

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 36 (1979)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Trotz Naturnahrung Beschwerden  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553524>

### **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>**

Sie gleichen demnach einem gutmütigen Haustier, wenn man ihm Schaden zufügt. Es kann sich dadurch böartig erweisen. Der Name Haustierkrebs ist daher gerechtfertigt, weil er sich unter günstigen Bedingungen nicht als gefährlich auswirken wird.

### **Der Raubtierkrebs**

Anders verhält es sich mit dem Raubtierkrebs, denn dieser entwickelt sich rasch, da er fähig ist, normale Körperfunktionen schnell zu unterbinden. Wie ein erbarmungsloses Raubtier wirkt sich daher diese Krebsform aus, weil man mit allen modernen Kampfmitteln ihre zerstörende Wirkung kaum abschwächen kann. Eher gewinnt die Krankheit dadurch Zeit, um ihr vernichtendes Werk vollständig auszuführen.

Allerdings hängt es auch bei dieser Krebsart wiederum von der körpereigenen Abwehrmöglichkeit ab. Nur wenn diese sehr geschwächt ist, kann sich dieser Krebs entfalten. Er geht wie in einem Blitzkrieg gegen eine müde, abgekämpfte Verteidi-

gungsfront vor. Darum handelt es sich dabei um einen verlorenen Krieg. Alle Cytostatika und weitere noch als Patentmittel erscheinende Hilfen können die Katastrophe nicht verhindern, sondern sie höchstens etwas hinauszögern.

Die einzige Möglichkeit, den Krieg gegen den Krebs zu gewinnen, besteht in einer Stärkung der eigenen Fronten unseres Körpers. Dies kann nur durch die Unterstützung der Leber und der Lymphe erreicht werden. Der Therapeut muss daher mit entsprechend guten Naturmitteln vorgehen, um mitzuhelfen, damit sich die natürlichen Vorgänge unseres Körpers wieder erholen und stärken können, weil sich nur auf diese Weise die eigene Abwehr- und Regenerationskraft zur Heilung einsetzen kann, denn nur dadurch wird sie befähigt sein, den Kampf gegen das fortschreitende Unheil erfolgreich durchzustehen. – Die Namen dieser beiden Krebsarten begegneten mir in der Literatur von Professor Hackethal. Da sie eine gute Illustration darstellen, fand ich es angebracht, sie hier zu gebrauchen.

## **Trotz Naturnahrung Beschwerden**

Wie kommt es, dass sich jemand, der sich auf Naturnahrung umgestellt hat, damit nicht den erwarteten Erfolg erzielt, sondern sich weiterhin über Beschwerden beklagen muss? Schon längere Zeit mag er Vollwertmüesli geniessen, Bambukaffee trinken, mit Herbamare und frischen Gartenkräutern würzen und jegliche entwertete Nahrung meiden, aber gleichwohl führen seine Bemühungen nicht zum Ziel. Woran mag das wohl liegen?

Einem strammen, jungen Mann, mit dem ich dieses Problem besprach, konnte ich behilflich sein, indem ich ihn auf seine verkehrte Essenstechnik hinwies. Infolge verschiedener Sorgen und Probleme hatte er begonnen, sich zum Essen zu wenig Zeit zu nehmen. Er kaute und durchspeichelte die Nahrung nicht mehr genügend, sondern schlang alles in ungebührlicher Hast hinunter. Kein Wunder, dass er dadurch den ganzen Verdauungsapparat be-

einträchtigte. Wenn der Arzt bei seiner Kontrolle daher feststellen konnte, dass sein Blut nicht in Ordnung sei, dann war dies keineswegs erstaunlich. Auch der Zustand der Haut war, weil unrein, unbefriedigend, und die Nervenkraft versagte bei der geringsten Unannehmlichkeit. Das gesamte Befinden war einfach überreizt, weil der Darm alles in Gärung übergehen liess, so dass die Darmtätigkeit nicht ohne faulenden Geruch erfolgte. Auch faulendes Gemüse verbreitet bekanntlich einen äusserst unangenehmen Geruch. Nicht anders ergeht es unserer Nahrung bei schlechter Verdauung. Wenn sie zuerst in Gärung, nachher in Fäulnis übergeht, besteht keine Möglichkeit mehr zu einer normalen Auswertung. Im Gegenteil, Gärung und Fäulnisbildung entwickeln Gifte. Diese können den Körper so sehr belasten, dass sie wesentlich daran beteiligt sind, die Nerven in einen überreizten Zu-

stand zu versetzen. Auch für die Unreinigkeit der Haut ist die mangelhafte Verdauung mitverantwortlich.

