Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 40 (1983)
Heft: 6

Artikel: Verschiedene Erfahrungen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970237

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: 20.02.2026

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

man speziell gesund abnehmen möchte, dann sollte man mehr Bewegung im Freien dazwischen schalten. Man nützt die Freiheit aus, statt sie vor dem Radio oder dem Fernseher abzusitzen, man läuft, ist tätig. Sport, Wanderungen sind dem Lehnstuhl vorzuziehen.
Wer sein Gewicht abbauen, den Körperzustand verbessern will, der muss seine ganze Lebensweise umstellen, normalisieren. Das ist im heutigen, technischen Zeitalter wirklich nicht einfach.

Fasten mit Gemüsesaft

Sehr gut ist es, wenn man ein oder zwei Tage ein reines Gemüsesaft-Fasten, mit unserem Gemüsesaft, durchführt. In den «Gesundheits-Nachrichten» habe ich das ja genau erklärt (Nummer 4, April 1982). Man nimmt pro Tag mindestens einen halben Liter Gemüsesaft und tagsüber zusätzlich einen Liter Flüssigkeit, damit die Nieren genügend arbeiten können und harnpflichtige Stoffe ausscheiden. Die übrige Flüssigkeit trinkt man in Form eines guten Quell- oder Mineralwassers. Auch ungezuckerter Kräutertee wäre gut.

An Gewicht abnehmen und dabei gesund bleiben, das ist in einem gewissen Sinn eine Sache der Disziplin. Früher sagte man, man müsse dann aufhören zu essen, wenn es am besten schmeckt. Vielleicht ist dies übertrieben, aber doch enthält dieser Grundsatz etwas Wahres! Man kann sich auch eine gewisse Esslust angewöhnen: Leute, die viel auswärts essen, haben oft das Motto «Lieber den Magen verrenken, als dem Wirt etwas schenken». Aber dies ist keine gute Einstellung.

Darmreinigung als Voraussetzung

Vor einer solchen Fastenkur muss man immer den Darm gut reinigen. Linoforce, Rasayana Nr. 1 und 2 leisten da gute Dienste. Auch für eine Diätkur ist dies eine Voraussetzung. Die Nieren müssen immer angeregt werden, man nimmt zwei- bis dreimal täglich 20 bis 30 Tropfen Solidago und Nephrosolid. Wenn keine Schilddrüsen-Überfunktion vorliegt, sollte man morgens ein bis zwei Kelpasan-Tabletten schlucken. Diese Meeralgen regen die Drüsentätigkeit an, dank ihrem natürlichen Jod-Kali-Gehalt. Sie helfen Fett abbauen.

Verschiedene Erfahrungen

Niederer Blutdruck

Oft erhalten wir von Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» so interessante Briefe, für die es schade wäre, wenn wir sie nicht im Interesse der Leserschaft veröffentlichen würden. So schreibt uns zum Beispiel eine Frau Dr. M. H. aus Z. am 6. März 1983: «Ich möchte Ihnen wieder einmal danken für Ihr schönes Heft, das ich regelmässig bekomme und das mir immer sehr Freude macht und mich über vieles aufklärt. Ich freue mich auch immer, dass Sie so aufgeschlossen sind und nicht kleinlich wie so viele Naturärzte. Zum Beispiel, dass Sie ein Glas Wein empfehlen, freut mich, denn ich meine auch, dass dies manchmal gut tun kann. Ich leide konstitutionell an niederem Blutdruck. Wenn ich jetzt ständig Pillen nehmen müsste, so hätte ich das Gefühl, ich sei krank. Mit einem halben Glas Wein aber fühle ich mich sehr wohl, und dazu ist es ja auch gut, wenn man einen guten Wein trinkt, der nicht verdorben ist. So schauen mein Mann und ich nie auf bekannte Sorten, sondern wir probieren einfach, welche uns bekommen, meistens sind es sogar preiswerte Weine aus Portugal oder Spanien.»

