

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 39 (1982)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Heilsames Vorgehen bei Sprue  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969975>

### **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:** 24.02.2026

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



emsigen Erfüllung notwendiger Pflichten gesättigt, dann sollten wir uns durch Fernsehprogramme nicht unnütz aufregen lassen. Auferbauende, geistige Nahrung beruhigt. Kurzes Anhören sanfter Musik kann ebenfalls entspannend wirken. Früher endete man den Tag meist mit dankbaren Liedern, aber die Probleme der Neuzeit änderten dies gründlich.

12. Der Schlaf als bestes und billigstes Gesundheits- und Erholungsmittel sollte nächtlichem Vergnügen nicht den Platz räumen müssen. Vormitternachtsschlaf zählt ohnedies doppelt und ermöglicht rasches Einschlafen. Zuvor kann ein kurzer Spaziergang an guter Luft entspannend wirken, und selbst dem mühsamsten Tag kann der Schlaf ein Ende bereiten.

### Heilsames Vorgehen bei Sprue

Beim Auftreten einer Sprue handelt es sich um eine Krankheit, der man die richtige Aufmerksamkeit entgegenbringen muss, weil sie sonst langsam in eine Kachexie übergehen kann, was ein Kräftezerfall bedeutet. Der Kranke muss daher unbedingt zur folgerichtigen Behandlung und Pflege übergehen. Bei uns in der gemässigten Zone kommt Sprue allerdings nur selten vor, handelt es sich dabei doch um eine Tropenkrankheit, weshalb man ihr in tropischen Gegenden oft begegnen kann. Dabei ist es auffallend und interessant, dass Weisse eher an Sprue erkranken als Angehörige farbiger Rassen. Viele Forscher bezeichnen sie als eine Mangelkrankheit, die durch die entwerteten Nahrungsmittel der sogenannten Zivilisationsnahrung ausgelöst werden kann. Wieder andere Wissenschaftler vermuten allerdings, dass zusätzlich noch ein Virus dabei mitwirke.

#### Vorteilhafte Ratschläge

Da bei Sprue immer ein Kalkmangel vorhanden ist, erfordert dieser Umstand kalkhaltige Nahrung, unterstützt durch die regelmässige Einnahme von Urticalcin. Vorteilhaft wäre Rohkost, wenn sie keine Störungen hervorruft, kann sie doch die fehlenden Vitalstoffe rascher ersetzen. Notwendig ist vor allem Vitamin B<sub>12</sub>. Von den Früchten eignen sich Erdbeeren und Äpfel am besten. Als Getreidenahrung hat sich Naturreis bewährt, erwies er sich doch als sehr heilsam. Anderweitige Getreidespeisen, die jedoch Gluten enthalten, müssen bei Sprue völlig gemieden werden, was ja auch bei der multiplen Sklerose der Fall

ist. Sojaweiiss ist irgendeinem tierischen Eiweiss vorzuziehen. Ausgenommen ist allerdings eine einwandfreie rohe Milch sowie verdünnte Schafmilch, was die Heildiat zu bereichern vermag.

Gegen starke Darmstörungen und Durchfälle, die bei Sprue auftreten, wirkt sich die Einnahme von Tormentavena und Holzasche erfolgreich aus. Da bei Sprue oft auch Mundgeschwüre in Erscheinung treten, ist die heilsame Anwendung von Molkosan und Spilanthos unerlässlich. Auch wird in solchem Falle der bestehende Vitalstoff- und Vitaminmangel durch die Einnahme von Rohgemüsesaft aus Renden und Karotten rasch behoben werden, was ebenfalls zur beschleunigten Heilung beitragen kann.

#### Weitere hilfreiche Hinweise

Was bei Sprue ausser den bereits erwähnten Getreidespeisen des weitern völlig zu meiden ist, sind logischerweise sämtliche Brotarten sowie der Zucker. Im übrigen ist auf fettarme Ernährung zu achten. Vorteilhaft ist es für Patienten, die an Sprue erkrankt sind, sich anzugewöhnen, jeweils öfters zu essen, dafür aber mengenmässig nur wenig. Ebenso muss das gute Einspeicheln während des Essens dem Kranken zur Gewohnheit werden. Da eine Sprue nicht selten durch Darmparasiten ausgelöst wird, sollte man diesbezüglich in vorbeugendem Sinne äusserste Sorgfalt beachten. Umständehalber wird bei dieser Erkrankung stets auch die Leber in Mitleidenschaft gezogen, weshalb es keineswegs



erstaunlich ist, dass die Stühle deswegen zeitweise grau sind. Dieser Umstand erfordert daher natürlich gleichzeitig auch eine sorgfältige Behandlung der Leber. Über deren vorteilhafte Pflege gibt mein Buch «Die Leber als Regulator der Gesundheit»

ausführlichen Aufschluss. Die gewissenhafte Beachtung sämtlicher Ratschläge ist unbedingt angebracht, da es trotz richtiger Behandlungsweise unter Umständen einige Monate dauern kann, bis eine Sprue völlig ausgeheilt ist.

*Jetzt ist er da!*

## «Der kleine Doktor»

*im neuen,  
farbig illustrierten Kleide.*

Bereits sind die früheren Ausgaben in 2 Millionen Familien zu zuverlässigen Beratern geworden.

Auf 808 Seiten erschienen in 11 Sprachen viele aufschlussreiche Ratschläge der schweizerischen Volksheilkunde.

Wenn Sie eine der früheren Ausgaben besitzen, wäre eine befreundete, minderbemittelte Familie sicher dankbar, dieses Exemplar als Geschenk erhalten zu dürfen, damit Sie sich eine neue illustrierte Ausgabe beschaffen können. (Preis Fr. 43.50).

Die Herausgeber

A. + S. Vogel  
CH-9053 Teufen AR

### **A. Vogel spricht**

Freitag, 7. Mai 1982, 19.30 Uhr  
in der grossen Jahnhalle  
in Pforzheim

Veranstalter: Naturheilverein

### **BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH**

Einladung zum öffentlichen Vortrag  
von Dienstag, den 18. Mai 1982, 19.30 Uhr,  
im Restaurant «Löwenbräu Urania», 1. Stock.

W. Nussbaumer spricht über die  
Wichtigkeit des Kalkes im Körper.