

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Aus unserem 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:** 24.01.2026

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



Jahren war. In meiner Jugend hat die Milch als Eiweisslieferant für mich und alle jungen Leute noch eine ganz wesentliche Rolle gespielt, vor allem in saurer Form als Joghurt, Sauermilch und später auch als Kefir. Bestimmt ist es auch möglich, ohne Milcheiweiss auszukommen. In meiner Praxis hatte ich sehr viele Säuglinge und Kleinkinder, welche die Kuhmilch absolut nicht vertrugen und mit Milchschorf reagierten. In solchen Fällen sind wir auf pflanzliches Eiweiss übergegangen, vor allem auf solches aus Mandel- und Sojamilch. Alle Menschen, bei denen sich nach dem Genuss von Milch ungünstige Reaktionen zeigen, finden einen Ausweg im pflanzlichen Eiweiss, was gerade bei Milchschorf-Kindern als Heilnahrung zu bewerten ist.

#### *Der Wert der Molke*

Wenn wir die Milch als tierisches Eiweiss ausklammern, dann ist damit nicht gesagt, dass alle Milchprodukte abzulehnen sind. Gerade die Schotte oder Molke, mit ihrer hochwertigen Milchsäure, kann als Heilmittel ersten Ranges zur Anwendung kommen. Frau Danner hat mir in ihrem Schreiben vom 21. Dezember 1986 sogar

bestätigt, dass bei ihr jeder Tag mit Molkosan als Gurgelwasser beginnt. In der Molke ist eben nicht das Eiweiss von Bedeutung, sondern die Mineralbestandteile. Viele Heilwerte der Alpengräser, die dem Weidevieh als Futter dienen, wirken sich bei Milch und Molke positiv aus.

#### *Ein lohnendes Buch*

Das Buch «Die Naturküche» mit all dem darin enthaltenen Erfahrungsgut und klar zur Erkenntnis kommenden Fingerspitzengefühl von Frau Helma Danner gehört in jeden Haushalt, in dem die Hausfrau besorgt ist, die ihr anvertrauten Familienmitglieder mit einer gesunden – oder man kann heute sagen, mit einer nicht krankmachenden – Nahrung zu verwöhnen. Man muss aber lernen, mit den darin gegebenen Ratschlägen umzugehen. Es gehört eine gewisse Umstellung in der Kochtechnik dazu, um langsam mit den in diesem Buch enthaltenen Vorzügen vertraut zu werden und sie in die Praxis umzusetzen. «Die Naturküche» ist im Econ-Verlag, Düsseldorf, erschienen. Weitere wertvolle Bücher von Frau Danner, im gleichen Verlag: «Die Biokost für mein Kind» und «Biologisch Kochen und Backen». (In der Schweiz erhältlich bei Vogel GmbH, Teufen.)

### **Aus unserem Leserkreis**

#### **Offene Beine**

Es ist nicht immer leicht, wenn man offene Beine hat, diese in kurzer Zeit wieder zu heilen. Man muss auf den Kreislauf, auf das Blut, auf die Venen einwirken, zum Beispiel mit den Venen-Tropfen aus Aesculus hippocastanum und es ist vor allem nötig, dass man dann viel vitaminreiche Nahrung zu sich nimmt. Weniger Fett und weniger Eiweiss sind angezeigt.

Eine interessante Erfahrung berichtet uns eine Leserin, Frau V. L. aus Thun:

Zuerst bedankt sie sich auch für den Gedicht-Band «Des Lebens Fülle» und schreibt, wie wunderbar es sei, darin zu lesen:

«Prima Lektüre, nach Stresstagen fühlt man sich in eine so friedliche Atmosphäre

versetzt, dass man das Alltägliche dabei vergisst und am Abend viel beruhigter einschlafen kann.»

Es ist schon so, wenn man seelisch ins Gleichgewicht kommt und abschalten kann von den aufregenden Dingen des Tages – dabei können einem Gedichte sehr gut behilflich sein – schläft man viel ruhiger.

