

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 41 (1984)

**Heft:** 9

**Rubrik:** Erfahrungen 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:** 22.01.2026

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

dem Willen der Frau - gezeugt wurde, dann wird sicher jeder vernünftige Arzt einen Schwangerschaftsabbruch, so früh wie möglich, ins Auge fassen.

Ich möchte mich zu dieser Frage nicht weiter äussern, ich kann nur bezeugen, dass ich grundsätzlich gegen diese fahrlässige, gewissenlose und nur von materiellen oder praktischen Überlegungen ausgehende Lösung bin, ja, ich distanziere mich davon. Ich habe viele Frauen in der Praxis gehabt, die früher eine Abtreibung als selbstverständlich angeschaut haben. Und ich habe auch viel Leid gesehen. Die einen haben dann, als sie Kinder wollten, keine mehr bekommen - sie waren unfruchtbar, andere wieder hatten jahrelang mit Unterleibs-

schwierigkeiten zu tun. Auf jeden Fall ist das ein sehr ernstes Problem, das man weder so noch so leichtfertig abtun kann. Wenn ich auf meine 50jährige Praxis zurückblische freue ich mich an den vielen Kindern, die heute gesund und kräftig im Leben stehen, bei denen ich oder andere Kollegen den Müttern den Kopf zurechtgerichtet und sie davon überzeugen konnten, dass, wenn sie A gesagt haben, auch B sagen sollten. Es sind ja gerade die Kinder, die der Kitt sind, um den Bruch bei Grosseltern zu kitten, den Unwillen oder Unfrieden in Ordnung zu bringen. Kinder können oft mehr dazu beitragen, bei den Erwachsenen geistige Wunden zu heilen, als es die Erwachsenen selbst vermögen.

## Erfahrungen aus dem Leserkreis

### Schizophrenie - heilbar?

Leider zählt diese Erkrankung des Gemüts zu den häufigsten geistigen Störungen mit ausgesprochener Tendenz zum Fortschreiten. Bei jugendlichen Kranken fehlt oft die Initiative zu den alltäglichen Verrichtungen. Sie müssen zum Waschen und Essen angehalten werden.

Wie glücklich schätzt sich die Mutter, Frau A. R. aus Australien, die uns folgendes in ihrem Brief vom 2. Februar 1984 berichtet: «Vielen Dank, dass Sie meinem Sohn geholfen haben. Ich schrieb Ihnen, dass mein 19jähriger Sohn Schizophrenie hatte und sieben Wochen im Spital war und Medikamente und Beruhigungsmittel erhielt. Nun ist er über ein Jahr zu Hause. Im Anfang war er im Bett, lebendig-tot. Dann mit einem Mittel, bestehend aus Ginseng und Avena sativa, und den homöopathischen Medikamenten Ignatia, Kalium phos., Hyoscyamus und Cimicifuga verbesserte sich langsam sein Zustand. Nun ist er nicht mehr müde. Marco ist aktiv, isst gut, verrichtet einige Arbeiten, spielt Cricket und hat nur kleine Sonderheiten im Moment.» Der letzte Satz ist bezeichnend: Sonderheiten!

Darauf muss man besonders achten, denn die Krankheit schlummert gewissermassen

im Unterbewusstsein und kann durch psychische Belastungen wieder zum Vorschein kommen. Es gehört viel Geduld und Zuwendung dem Kranken gegenüber, um sein seelisches Gleichgewicht wieder herzustellen und dies auch zu erhalten. Unterstützend wirken erstaunlich einfache Mittel, welche die Mutter von Marco in ihrem Brief anführte.

### Bronchitis schon bei Kleinkindern?

Eine fast erschreckende Bilanz kann man aus statistischen Aufzeichnungen ziehen, die einen stetigen Anstieg von Erkrankungen der Luftwege bei Kleinkindern ankündigen.

