

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

**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:** 12.01.2026

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

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 aufgereggt 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 *Tomentavena*

Mitte September 1979 erhielten wir von Frl. B. aus L. einen kurzen, freudigen Bericht über die rasche vorzügliche Wirkung von Blutwurz, bekannt auch als *Tomentavena*, ein bewährtes Mittel bei Durchfall. Das eingesandte Schreiben lautete: «Seit meinen Ferien in Griechenland möchte ich ein Lob singen über das Mittel *Tomentavena*. Ich hatte einen starken Durchfall, aber innert 24 Stunden war mit diesem herrlichen Mittel alles in Ordnung. Besten Dank, ich werde es empfehlen.» *Tomentavena* 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 Leid 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.