«Nun zur Sache: Im Sommer 1985 hatte ich ein offenes Bein, das mir Schmerzen bis in die Leistengegend machte. Zuerst verarztete ich mich selbst mit Salben, die ich nicht alle vertrug, bis es mir zu bunt wurde und ich an Sie schrieb. Am 21.10.85 bekam ich von Ihnen Arnica D<sub>4</sub>, Aesculaforce und die Hamamelis enthaltende Bioforce-Crème. In der Apotheke gaben sie mir noch den Rat, Lachesis D<sub>10</sub> dazuzunehmen, und die



se im Wechsel mit den anderen Tropfen zu nehmen. Und siehe da! Nach acht Tagen hatte ich keine Schmerzen mehr und drei Wochen später war die Wunde geschlossen, so dass ich keinen Verband mehr brauchte. Das Bein ist seither zu und schmerzfrei. Die Aesculaforce-Tropfen nehme ich immer noch und dann auch die Ginkgo-Tropfen. Ich habe nie mehr Kopfschmerzen und auch keine Schwindelgefühle.

Auch die Winter 85 und 86 habe ich gut überstanden mit Echinaforce-Tropfen und Multivitaminkapseln.

Da ich schon 65 Lenze zähle, freue ich mich jeden Morgen über mein Wohlbefinden ohne Chemie, nur dank Ihren guten Naturmitteln.»

Es ist erfreuend, wenn man sieht wie so viele Patienten mit Naturheilmitteln sehr gute Erfahrungen erzielen, wenn sie sie richtig einnehmen und lange genug gebrauchen. Es ist nun eine erwiesene Tatsache, dass Pflanzenmittel, alle Naturheilmittel, eben mehr Zeit brauchen als chemische Mittel, dafür wirken sie nicht nur gegen Krankheitsäusserungen, sondern auch gegen die Krankheitsursachen.

#### **Gewichtsabnahme durch vernünftige Diät**

Eine Abonnentin der «Gesundheits-Nachrichten», Frau K. S. aus M., die über hundert Kilogramm schwer war, schrieb uns im letzten Dezember wie folgt:

«Die ‚Gesundheits-Nachrichten‘ lese ich seit über zwanzig Jahren, ebenfalls die Bücher mit Ihrem guten Rat. Sie begleiten mich durch Jahre. Mit Ihrem Ratschlag und meinem Willen habe ich in zwanzig Jahren dreissig Kilogramm abgenommen, mit Hilfe von Molkosan, Bambukaffee, Trocomare etc. Jetzt, mit 77 Jahren, wiege ich noch 77 Kilogramm, und das ist als grosser Erfolg zu werten.

Schon seit einigen Jahren nehme ich die Arterioforce-Kapseln, seit zwei Jahren auch Echinaforce. Es geht mir gut, habe keine Erkältungen, kein Kopfweh, keinen Schwindel.»

Dank der erzielten Gewichtsreduktion geht es dieser Dame, ihrem Alter entsprechend, sehr gut. Man sieht also auch hier, dass es

sehr wichtig ist, die Kilos unter Kontrolle zu bringen oder zu halten, damit die Organe nicht durch zu hohes Gewicht überbelastet werden.

#### **Vollwertnahrung auf Reisen und Wanderungen**

Wer seinen Urlaub schon jetzt plant, sollte nicht nur an die Naturschönheiten und neuen Eindrücke, die ihn erwarten, denken, sondern auch an die Ernährung. Denn Ferien sollen ja der Erholung dienen und dazu gehört wohl in erster Linie eine gesunde Kost. Problematisch wird die Situation in südlichen Ländern, da dort die Vollwertkost nur wenig bekannt ist. Aus diesem Grunde sollte jeder, der in solche Länder reist, wenigstens einige vollwertige Nahrungsmittel als Ergänzung seiner Ferienkost mitnehmen.

Vollwertkost ist zugleich Kraftnahrung und eignet sich auch für die Mitnahme bei Wanderungen oder gar Hochgebirgstouren.

Eine interessante Mitteilung erhielten wir von Frau S. H. aus G., die mit ihrem Mann Wanderferien auf einer Mittelmeerinsel unternahm. Frau H. schreibt uns folgendes:

«Bevor ich wieder mal mit einigen Fragen an Sie gelange, möchte ich ein Loblied auf zwei Ihrer Produkte singen: Auf das A. Vogel's Vollwertmüesli und auf Risopan.

