann man sich beschaffen, indem man aus Holz, das ja überall im Freien zu finden ist, ein Feuerchen entfacht, und die daraus gewonnene Asche mitsamt etwas Kohle in einer Dose ins Hotel mitnimmt. Morgens und abends wird davon in etwas Wasser ein Esslöffel voll eingenommen, denn selbst dieses einfache Mittel ist bereits eine gute Hilfe.

Noch weitere Ratschläge dieser Art sind in dem tropischen Gesundheitsführer von A. Vogel aufzufinden. Hat sich jemand die Smonkrankheit oder eine andere Vergiftung zugezogen, dann sollte er sofort eine kalkreiche Rohkostdiät einschalten, auch sollte er viel Brennesselkalk in Form von Urticalcin einnehmen und ebenso das Gegengift Lachesis D<sub>10</sub> oder D<sub>12</sub>. Wer sich der bewährten Naturheilmittel bedient, wird niemals mit Medikamentschädigungen durch Chemikalien belästigt werden. Das erwähnte Buch: «Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete» hilft mit, sich durch Befolgen der dargebotenen Ratschläge davor zu bewahren. Nicht nur Auswanderern und Abenteuerlustigen leistet es beste Dienste, denn der grosse Reisestrom von heute birgt seine Ansteckungsgefahren auch für die gemässigte Zone in sich. Man kann dadurch auch für sich unliebsamen Ueberraschungen vorbeugend begegnen.

### **Vom Bejahren nützlicher Ratschläge**

Wer Ratschläge nur kritisiert, statt sie auf ihre Nützlichkeit hin ernstlich zu prüfen, entgeht dem Vorteil, den er unter Umständen aus ihnen ziehen könnte. Dass dies aufrichtige Hilfeleistung jedoch nicht schmälert, geht aus gegensätzlicher Einstellung hervor, was ein Bericht aus Oberbayern bestätigt. Er ging Mitte April dieses Jahres bei uns ein und mag manchem Leser einen Ansporn bieten, sich ebenfalls

so bejahend einzustellen, wie die gesamte Familie, von der das Schreiben berichtet. Ihr voran ging die geschickte Mutter, die alles nutzbringend auszuwerten verstand. Ihr ausführlicher Bericht lautete folgendermassen:

«Ich möchte Ihnen zuvor sagen, zu welchem grossem Dank wir Ihnen verpflichtet sind. Durch Ihr Buch: „Der kleine Doktor“, das mir meine Mutter vor fünf Jahren



gab, und durch die monatlichen ‚Gesundheits-Nachrichten‘ haben Sie einen grossen Einfluss auf unser alltägliches Leben ausgeübt, und zwar sehr zu unserem Nutzen. Mein Mann, ein Grafik-Designer, hat bessere Nerven als alle seine Chefs, seine Mitarbeiter und Kollegen, obwohl er mit seinen 45 Jahren der Aelteste unter ihnen ist. Meine beiden Töchter, 13- und 16jährig, haben eine jahrelange Schwäche für Erkältungskrankheiten und Angina verloren. Ich selbst bin wieder der alte, fröhliche Mensch, der ich vor meiner jahrelangen vegetativen Schwäche und meiner Erkältungsanfälligkeit gewesen bin. Selbst unsere beiden Foxterrierhündinnen haben Ihnen gesundheitlich manches zu verdanken. Mit Ihrem für uns unentbehrlichen Molkosan reinige ich mit bestem Erfolg ihre Wunden, die sie sich bei ihren rassebedingten Raufereien immer wieder zufügen. Seit Jahren gibt es bei uns keinen Essig und keine Zitronen mehr. Wir säuern alles mit Molkosan. Auch desinfizieren wir alles damit und empfehlen es so unentwegt unseren Freunden, dass die Klügeren unter ihnen bereits ebenfalls längst unserem Beispiel folgen. Wir haben ständig mindestens eine grosse Flasche Echinaforce im Hause und nehmen es beim allerwinzigsten Anzeichen einer Erkältung. Der Erfolg ist zuverlässig, blieben wir doch seit langem vor Erkältungskrankheiten bewahrt. Zum Würzen gebrauchen wir ausschliesslich Trocomare und salzen mit Meersalz. In meinem Garten besitze ich ein grosses Kräuterbeet. Seit Januar dieses Jahres essen wir nur noch selbstgebackenes Vollkornbrot, für das ich das Getreide auf einer Schnitzer-Steinmühle mahle. Eine echte Grippe habe ich bei meinem Mann im letzten Winter mit Echinaforce, Influaforce, mit viel Tee und strenger Bettruhe innerhalb von fünf Tagen so gänzlich kuriert, dass mein Mann dann seine wirklich anstrengende Arbeit gleich wieder völlig uneingeschränkt aufnehmen konnte. Wenn wir früher vom Arzt verschriebene allopathische Arzneien einnahmen, wurden wir zwar schneller von den Symptomen befreit, doch fühlten