Mit diesem Argument, besonders was den Wein betrifft, hat die Patientin recht. Allerdings wirkt Rotwein in diesem Falle bei niederem Blutdruck günstiger als Weisswein. Zudem wäre noch die Möglichkeit gegeben – was sie nicht erwähnt –, dass man Kelpasan einnimmt, immer morgens mindestens eine Tablette, manchmal zwei, und so kann der Blutdruck ganz langsam wieder etwas angehoben werden.
Die gleiche Patientin schreibt in bezug auf

Fusspilz

«Was Sie über Spilanthes sagen, stimmt absolut. Ich kann Ihnen da ein Müsterchen erzählen. Mein Mann ging ein einziges Mal baden im Allenmoos und bekam dort einen Fusspilz, weil er keine Badeschuhe trug.
Zuerst holten wir in der Apotheke ein Mittel, dann noch ein anderes. Anschliessend gingen wir zum Arzt. Der verordnete wieder ein neues Mittel. Nichts half. Der Pilz breitete sich unterdessen bereits am Bein aus. Ein neues Medikament vom Arzt bewirkte, dass mein Mann fast unter der Müdigkeit, die ihn befiel, umkam. Ich wusste nicht, dass dies vom Mittel kam, bis mir
eine Bekannte, die dasselbe Mittel einzunehmen hatte, Ähnliches erzählte. Wir setzten es daraufhin ab und ich machte meinem Mann ein Vierteljahr lang jeden Tag ein Eichenrindenbad, wobei ich die Rinde im Wald suchte. Der Sturm hatte gerade viele Äste abgebrochen. Eine kleine Besserung trat ein, aber es heilte nicht. Da las ich in Ihrem Heft von Spilanthes. Sofort beschaffte ich es mir, und ich kann nur sagen, in wenigen Tagen war alles fort. Es ging unheimlich schnell. Wir haben dann das Mittel noch etwas länger benutzt. Der Pilz ist nie mehr wiedergekommen. Wir danken Gott herzlich für diese Hilfe, und nun danke ich Ihnen auch noch ganz herzlich dafür.»
Man sieht, die Schreiberin hat ganz geschickt gehandelt und hat auch gut beobachtet.
Sie berichtet noch ein weiteres Erlebnis, das ich auch mitveröffentlichen möchte:

Blattläuse

«Etwas ähnliches erlebte ich letztes Jahr mit Brennesseln. Ich habe ein kleines Gärtchen und einen heissen Balkon. Jedes Jahr gab es viele Blattläuse auf meinen Pflanzen. Nun, vergangenes Jahr, bespritzte ich alles einige Male mit verdünntem Brennesselabsud. Ich hatte keine einzige Laus mehr im Garten, meine Freunde jedoch sagten, es wäre ganz schlimm bei ihnen in ihren Gärten. Dazu noch etwas. Ich düngte auch mit Brennesselwasser und die Pflanzen gediehen prächtig und wurden nicht so gross und überstellig. Ich hatte noch nie so schöne Geranien und auch alle anderen Blumen blühten bis im Spätherbst.»
Brennesseln sind wirklich ein ganz hervorragendes Mittel. Man sollte sie viel mehr gebrauchen. Gerade im Frühling, wenn die jungen Pflanzen spriessen, kann man Brennesseln als Kräutlein, feingeschnitten, unter anderen Salat gemischt oder auch allein gedämpft, als Gemüse verwenden. Brennesseln und Bärlauch sind zwei hervorragende Heilpflanzen, die Eisen und viele andere Mineralien enthalten und auf das Blut ausgezeichnet wirken.
Die Patientin schreibt noch weiter:
«Wir trinken auch viel Kräutertee, wobei wir die Kräuter selber pflücken gehen. Manchmal einen ganzen Liter am Tag. Und so sind wir gut durch den Winter gekommen. Ich denke, wenn Brennesseln die Blattläuse töten kann, so vermag sie auch Viren und anderes zu überwinden.»
Die Schlussfolgerung der Patientin ist sicher nicht schlecht. Nur geht sie mit ihren Hoffnungen etwas zu weit, denn Viren können wir mit Brennesseln nicht töten, wir können aber Mikroorganismen und auch Viren in ihrer Virulenz herabsetzen. Wir können ihre Vitalität reduzieren und das ist dann oft schon genügend, damit der Körper diese Mikroorganismen überwinden kann. Brennesseln sind da sicher eine grosse Hilfe, wie auch andere Wildkräuter, die man als Tee verwenden kann. Wir haben auch beobachtet, dass man mit Echinacea die Virulenz der Viren einschränken und so ihre verhängnisvollen Auswirkungen mildern und dem Körper die Gelegenheit geben kann, akute Krankheiten oft zu überbrücken oder zu verhindern.
Die Patientin schreibt weiter:
«Meinen alten Frauen habe ich über die Hustenzeit mit Ihren Bonbons geholfen. Die Santasapina und die Usneasan sind wirklich ausserordentlich wirksam. So möchte ich Ihnen noch einmal ganz herzlich danken und wirklich wünschen, Gott möge Ihnen noch viele Jahre schenken, wo