Mein Mann und ich haben in den Ferien eine Wanderung in Korsika gemacht. Da man während mehreren Tagen nichts einkaufen konnte und alles Gepäck mittrug, musste die Ernährung passend sein: Reichhaltig, aber weder schwer noch voluminös. Auch sollte man so gut wie möglich ernährt sein, ohne jedoch auf fragwürdige Produkte und andere «Kraftnahrung» ausweichen zu müssen. Wir haben schlussendlich folgendes eingepackt: Pro Person: 200 g A. Vogel's Vollwertmüesli zum Frühstück, angemacht mit Wasser; 100 g Risopan zum Nachtessen und dazu jeweils eine Suppe. Zu Mittag haben wir pro Person eine Fruchtschmitte gegessen (erhältlich im Reformhaus). Getrunken haben wir viel Wasser, hie und da einen Beutel Ictee.

Wir hatten überhaupt nie ein unangenehm-



mes Hungergefühl, denn das Müesli hat hervorragend hingehalten. Es schmeckt auch mit Wasser tadellos, sogar sehr gut. Das Risopan nimmt wenig Platz weg und nährt hervorragend, dazu hat man noch die Gewissheit, ein vollwertiges Produkt zu essen. Auch im Geschmack ist es überaus gut.

Zum Müesli wäre noch zu sagen: Ich bin sehr dankbar dafür, dass als Verpackung Papier und Kasten genügen, und dass es keinen Alubeutel braucht wie bei den anderen Herstellern ähnlicher Produkte. Auch zu Hause bereite ich das Müesli (ich lasse es eine Weile quellen und die Weinbeeren weich werden), des öftern nur mit Wasser statt mit Milch.»

Wanderferien, besonders in schwach besiedelten Gegenden können zu einem Problem werden, wenn man sich nicht genügend vorbereitet und nicht die notwendigen Nahrungsmittel, die wirklich Kraft spenden, mitnimmt.

#### **Alt werden und gesund bleiben**

Ein langjähriger Leser der «Gesundheits-Nachrichten», der mit 93 Jahren noch gut beisammen ist, schrieb mir am 28. November 1986 aus Gunten:

«Eigentlich hätte ich Ihnen schon längst danken sollen für die vielen wertvollen Gesundheitshilfen, die Sie mir im Laufe der Jahre geboten haben. Fast beschämt es mich, dass es noch Ihrer schönen Geschenk-gabe bedurfte, um meine Dankbarkeit gebührend zu bekunden. Allerdings darf ich erwähnen, dass ich Ihre Laudatio immer wieder verkündete, wo Gelegenheit sich bot und auch williges Gehör fand. ‚Der kleine Doktor‘ und Ihr Buch über die Leber waren mir seit vielen Jahren neben den ‚Gesundheits-Nachrichten‘ liebe Ratgeber und so auch für meine Frau. Ihr stetes Bemühen, um der Natur im medizinischen Verhalten ihr volles Recht zu geben, verdient höchste Anerkennung, um so mehr als Ihr Wirken getragen ist von hohem Ethos. Schade, dass wir gerade diese Natur, die uns so hilfreich sein könnte, schänden und zerstören.

Lieber Herr Dr. Vogel, ich gehe jetzt ins 93.

Lebensjahr. Meine liebe Frau hat mich vor zwei Jahren verlassen. Ich mache also selbst den Haushalt und erfreue mich leidlichen Wohlbefindens. Liebe Freunde und Bücher verkürzen mir die Zeit. Ich spreche nochmals meinen Dank und meine Anerkennung für das poetische Schaffen aus. Mein Gemüt wird sich daran erfreuen.»

Es ist wirklich erfreulich, wenn man mit 93 Jahren noch so klar und frisch ist. Die Handschrift zeigt kein Zittern.

Durch frühzeitige Umstellung der Lebensweise und Naturmittel lässt sich vieles erreichen. Sicherlich gehört eine gute Erbmasse dazu. Das ererbte Geschenk muss man aber hegen und pflegen, wenn es uns bis ins hohe Alter dienlich sein soll.

#### **Ginkgo biloba**

Dieser sogenannte japanische Tempelbaum, den man in Europa noch gar nicht so lange kennt, hat in letzter Zeit viel von sich reden gemacht. Es ist eigenartig, wie viele Berichte bei uns eingehen über den Wirkungseffekt dieses harmlosen, aber sehr gut wirkenden Pflanzenmittels. Eine Patientin, Frau M. E. aus Konstanz, schreibt uns in ihrem Brief folgendes:

«Ich selbst bin 60 Jahre alt, war bis vor drei Monaten voll berufstätig und litt an Gefässverengungen, vor allem der rechten Halschlagader. Durch Einnahme von 4×30 Tropfen Ginkgo biloba, ganz konstant über vier Monate und dann nochmals 3×20 Tropfen über zwei Monate ist eine Besserung eingetreten, die auch durch Ultraschalluntersuchung bestätigt wurde. Man hatte mich auch schon über eine eventuell anstehende Operation informiert.