Obwohl die Störungen auf scheinbar kleinen Ursachen beruhen, zeitigen sie dennoch unangenehme Folgen. Räumen wir uns daher für unsere Mahlzeiten genügend Zeit ein. Lieber legen wir uns zuvor fünf Minuten zur Entspannung hin, besonders wenn wir zu aufgeregt sind. Schalten wir zur Essenszeit nur ruhig alle Sorgen aus, dann bleibt uns genügend Zeit, um die Zähne und die Speicheldrüsen zu gründlicher Arbeit zu veranlassen. Wir fördern dadurch die Verdauung und verhindern das Entstehen von Gärung, wodurch wir auch die Leber vorteilhaft entlasten können. Die richtige Zusammenstellung der Nahrung hilft Gärungen vermeiden. Dies hilft mit, unangenehmen Störungen und ernstlichen Krankheiten vorzubeugen.

Beschränken wir unsere Mahlzeiten auf reine Naturkost, dann benötigen wir kein grosses Quantum, um uns gesättigt zu fühlen. Wir gewinnen dadurch zur richtigen Essenstechnik genügend Zeit. Vor Jahren war man darauf bedacht, vor allem Magenleidende zum «Fletschern» zu ver-

anlassen. Man wusste damals, dass sich der sechzigjährige Horace Fletscher, der schwer erkrankt war, durch übertrieben gutes Kauen und langsames Essen von seinem Leiden wieder befreien konnte. Seine Methode, seinem Namen gemäss als Fletschern bezeichnet, kann auch anderen zur Genesung dienen.

Lassen wir uns also von der Hast der Zeit nicht mitreissen, denn eine Handvoll Ruhe wirkt sich besser aus als beide Fäuste voll Hast und Unruhe. Schon der Spruchdichter des Altertums konnte sich mit dieser weisen Einsicht nützlich sein. Wieviel mehr wird sie uns in einer Zeit rastloser Eile zugute kommen! Auch der zuvor erwähnte junge Mann musste zugeben, dass er seine früher ruhige Verfassung nicht hätte aufgeben sollen, weil ihm dann manche Unannehmlichkeiten hätten erspart bleiben können. Lassen wir uns also nicht ungebührlich in unnatürliche Verhältnisse unserer Zeit verwickeln. Wir bleiben dadurch eher gesund. Früher war man mit wenig zufrieden; heute müssen wir dies wieder lernen. Dankbare Gemütlichkeit beim bescheidenen Mahl kann uns ein kleines Fest verschaffen.

## Aus dem Leserkreis

### Kurzbericht über Tormentavena

Mitte September 1979 erhielten wir von Frl. B. aus L. einen kurzen, freudigen Bericht über die rasche vorzügliche Wirkung von Blutwurz, bekannt auch als Tormentavena, ein bewährtes Mittel bei Durchfall. Das eingesandte Schreiben lautete: «Seit meinen Ferien in Griechenland möchte ich ein Lob singen über das Mittel Tormentavena. Ich hatte einen starken Durchfall, aber innert 24 Stunden war mit diesem herrlichen Mittel alles in Ordnung. Besten Dank, ich werde es empfehlen.» Tormentavena sollte weder zu Hause noch in der Reiseapotheke fehlen. Besonders, wenn man südliche Länder zum Ferienziel erwählt, ist dieses Mittel für den Notfall unerlässlich. Ein weiterer Rat: vor Reiseantritt unseren «Gesundheitsführer» durchlesen und mitnehmen!

### Kopfschmerzen verschwanden

Frau F. aus R. litt unter unerträglichen Kopfschmerzen und konnte sie nicht loswerden, bis sie mit den einfachen Mitteln Sanguinaria D<sub>4</sub> und Ovarium D<sub>3</sub> am 22. April 1979 eine Kur begann. Am 9. Oktober berichtete sie dann: «Ich kann Ihnen nicht sagen, wie glücklich und dankbar ich bin, denn bis jetzt habe ich keine Kopfschmerzen mehr gehabt. Können Sie mich verstehen, ich weiss nicht, wie ich das ausdrücken soll. Ich habe nicht eher geschrieben, weil ich ängstlich war, das Leiden könnte wiederkommen. Nachdem ich viele Mittel ohne Erfolg ausprobiert hatte, konnte ich es nicht glauben, dass Ihre Mittel so schnell zu helfen vermochten. Nochmals vielen Dank dafür!»

Da Kopfschmerzen nicht immer den gleichen Ursachen entspringen, muss man diese erst feststellen, um die entsprechenden Mittel einsetzen zu können.