Woher kommt das? Es ist nicht schwer sich vorzustellen, wie die mit Autoabgasen und chemischen Stoffen verunreinigte, smogähnliche Luft, vor allem in den Städten, auf die noch zarten und feinen Verästelungen der Bronchien wirkt; und das Tag für Tag! Wie oft habe ich beobachtet, wie ein Lastwagen seinen Dieseldunst direkt in den Kinderwagen blies!

Die Bronchien und die Lungen werden durch die Umweltverschmutzung ständig gereizt, es entstehen Entzündungen und Veränderungen an diesen feinen Gefäßen. Luftnot, Husten und eine permanente

Erkältung, von der sich das Kind kaum erholen kann, sind die Folgen.

Alle Medikamente werden wenig nützen, wenn man nicht mehr eine reine und sauerstoffreiche Luft einatmen kann. Hier liegt der wunde Punkt aller dieser chronischen Erkrankungen der Luftwege. Als Vorbedingung wäre notwendig, mit den Kindern so oft wie möglich aufs Land zu fahren, mit ihnen zu wandern, damit sich die Lungen entfalten und kräftigen können. Es gibt nichts Schöneres und Interessanteres für Kinder als Ferien auf dem Bauernhof. Dort sind sie unmittelbar mit der Natur, mit den Tieren verbunden. Eingesperrt in die Enge der Grossstadthäuser können sie sich nicht richtig bewegen und austoben. Sie entwickeln auf dem Land einen gesunden Appetit und abends überfällt sie eine gesunde Müdigkeit und ein erholsamer Schlaf.

Wenn das Kind schon an Bronchitis leidet, vielleicht mit erhöhter Temperatur und ständig von einer Erkältung in die andere fällt, dann hat auch die Natur einige Mittel, die heilsam wirken und das Ärgste verhindern.

In diesem Zusammenhang erhielten wir von Frau J. H. aus M. einen Brief folgenden Inhalts:

«Was uns noch mehr freut, ist, dass die Medikamente gerade das Richtige sind. Es sind dies Imperatoria, Echinaforce, Urticacin, Ferrum phosphorus D<sub>6</sub> und die Multivitamin-Kapseln. Nur sind dem Kind diese Kapseln zu gross, um sie zu schlucken. Die Beschwerden haben sich schon merklich gebessert. Vielmals Danke schön!»

Imperatoria, also Meisterwurz, kann direkt auf die Bronchien einwirken, und das erwähnte homöopathische Mittel ist ein sehr gutes Fiebermittel. Mit Echinaforce werden entzündliche Prozesse günstig beeinflusst und bei längerer Einnahme die Abwehrkräfte nach und nach aufgebaut. Eine gesunde Abwehrbasis schafft man auch durch die Einnahme von Urticacin, einem biologischen Kalkpräparat und den Multivitamin-Kapseln. Natürlich tut sich ein Kind etwas schwer beim Schlucken solcher

Kapseln. Deshalb gibt es für Kinder daselbe Vitaminpräparat in flüssiger Form: Vitaforce.

Auch das Schlucken von Tabletten bereitet Kindern Mühe. Eine Abhilfe ist schnell geschafft: man löst die Tabletten einfach in etwas Flüssigkeit auf.

### Das Wunschkind

Jungen Ehepaaren wird oft der Kindersegen versagt, obwohl beide Partner organisch völlig gesund sind, und einer Befruchtung eigentlich nichts im Wege steht. Trotz allem stellt sich der erwünschte Nachwuchs nicht ein. Die Ursachen sind manchmal so subtil, und es bedarf nur einer kleinen Korrektur, eines leichten Antriebes der Natur, um das langersehnte Baby zu empfangen.

Am 30.3.1984 schrieb uns eine überglückliche Mutter, Frau M. H. aus N. einen Brief, den wir auszugsweise unseren Lesern wiedergeben:

«Ich freue mich ausserordentlich Ihnen mitteilen zu können, dass wir nun unseren ersten Nachwuchs erwarten. Nun, nach fünf Ehejahren, werde ich im Juli glückliche Mutter, ein unbeschreiblich herrliches Gefühl!