Natürlich hat sich der inzwischen eingetretene Ruhestand auch entsprechend ausgewirkt. Aber im allgemeinen höre ich nur Positives über das Ginkgo-Präparat.»

Mit gleicher Post erreichte uns ein Schreiben von Frau L. D. aus Basel, einer alten Bekannten von uns. Es lautet wie folgt:

«Mit grosser Freude habe ich das wunderschöne Gedichtbändchen in Empfang genommen. Es war für mich eine grosse



Überraschung; ich finde es eine Glanzidee, die damit verwirklicht wurde. Ich werde dieses Buch immer wieder zur Hand nehmen und mich an den schönen poetischen und zugleich sinnvollen Gedanken erfreuen. Ganz, ganz herzlichen Dank also!

Auch die ‚Gesundheits-Nachrichten‘ lese ich immer gerne, hoffentlich gibt es sie noch recht lange. Ich habe daraus schon viele gute Ratschläge entnehmen können. Ich bin zum Beispiel überzeugt, dass die Ginkgo-biloba-Tropfen meiner Mutter das Leben bereits um ein Jahr verlängert haben. Auch ich nehme die Tropfen schon viele Monate, ebenso wie verschiedene Bekannte, denen ich sie empfohlen habe. Ich könnte noch vieles darüber schreiben, aber es würde zu weit führen.»

Solche und ähnliche Schreiben haben wir in letzter Zeit in grosser Zahl erhalten. Besonders für ältere Leute ist es empfehlenswert, Ginkgo biloba über längere Zeit einzunehmen. Es fördert die Zufuhr von Sauerstoff zum Gehirn, was schon das Allgemeinbefinden und die Funktionsfähigkeit aller Organe belebend beeinflusst.

### Kreislaufprobleme

Die Ursachen einer schlechten Blutzirkulation sind mannigfaltig, am häufigsten kommt aber die arterielle Sklerose, im Volksmund Arterienverkalkung, in Betracht. Wenn die Gefässe durch Ablagerungen verengt sind und damit die Durchblutung gestört ist, dann können sich daraus verschiedene Schäden entwickeln. Einer davon ist beispielsweise die Verengung der Herzkranzgefässe mit der Folge einer Angina pectoris. In diesem Zusammenhang erhielten wir eine interessante Mitteilung von Herrn M. M. aus Sch., der uns schreibt: «Im Oktober 1985 habe ich Sie um Rat gebeten. Mein Hausarzt stellte fest, dass ich Angina pectoris habe. Ihre empfohlenen Mittel habe ich praktisch ein Jahr lang eingenommen.

Zu meiner Überraschung sagte mir mein Arzt, ich müsste nicht mehr in die Sprechstunde kommen, der Blutdruck habe sich ausgeglichen.

Nun habe ich noch eine ganze Packung Tabacum D<sub>4</sub>, Crataegisan und Rauwolfavena. Soll ich diese Mittel noch zu Ende einnehmen? Nusskämmentee trinke ich auch sonst noch jeden Tag.»

Eine Besserung kann nur dann eintreten, wenn die entsprechenden Mittel lange eingenommen werden, denn was sich im Laufe der Jahrzehnte fast unbemerkt entwickelte, kann nicht von heute auf morgen beseitigt werden. Wir müssen immer wieder betonen, dass mit den besten Medikamenten nur wenig – jedenfalls nicht auf Dauer – erreicht werden kann. Gerade bei Angina pectoris muss daneben eine grundlegende Umstellung der Ernährung und der Lebensführung erfolgen. Darüber haben wir in den «Gesundheits-Nachrichten» schon oft geschrieben, aber auch in dem Gesundheitsbuch «Der kleine Doktor» findet man entsprechende Hinweise.

Herr M. kann nach einer Pause von drei bis vier Monaten diese Mittel, je nach seinem Befinden, vielleicht nur die Hälfte der Dosierung, einnehmen.