wir uns noch wochenlang geschwächt. Die Mädchen und ich bekamen sogar regelmässig Kreislaufschwierigkeiten, da wir alle zu niedrigem Blutdruck neigen. Jetzt sind wir, wenn uns eine Grippe erwischt, zwar ebenfalls krank, aber wir fühlen uns, so paradox es klingen mag, nicht so schlecht. Es würde viel zu weit führen, wollte ich alle Hilfeleistungen aufzählen, die wir durch Ihre Ratschläge und Mittel gefunden haben. Nur eines möchte ich noch erwähnen, nämlich das *Avena sativa*. Dieses ist für Menschen, wie wir es sind, nicht mit Gold aufzuwiegen. Ich war früher als Journalistin tätig, und diese verschleissen durch ihren Beruf mehr als alles andere ihre Nerven.

Die gesundheitliche Hilfe, die Sie bieten, reicht ja letzten Endes noch viel weiter. Durch die wiedergewonnene Nervenstärke – wir nehmen *Avena sativa* mit Unterbrechung fast ständig – fanden wir beide die erstrebenswerte, innere Ausgeglichenheit, die einem das Leben ja erst lebenswert macht. So habe ich nach lebenslangem Suchen im einfachen Landleben eine Erfüllung gefunden, die ich mit allem beruflichen Ehrgeiz nicht erreichen konnte. Jetzt halte ich Milchschafe und Hunde, Hühner, Enten, Gänse und einen drolligen Hasen. Ich bin glücklich, dass ich neben meinem Mann und den Kindern auch noch diese Tiere besorgen kann, denn eigentlich hätte ich mir viel mehr Kinder gewünscht, aber leider war es mir nicht vergönnt. Die Beobachtungen des Lebens um mich herum, das Studieren des Verhaltens meiner Tiere sowie das Erleben des natürlichen Ablaufes des Jahres und das des unterschiedlichen Wetters hier am Alpenrand verschafft mir eine innere Heiterkeit. So viel über unser Leben, das ‚Der kleine Doktor‘ so reichlich beeinflusst.» –

Obwohl dieser Bericht noch mit Fragen endet, möchten wir ihn hier für unsere Leser zum Abschluss bringen, beweist er doch zur Genüge, zu welchem Nutzen befolgte Ratschläge führen können. Er zeigt auch immer, dass städtisches Berufsleben trotz Erfolg nicht gleichzeitig auch zur gesuchten Befriedigung zu führen ver-



mag, denn die Naturverbundenheit geht dabei in der Regel verloren. Wer daher Wert darauf legt, sie wieder zu erlangen, findet sie viel eher durch natürliche Lebensweise in der einfachen, aber schönen

Umgebung der Natur. Viel innewohnende Weisheit kann sich bei grösserer Genügsamkeit entfalten, besonders, wenn man die schöpferischen Gaben mit gebührendem Dank wertschätzen lernt.