Gemäss Ihrem Antwortbrief habe ich mindestens zweimal die Woche ein Heublumenbad mit Meersalz genommen, ebenso im Sommer einmal die Woche ein kaltes Kneipp-Sitzbad, ferner Ovarium D<sub>3</sub>, Lilium tigrinum D<sub>2</sub> und Weizenkeimöl-Kapseln. Die ganze Therapie unterstützten mein Mann und ich mit einer möglichst naturnahen Lebensweise, das heißt viel Getreidegerichte, zum Beispiel selbstgeschrotete Müesli, Rohkostplatten, Keimlinge, Sojagerichte und so weiter, und im Herbst durfte ich dann noch zwei Ferienwochen im Engadin auf 1800 Metern Höhe verbringen, und dann geschah das so lang Ersehnte . . .»

Wir können die künftigen Eltern zu diesem freudigen Ereignis nur beglückwünschen. Diese Erfahrung soll alle Ehepaare, die bis jetzt kinderlos geblieben sind und sich ein Baby wünschen, ermuntern, sich den Kräften der Natur anzuvertrauen.

### Befreiung von Schlafmitteln

Über die Gefährlichkeit der chemischen Schlafmittel sind schon lange Berichte und Warnungen publiziert worden. Trotzdem greifen allabendlich Tausende zu den kleinen, weissen Tabletten, weil sich ihre Nerven und das Gemüt vom täglichen Stress, Lärm und Aufregungen bis zum Eintritt der Nachtruhe nicht beruhigt haben. Viele probieren der Abhängigkeit von Schlafmitteln zu entgehen, doch der oft süchtig gewordene Körper schafft das nicht. Was kann man in solchen schwierigen Situationen noch machen?

Am 6.6.84 erreichte uns ein Brief von Herrn G. H. aus K. Er schreibt uns:

«Ich danke Ihnen sehr für den goldenen Rat, von den Schlafmitteln loszukommen durch die Radikalkur. Sie hat gewirkt. Am Anfang schlief ich nur zwei Stunden, jetzt fast fünf Stunden. Und ich fühle mich sehr gut.»

Bei einer derart gestörten Schlaffähigkeit muss man zunächst als Grundbedingung seinen Lebensrhythmus überprüfen, indem man sich unter allen Umständen bemüht, ein ruhigeres Leben zu führen. Mit dieser Einstellung schafft man schon eine wesentliche Voraussetzung für die Schlafbereitschaft. Wenn Ihnen das gelingt, dann werfen Sie alle Schlaftabletten in den Abfallbeimer, damit Sie nicht mehr in Versuchung kommen, nach ihnen zu greifen, denn diese Radikalkur ist nicht so einfach, wie man annimmt.

Wie gewohnt legen Sie sich ins Bett, nach Möglichkeit bei offenem Fenster, entspannt, und denken dabei weder an die Ereignisse des abgelaufenen Tages, noch, dass Sie jetzt unbedingt einschlafen müssten, denn Sie schlafen ohnehin nicht ein. Wenn Sie nach einer Stunde noch hellwach sind oder nur kurze Zeit geschlafen haben und aufwachen, ohne den Schlaf wiederzufinden, dann stehen Sie auf und kleiden sich vollständig an; also nicht nur in den Bademantel und Hausschuhe schlüpfen. Dann gehen Sie Ihrer gewohnten Tätigkeit im Haushalt oder Ihrem Hobby nach, ohne darüber nachzudenken, ob Sie in dieser Nacht genügend Schlaf bekommen oder