Einen weiteren Brief schrieb uns Frau E. W. aus D., die sich sogar einer Bypass-Operation unterziehen sollte. Da ihr bis zur Operation noch etwas Zeit verblieb, versuchte sie es mit Naturmitteln und hatte dabei Erfolg:

«Anbei möchte ich einen Bericht über meinen derzeitigen gesundheitlichen Zustand geben, da ich am 23.3.86 bei Ihnen einen Rat eingeholt habe wegen Verengung der Herzkranzgefässe (Angina pectoris). Der Zustand war so schlimm, dass von einer Bypass-Operation die Rede war, was ich ablehnte, da ich es mit Medikamenten versuchen wollte.

Habe die Mittel Arterioforce, Tabacum D<sub>4</sub>, Natriumsulf. D<sub>6</sub> sowie Leber-Galle-Tropfen in Verbindung mit Weizenkeimöl-Kapseln eingenommen, auch den täglichen Viertel-liter Gerstenabsud, und ich muss sagen, dass ich mich sehr gut fühle und hatte seit Mai keinen Angina-pectoris-Anfall mehr gehabt. Lediglich der Cholesterinwert ist immer noch zu hoch.

Untersuchungen der Schilddrüse haben



ergeben, dass die operierte Schilddrüse zu wenig Hormone produziert, so dass auch deswegen ein Calciummangel besteht und daher diese Stoffwechselstörung. Auch sei der Cholesterinwert vom Alter bedingt (65), doch vom Herzen her sei keine Gefahr, da die Gefässverengung sich gut gebessert hat. Vielleicht ist dieser Bericht eine Veröffentlichung wert in den «Gesundheits-Nachrichten», die mir regelmässig zukommen.» Natürlich darf man den Rat der Ärzte nicht einfach in den Wind schlagen, besonders wenn es sich um eine bevorstehende Operation handelt. Der Patient hat ja das Recht, ganz offen mit seinem Arzt darüber zu sprechen und wenn nicht eine zwingende oder gar lebensbedrohende Situation eine sofortige Bypass-Operation notwendig macht, dann kann der Patient mit Einverständnis seines Arztes auf alternative Art, in diesem Fall mit Frischpflanzenpräparaten und homöopathischen Mitteln, seinen Zustand zu verbessern suchen.

#### **Nervöse Herzstörungen**

Den nächsten Brief veröffentlichen wir deshalb, weil bei Durchblutungsstörungen auch das vegetative Nervensystem beteiligt sein kann. Geplagte Hausfrauen, gestresste Berufstätige, die sich kaum Ruhe gönnen und sich den ganzen Tag in Anspannung befinden, belasten ihren Kreislauf erheblich.

Ein Beispiel dafür ist der Brief des Herrn W. Z. aus F.:

«Ich komme zurück auf meinen Brief vom 6.2.86 und kann Ihnen mitteilen, dass bis zum Beginn meines umfangreichen Frühlingsspensums die Herzbeschwerden nach längerer Einnahme des Herztonikums sowie der mir zugestellten Tropfen Passiflora, Ginsavena und Sabadilla D<sub>4</sub> verschwunden waren. Inwieweit die einzelnen Mittel Einfluss hatten, kann ich allerdings nicht beurteilen. Nach einiger Zeit strengerer Arbeit haben sich zwar gelegentlich wieder leichte Beschwerden eingestellt, doch will ich einstweilen abwarten, wie es weitergeht.» Trotz ausreichender Freizeit für Entspannung und Erholung nehmen die Kreislauf-

probleme eher zu. Wir alle wissen über die Ursachen Bescheid und lassen uns dennoch nicht von der gewohnten und manchmal allzu bequemen Ess- und Lebensweise abbringen.

Wir tun uns selbst und damit unserem Kreislauf viel Gutes, wenn wir unsere Lebensgewohnheiten überdenken und langsam beginnen, Änderungen vorzunehmen.