Sie in guter Kraft und Gesundheit zum Wohle der Menschen da sein dürfen.»
Solche Briefe ermuntern einen, so dass man eher die Kraft findet, die viele Arbeit auf sich zu nehmen, denn in der heutigen Welt, wo so viel Schlimmes passiert und durch die Umweltverschmutzung immer neue Krankheitssymptome und Schwierigkeiten in unseren Körperfunktionen in Kauf genommen werden müssen, könnte man manchmal, wenn die Arbeit übergrosse Dimensionen annimmt, etwas den Mut verlieren. Bekommt man aber solche Briefe, dann geben sie einem immer wieder einen Ansporn, weiterzuarbeiten, und man sieht, dass das Leben im Dienste seiner Mitmenschen eben doch einen Sinn hat und man kein Recht hat, entmutigt zu sein. Es würde auch vielen anderen Menschen ebenso ergehen, die sich mit Gesundheitsproblemen befassen. Man hat viel mehr Ansporn und Mut, sich für das Wohl seiner Mitmenschen einzusetzen, als für die eigene Gesundheit, wo man eben aus Pflichterfüllung oft Gefahr läuft, mehr zu tun, als es vernünftig wäre, besonders wenn man schon achtzig Lenze auf dem Buckel hat.

Vergiftete Muttermilch – soll eine Frau trotzdem stillen?

In Zeitungsartikeln, im Radio, im Fernsehen, in all diesen Massenmedien, die heute auf uns losstürmen, hört man immer wieder, dass Ärzte bei der Untersuchung der Muttermilch viel mehr Gifte gefunden haben, als zum Beispiel in der Kuhmilch. Chlorierte Kohlenwasserstoffe, wie DDT, Blei, Arsenik und verschiedene andere Gifte werden in wesentlich höheren Mengen in der Muttermilch nachgewiesen, als dies in der Kuhmilch der Fall ist. Woher kommt das? Was soll da eine Mutter tun?
Diese Gifte kommen nicht nur aus der Luft, obschon ja einige, wie zum Beispiel Quecksilberdämpfe, bleihaltige Abgase und andere chemische Stoffe, mit der Luft eingeatmet werden. Aber diese inhalierten Gifte werden doch beim gesunden Menschen vom Körper noch ziemlich stark abfiltriert, währenddem das, was mit dem Essen eingenommen wird, von grösserem Schaden ist. Wir wissen ja, dass oft Salate Gifte enthalten, weil sie gespritzt worden sind gegen Fäulnispilze. Sie enthalten durch Düngung zuviel Nitrate und viele andere Giftstoffe, die in der Produktion und im Handel, um mehr Rentabilität herauszuholen und um einem Verderb der Ernte vorzubeugen, angewendet werden. Durch die in der Nahrung eingenommenen Gifte existieren davon auch in der Kuhmilch, weil die Kuh Gras und Heu frisst, auf das heute nicht mehr soviel chlorierte Kohlenwasserstoffe, wie DDT, gespritzt werden; glücklicherweise hat man da etwas Zurückhaltung geübt, und es sind auch gewisse Verbote erlassen worden, was sich auf die Reinheit der Kuhmilch positiv auszuwirken beginnt.

Auf natürliche Ernährung achten

Ist es nun gegeben und ratsam, auf die wunderbaren Vorzüge der Muttermilch zu verzichten, auf Grund dieser Gifte? Was soll eine Mutter tun? In erster Linie sollte die Mutter in bezug auf ihre Ernährung gewisse Regeln einhalten, zum Beispiel dass sie, wo immer möglich, biologisch gezogene Gemüse kauft. Sie muss sich eben umsehen, muss sich anstrengen und vielleicht eine Viertelstunde weiter suchen, bis sie ein Geschäft findet, das biologisch gezogene Ware führt. Die Importwaren aus dem Ausland, die oft aus den bereits obengenannten Gründen, um nicht zu verderben, mit Stoffen behandelt sind, die nachher beim Verzehr im Körper nicht ganz abgebaut werden und in der Muttermilch in Erscheinung treten, sollten gemieden werden. Die Mutter sollte aber auch Gifte, denen sie aus dem Weg gehen kann, unbedingt weglassen, wie Nikotin. Wenn das Rauchen noch hinzukommt, dann finden wir eben diesen Schadstoff in der Muttermilch. Zweitens sollte sie nicht eine Menge Tabletten einnehmen, Schlaftabletten, Be-