nicht. Irgendwann wird der Körper gezwungen, seinen Schlafbedarf nachzuholen, denn ohne Schlaf kann kein Mensch auf die Dauer leben. Nach zwei oder drei Stunden überkommt Sie die Müdigkeit und dann legen Sie sich wieder ins Bett. Natürlich werden Sie am nächsten Tag wie zerschlagen aufwachen, wie Sie es schon immer, auch mit Tabletten, waren. Nach einiger Zeit pendelt sich die Schlafbereitschaft ein und ein gesunder Rhythmus zwischen Wachen und Schlafen entsteht. Diese ungewöhnliche Kur wird Ihnen bestimmt helfen, wenn Sie etwas Geduld zum Durchhalten aufbringen. Für die Länge des Schlafes ist keine Norm vorgeschrieben, nur, dass der Vormitternachtsschlaf der tiefste und erholsamste Schlaf ist. Es müssen nicht unbedingt die obligatorischen acht Stunden sein.

Der berühmte englische Physiker Newton kam mit vier Stunden Schlaf aus, dafür machte er öfters am Tage ein Nickerchen in seinem Gelehrtenstuhl, als Ausgleich.

### Entzündungen im Knie

Entzündungen in den Gelenken sind oft sehr hartnäckig und der Behandlung schwer zugänglich. Der Grund liegt darin, dass sie nicht als Ursache, sondern als Folge, zum Beispiel einer Arthrose, entstehen können. Wir freuen uns immer, wenn wir unseren Lesern mit einigen Hinweisen helfen können, so auch Frau G. M. aus L., die uns am 6.6.84 schrieb:

«Ich möchte Ihnen herzlich danken für Ihre freundliche Antwort vom 27.3.84. Die Entzündung im Knie hat sich wieder gegeben und ich kann auch wieder laufen, dafür bin ich sehr dankbar!»

Frau M. sollte versuchen, mit lauwarmen Kräuterwickeln der Entzündung beizukommen, da sie mit Lehm- und Kohlauflagen keine Besserung erzielen konnte. Nach solchen physikalischen Anwendungen massiert man das erkrankte Gelenk leicht mit einem Spezialöl ein und nimmt innerlich entzündungshemmende, natürliche Mittel ein, zum Beispiel Echinacea, und dazu noch homöopathische Mittel wie Aconitum D<sub>4</sub> und Bryonia D<sub>4</sub>.

Bei solchen Entzündungen muss man auch an den Stoffwechsel denken und deshalb, zur besseren Ableitung der Schlacken über die Nieren, täglich drei Tassen Nierentee trinken. Unterstützen kann man den Heilprozess mit einigen Rohkost- oder Safttagen. Vor allem aber müssen salzhaltige Nahrungsmittel gemieden werden.

Auf diese Weise kann man, mit etwas Geduld, Entzündungen dieser Art günstig beeinflussen.

### **Leberzirrhose (Leberverhärtung)**

Eine Leberzirrhose ist ein sehr schweres Leiden, das nicht von heute auf morgen kommt. Wenn man die Vorgeschichte bei solchen Patienten genau studiert, dann muss man in der Regel feststellen, dass chronische Alkoholschäden vorausgegangen sind, oder auch irgendwelche Vergiftungen, die längere Zeit auf die sonst so widerstandsfähige Leber eingewirkt haben. Die Leber wird allmählich verkleinert, es gibt eine Schrumpfung und Verhärtung. Diese kann oft vom Arzt schon von aussen festgestellt werden, denn die knötchenförmigen Verhärtungen sind, wenn man untersucht, tastbar. Falsch behandelte und nicht richtig ausgeheilte Leberentzündungen können zu einer Entartung der Leber führen. Auch chronische Erkrankungen der Gallenwege, Gallensteine mit häufigen Stauungserscheinungen können mit dazu beitragen, dass sich eine Leberzirrhose entwickeln kann. Darunter leidet der ganze Organismus, und das ist verständlich, wenn man sich vor Augen führt, was die reinigende Funktion der Leber für das Blut bedeutet. Alles, was durch die Pfortader in die Leber kommt, muss in der Leber verarbeitet, gereinigt, entgiftet und neutralisiert werden. Die Leber hat also im Körperhaushalt eine sehr vielseitige und komplizierte Funktion.

