

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 1

**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:** 26.01.2026

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

derungen mit energischen Fusstouren sind vorzüglich. Im Herbst des Lebens sollten wir abends dem Bürostuhl lebewohl sagen können und ihn nicht etwa mit dem Klubsessel vertauschen, um mit Freunden in die Nacht hinein der Gemütlichkeit zu frönen, denn dies alles fördert das Kreislaufsystem des Menschen nicht, obwohl dies dringend zu empfehlen wäre. – Es ist keineswegs ein Luxus, wenn man sich mit 50 Jahren genügend Bewegung verschafft und zudem wenigstens morgens und abends 10 bis 15 Tropfen Prostan

einnimmt, doch sollte man dies auch beim Mittagessen nicht vergessen. Hätten alle erkrankten Schweizer Männer diesem Rat getreulich und frühzeitig genug Folge leisten können, hätte der erwähnte Radiobericht nicht mit solch beunruhigender Feststellung in Erscheinung treten müssen. Also, dreimal täglich warten die Prostatatropfen zur Vorbeugung und vor allem auch für den bereits Erkrankten. Auch die anderen Ratschläge sind beachtenswert, wenn man sich seine Lage erleichtern möchte.

### Aus dem Leserkreis

#### Kurzbericht aus den Tropen

Dr. L. schrieb aus Windhoek einige anerkennende Worte. Da er als Arzt in Südwestafrika tätig ist, beeindruckte ihn der «Gesundheitsführer durch tropische Gegenden» ganz besonders, kann er ihm doch in richtigem Sinne dienlich sein. Er schrieb zwar nur kurz, doch anspornend: «Haben Sie herzlichen Dank für die Zusendung Ihres Buches ‚Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete‘, das ich hervorragend finde als ein wirklicher Führer in südlichen Ländern. – Ich bewundere Ihre Schaffenskraft!»

Seinen Grüßen fügt er auch noch den Wunsch bei, dass es mir vergönnt sein werde, diese Kraft zum Wohle der Menschen noch lange auswerten zu können. Wenn uns dies glückt, ist es wirklich ein Geschenk, für das wir dankbar sein sollten. Mich freut der Ansporn besonders, weil er von einem erfahrenen Arzt aus tropischem Gebiet stammt. Er muss ja wissen, was sich dort hilfreich auswirken kann.

#### Hilfreiche Wallwurz

Frau R. aus Kanada, wohnhaft in O., bestellte schon im vergangenen September für eine betagte Bekannte aus Deutschland ein Abonnement auf unsere Zeitschrift für die Winterfesttage. Als Begründung schrieb sie: «Ich bin seit kurzem Abonnent Ihrer sehr schönen und interessanten ‚Gesundheits-Nachrichten‘.» Grund

genug, um auch andere damit zu beglücken. – Gleichzeitig erfolgte aber auch noch ein Wallwurzbericht, der für die Winterzeit in vorbeugendem Sinne Verwendung finden kann. Er lautete: «Meine dreizehnjährige Tochter hat immer sehr heftiges Nasenbluten im Gefolge eines Schnupfens. Diesmal nun traf ich gleich zu Beginn der Erkältung Vorsorge, indem ich in jedes Nasenloch ein erbsengrosses Stück Wallwurzsalbe einmassierte. Das half der verstopften Nase so gut, dass die Blutungen ausblieben. Da sich dieser Schnupfen durch heftiges Kribbeln auch bei mir anmeldete, führte ich die gleiche Anwendung wie bei meiner Tochter durch. Als Erfolg benahm sich meine Nase wunderbar, denn der Schnupfen ging an mir vorbei.» – Das ist natürlich erfreulich und bestimmt nachahmenswert.

---

#### BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Einladung zur Generalversammlung  
Dienstag, den 16. Januar 1979, 20 Uhr,  
im Restaurant «Löwenbräu Urania»,  
1. Stock, Saal 3.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

---

Zu vermieten in Bever/Engadin

#### 4-Zimmer-Wohnung

mit Garage, in ruhiger Lage.

Nichtraucher und Naturfreunde,  
die evtl. auch an Gartenanteil Interesse  
haben, melden sich bitte schriftlich bei

**Familie A. Vogel, 9053 Teufen AR**

---