## Lästige Allergien

Sicherlich sind allergische Erscheinungen für jenen, der unter ihnen zu leiden hat, meist sehr unangenehm. Den Umständen entsprechend, scheinen sie heute häufiger aufzutreten als früher. Was aber versteht man eigentlich unter einer Allergie? Es handelt sich dabei um eine Störung, verursacht durch die Empfindlichkeit gegenüber Stoffen, auf die der Durchschnittsmensch allgemein völlig harmlos anspricht, während sie bei einem anderen wie Gift wirken können. In der Regel geschieht dies durch Einnahme solcher Stoffe, aber man kann auch auf verschiedene Aromas, auf ätherische Öle, auf Staub, Strahlen, ja sogar auf Radioaktivität allergisch sein. Es ist gar nicht leicht, solchen Allergien erfolgreich begegnen zu können, weshalb sie dem ärztlichen Beruf oft schwierige Probleme auferlegen. Ich kannte einen Drogisten, der Eier meiden musste, weil er allergisch auf sie ansprach. Selbst, wenn sie in irgendeinem Gebäck verarbeitet worden waren, verursachten sie Störungen bei ihm, die oft so stark waren, dass er darob erkrankte und einige Tage arbeitsunfähig war. Ein jetzt verstorbener Freund, der in Amerika lebte, konnte Weizen in keiner Form geniessen, ohne dadurch allergische Erscheinungen feststellen zu müssen. Alles, was Weizenmehl enthielt, verursachte bei ihm Vergiftungserscheinungen, die sich durch Brechdurchfall äusserten.

### Homöopathischer Ausweg

Es ist verständlich, dass man auch gewissen Pflanzen gegenüber allergisch sein kann. Durch die Naturheilmethode, insbesondere durch die Homöopathie sind wir im Besitz zuverlässiger Methoden, um den Allergien beikommen zu können. Jene Pflanze, die die Allergie auslöste,

dient als Grundlage für das Medikament, das sie wiederum beheben soll. Dies geschieht durch ganz feine, homöopathische Verdünnungen. Als Beispiel kann Arnika zugezogen werden, denn es gibt Menschen, die durch Einnahme dieser Pflanze in Tee- oder Tinkturform allergisch reagieren, indem sich ein Nesselfieber, wenn nicht sogar eine Art Gürtelrose einstellt. Gegen eine solche Erkrankung hilft Arnika D<sub>6</sub>, D<sub>12</sub>, ja unter Umständen auch noch eine höhere Potenz, also eine noch stärkere Verdünnung. Vielen erscheint dies unbegreiflich zu sein, denn wer der Ansicht ist, viel müsse viel helfen, kann oft nicht fassen, dass sich in Wirklichkeit meist das Gegenteil bewährt hat. Dies ist so, weil durch schwache Reize die Allergie abnehmen und mit der Zeit ganz verschwinden kann. Interessant ist nun, dass das homöopathische Gesetz eine sonderbare Eigentümlichkeit aufweist, denn die Hochpotenz von Arnika wirkt auch dann, wenn die allergische Erscheinung auf anderer Ursache beruht. Dies ist so, wenn sie sich in der Art und Weise, demnach also in den Symptomen gleich benimmt. Man muss die Höhe der Potenz genau ausprobieren und dabei eher etwas höher gehen, als eine zu tiefe Wahl zu treffen. Bei Menschen, die auf Johanniskraut allergisch ansprechen, verfährt man ebenfalls auf die soeben erklärte Weise wie bei Arnika, und zwar sollte man dabei nicht unter D<sub>6</sub> gehen. Auch bei Giftpflanzen, die Allergien auslösen, wirken Hochpotenzen als Heilmittel.

### Homöopathisches Prinzip

Bekanntlich weist jede Heil- wie auch jede Giftpflanze eine grobstoffliche Wirkung auf. Dies nun mag für die Auslösung einer allergischen Erscheinung verantwort-