### **Ausreichende Organreserven**

Die Leber, wie auch die Niere und andere Organe, ist etwas überdimensioniert und es genügt, wenn sie einigermassen akzeptable Funktionen aufrecht erhalten kann, die bei einer vorsichtigen Lebensweise, einer rich-

tigen Ernährung und einem haushälterischen Umgehen mit den noch vorhandenen Kräften ein Weiterleben ermöglichen. Mit diesem Zeugnis der Wiener Patientin möchten wir allen Leidenden, die in einer ähnlichen Situation sind, etwas Mut machen, damit sie auch dann noch durchhalten, wenn der Arzt ihnen vom rein medizinischen Standpunkt aus keine Chancen mehr einräumt. Es gibt viele Ärzte, die in ihrem Leben noch nie todkrank gewesen waren, und die deshalb auch für den Schwerkranken nicht das notwendige Verständnis aufbringen. Ich habe prominente Menschen, Professoren, kennengelernt, die in grosser Not nicht nur zu vertrauen, sondern sogar auch zu beten gelernt haben. In meinem Buch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» habe ich dies deutlich gezeigt. Nicht umsonst habe ich diesen Titel gewählt. Denn die Leber ist wirklich für die Gesunderhaltung das wichtigste Organ. Man kann mit einem etwas schlecht arbeitenden Herzen noch alt werden, wenn man es immer ein wenig pflegt. Aber mit einer schlecht funktionierenden Leber wird der Körper in effektiv kurzer Zeit vergiftet. Wenn wir unsere Gesundheit auf der Höhe halten wollen, dann müssen wir der Leber mehr Beachtung schenken.

### **Der Bericht einer Patientin**

Es ist sehr interessant, was uns eine Wiener Patientin mitteilt, und ich will dies in den «Gesundheits-Nachrichten» veröffentlichen, um zu zeigen, welche Möglichkeiten bestehen, wenn die Ratschläge der Ärzte und das medizinische Wissen zu versagen scheinen.

Damit die Leser aus dem ganzen die richtigen Schlussfolgerungen ziehen können, wollen wir nun die Patientin selbst sprechen lassen:

«Um meinen Fall aber richtig beurteilen zu können, muss ich Ihnen doch, was ich seinerzeit, um Ihnen nicht lästig zu fallen, unterliess, den Hergang meiner Krankheit schildern. Ich glaube, dass eine normale Leberzirrhose als Folge von Alkoholmissbrauch oder von einer Gelbsucht noch weit grössere Heilungschancen hat, als es bei

mir der Fall sein konnte. Mein schweres Leberleiden wurde nämlich durch allzu reichliche Verabreichung von Psychopharmaka verursacht, die mir selbst noch vom Internisten verordnet wurden, als ich diesen wegen grosser Schwäche, ständiger Übelkeit, Erbrechen, aufsuchte. Durch den Genuss eines quecksilberversuchten Fisches – Heilbutt – der mir als besonders gesund empfohlen wurde, bekam ich dann eine Leberentzündung, die aber auch der Arzt wieder nicht erkannte, sondern als Gallenblasenentzündung diagnostizierte, und die ich wie durch ein Wunder, trotz über 40 Grad Fieber, ohne Pflege oder Behandlung überlebte.

Erst als ich dann zufällig in die Hand eines Landarztes kam, der noch «händisch» (durch Abtasten der Lebergegend) untersuchte, erfuhr ich von diesem auf Anhieb, dass ich Leberzirrhose, und zwar in sehr fortgeschrittenem Stadium, habe, und dass es sich nicht um eine Gallenblasen-, sondern um eine Leberentzündung gehandelt hat.

Ich konnte damals auch kaum mehr etwas essen, der Darm sprach auf kein Mittel mehr an. Ich verlor binnen weniger Wochen mehr als 20 kg an Gewicht und fühlte deutlich, dass es dem Ende zuging.

In diesem Zustand erfuhr ich von Ihrem Buch «Die Leber als Regulator der Gesundheit», das ich mir, einer inneren Stimme gehorchend, noch mit letzter Kraft besorgte und studierte, und sofort nach Ihren Ratschlägen zu leben begann. Dabei ist aber auch wieder zu beachten, dass es bei uns unverständlichlicherweise Ihre Naturmittel nicht gibt und ich sie nur ab und zu auf irgendwelche Weise beschaffen konnte.

Aber ich hielt mich wenigstens in allen übrigen Belangen streng nach Ihren Ratschlägen und langsam, aber immer deutlicher, spürte ich die heilbringende Wirkung. Obschon ich als religiöser Mensch nicht geradezu verzweifelt am Leben hänge, war doch das Erlebnis des Wiedererstarkens ein ganz gewaltiges. Da ein Grossteil der Leber aber kaputt ist, kann ich natürlich nicht viel arbeiten, muss ich mich so gut als möglich vor Giften in der

Luft, in den Speisen und vor allem vor Anstrengungen, was aber bekanntlich nicht immer in der eigenen Macht liegt, hüten. Aber ich lebe nun dank Ihrer unschätzbar Ratschläge schon acht Jahre ein geschenktes Leben und bin gerade ein Musterbeispiel für die Richtigkeit des in Ihrem Buch dargelegten Wissens. Ich möchte Ihnen dafür heute wieder von Herzen danken und Gott bitten, es Ihnen zu vergelten.»

#### *Die sogenannten «hoffnungslosen» Fälle*

Aus diesem Bericht ist deutlich ersichtlich, dass oft bei sehr schweren, ja manchmal bei hoffnungslosen Fällen die Lösung nicht darin liegt, dass man irgendwie starke, spezifisch wirkende Mittel einnimmt, sondern dass man einfach die Lebensweise ändert, gemachte Fehler ausmerzt, mit ein paar guten Naturmittelchen nachhilft und den Körper seiner eigenen Regenerationskraft überlässt. Ich habe schon oft erlebt, bei sehr, sehr schwierigen Situationen, bei denen die Ärzte dem Patienten nur noch kurze Zeit zu leben in Aussicht gestellt haben, dass durch eine gründliche Umstellung der Lebensweise, der Ernährung und einer Korrektur der geistigen Einstellung der Körper Kräfte mobilisiert hat, die allgemein viel zu wenig geschätzt und in Betracht gezogen werden. Sicherlich ist dabei zu beachten, dass gewisse Reserven da sein müssen. Und was sehr wichtig ist, dass die seelisch-geistige Einstellung aus den depressiven, negativen Sphären wieder in eine positive Situation gehoben werden kann. In dieser Hinsicht muss der Therapeut wesentlich mitwirken.

#### *Unterstützung durch Heilpflanzen*

Bei aller guten Diät darf man nicht vergessen, dass die Leber zum Regenerieren gewisse Bitterstoffe benötigt, sei es nun Tee oder Tropfen aus Löwenzahn, Artischockenblättern, den Teufelskrallen, aus Alpenwermut, aus der asiatischen Curcumarinde, und wie all die guten, bitterstoffhaltigen Kräuter heißen mögen. Für alle diejenigen Leser, die vor die Wahl gestellt werden, entweder zu Psychopharmaka zu

greifen oder sich einfachen, natürlichen, pflanzlichen Heilmitteln zuzuwenden, sollte diese Erfahrung eine Lehre sein, dass es oft besser ist, mit seinem Körper etwas mehr Geduld zu haben und ihm mit einfachen, harmlosen, pflanzlichen Mitteln eine Unterstützung zu geben. Wenn Patient und Arzt mit viel Verständnis zusammenwirken, dann kann so manches schwere Unheil vermieden werden.

### Informationen in geeigneter Literatur finden

Um gesund leben zu können, das heisst in erster Linie die bisherigen Lebensgewohnheiten zu ändern, genügt es nicht, nur den Vorsatz für diesen Schritt zu fassen; man muss sich zunächst einmal überlegen, was unter gesunder Lebensweise zu verstehen ist, welche Rolle die Ernährung dabei spielt, und auf welche natürliche Mittel man sich im Krankheitsfall verlassen kann, ohne schädigende Nebenwirkungen in Kauf nehmen zu müssen.

Die Auswahl an Informationsmaterial unter zahlreichen Büchern, Broschüren und Zeitschriften ist gross, dafür zeugen volle Regale in den Buchhandlungen.

Eines dieser Gesundheitsbücher – wenn ich sie so nennen darf – sagte offenbar Frau H. B. aus A. besonders zu, es veranlasste sie, uns einen Brief zu schreiben, den wir unseren Lesern auszugsweise zitieren wollen:

«Im Jahre 1961 kaufte ich erstmals das Buch „Der kleine Doktor“. Ich war fasziniert davon. Jetzt besitze ich die neue Ausgabe mit den schönen farbigen Pflanzenbildern. Das Buch war und ist mir eine grosse Hilfe, und ich darf sagen, dass ich bis heute ohne chemische Medikamente ausgekommen bin. Ich lebe gesund (viel Bewegung), und Ihre Produkte helfen mir dabei.»

Eines dieser Produkte, so berichtet uns Frau B. weiter, ist die Echinacea-Creme, die sich, in der Nase leicht aufgetragen, bei Nasenbluten bewährte. Diese Echinacea angustifolia, so der lateinische Name, ist eine aus Florida stammende und in unseren Gärten kultivierte Pflanze mit grossen purpurroten Sternen. Sie war schon in der alten indianischen Volksmedizin als Anti-

septikum bekannt. Äusserlich kann man sie bei Insektenstichen, Verbrennungen und bei Verletzungen anwenden, bei denen eine Entzündung zu entstehen droht.

Dann schreibt uns Frau B. über ihre Erfahrung mit einigen Nahrungsmitteln:

«Bambu-Kaffee ist speziell auch gut für stillende Mütter. Meine Nachbarin (mit dreimonatigem Säugling) hat mir das freudig bestätigt. (Siehe auch Bericht im „Drogistenstern“). Ich selber möchte den Bambu-Kaffee nicht mehr missen, er ist mein Ganzjahresgetränk. Ein spezielles Kompliment auch für die hervorragende Hagebuttenkonfitüre und das ganz besondere Risopan-Knäckebrot. Der Brief würde viel zu lang, wollte ich all das Gute weiter aufzählen.»

Über den Vorteil des Getreide-Kaffees, wozu ich auch den Bambu-Kaffee zähle, habe ich an dieser Stelle schon berichtet. Er ist nicht nur für stillende Mütter zu empfehlen oder für Schulkinder zum Frühstück, sondern vor allem auch für ältere Leute und solche, die rohe Milch nicht vertragen. Man verdünnt also in solchen Fällen die Milch mit Bambu-Kaffee je zur Hälfte, dann braucht man auf den Genuss der Milch nicht zu verzichten. Bei nervösen Herzstörungen, Bluthochdruck und Einschlaf Schwierigkeiten eignet sich dieser Kaffee als Ersatz für den zu stark anregenden Bohnenkaffee.

Im Zusammenhang mit diesem Brief wäre noch zu bemerken, dass nicht nur eine neue Ausgabe des Buches «Der kleine Doktor» erschienen ist; denn es drängte mich, angeichts der fortschreitenden Zerstörung der Umwelt, den interessierten Naturfreunden einen Weg zu natürlicher Lebensweise zu zeigen. Deshalb gab ich meinem neuen Buch den Titel «Die Natur als biologischer Wegweiser».

### BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Einladung zum öffentlichen Vortrag vom Dienstag, den 18. September 1984, 20 Uhr, im Restaurant «Löwenbräu Urania», 1. Stock

W. Nussbaumer spricht über die Fuss- und Beinleiden als Ursachen vieler Krankheiten