#### **Etwas zum Schmunzeln**

Bei einer langjährigen Leserin der «Gesundheits-Nachrichten» habe ich mich nach einem früheren Skikollegen aus Chur erkundigt. Er hatte mit dem Bruder dieser Dame und mit mir interessante Hochtouren durchgeführt. Sie schickte mir nun ein kleines Gedicht, das er in seinem Büro aufgehängt und sehr wahrscheinlich auch selbst gedichtet hatte. Es ist nicht gerade im geschliffenen Stil, dafür jedoch originell, und deshalb möchte ich es hier wiedergeben:

##### *Lob der Berge*

Gepriesen sei der Schöpfer der Welt,  
Der die Berge hat so hoch gestellt,  
Und damit tut er seine Weisheit kund,  
Damit nicht jeder Lumpenhund,  
Mit denen die Erde so reichlich gesegnet,  
Einem hier oben begegnet!

Ich hoffe, dass unsere Leser sich nicht an dieser urchigen und robusten Ausdrucksform stossen. Etwas Wahres ist bestimmt daran, und manchem Bergfreund mag es ein Schmunzeln entlocken und er wird für sich denken: «Wahr ist es schon, aber man könnte es vielleicht etwas milder zum Ausdruck bringen!»

#### **Blasen im Munde**

Frau H. B., eine Patientin aus Baden, schrieb uns folgendes:

«Es war mir schon lange ein Bedürfnis, Ihnen zu schreiben, wie gut Ihre Produkte wirken. Ich verwende diese schon jahrelang und empfehle sie überall. Zum Beispiel hatte meine Tochter im Munde eine Art Blasen, die ihr der Zahnarzt mit dem Messer oder der Schere entfernte und die immer wieder kamen. Ich empfahl ihr, einmal mit



einigen Tropfen Echinaforce zu tupfen, das wirkte so schnell und seither hat sie Ruhe von diesem Übel. Wenn ich spüre, dass ich an den Lippen eine Blase bekomme, tupfe ich sofort Echinaforce darauf, und es gibt keine ‚Rife‘ und verschwindet gleich wieder.»

Solche Blasen können natürlich auch noch einen Pilz als Ursache haben. Wenn sie mit Echinaforce nicht verschwinden, müsste man *Spilanthus mauretanica* nehmen zum Betupfen, weil dies noch gegen pilzliche Ursachen zu wirken vermag. Sie fährt fort: «Auch Symphosan ist ein Wundermittel, für die Gelenke, und ich kenne keine Arthrose, wie viele klagen. Ich empfehle allen dieses Mittel.»

Weiter verwende ich auch noch Dormeasan und *Ginkgo biloba*. Vom letzteren habe ich im Herbst den Baum kennen gelernt, in Baden, aber auch in Baden-Baden, mit den eigenartigen Blättern.»

Wenn jemand *Ginkgo*-Bäume kennt, zum Beispiel in einem Park, in einer Gegend, wo die Umwelt nicht zu fest verschmutzt ist, kann er ruhig etwa zwei Blättchen davon pflücken, sie gut waschen und dann kauen. Das wäre eine ganz billige Naturmedizin, die sich bestimmt gut auswirkt!

## BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Einladung zum öffentlichen Vortrag vom  
Dienstag, den 16. Juni 1987, 20 Uhr,  
im Restaurant «Löwenbräu Urania», 1. Stock

W. Nussbaumer spricht über  
die Wichtigkeit der Schilddrüse

### Naturheilpraxis Gertrud Schnee

Haus A. Vogel, 9053 Teufen  
Telefon 071 33 10 23  
dipl. Krankenschwester  
und Heilpraktikerin

**Fussreflexzonen-therapie**  
(nach der Methode Hanne Marquardt)  
**Phytotherapie** (Pflanzenheilkunde)  
**Akupunkturmassage**  
**Homöopathie**

## Dank an die Teilnehmer

Immer mehr Menschen entscheiden sich für eine gesunde und natürliche Lebensweise. Dies bestätigen einmal mehr die Besucherzahlen der Natura 87, welche dieses Jahr bereits zum 7. Male durchgeführt wurde. An dieser Stelle möchten wir es nicht unterlassen, den zahlreichen Wettbewerbsteilnehmern, welche uns mit dem Ausfüllen des Wettbewerbstalons ihr Interesse an unseren Produkten bekundet haben, zu danken.

### Wettbewerbspreise:

1. Preis: Fahrrad
2. Preis: Wochenende im Kur- und Kneippotel Passugg
3. Preis: Abonnement für Zustellung von biol. Obst und Gemüse
- 4.-20. Preis:  
Das Buch «Der kleine Doktor»

### Wettbewerbsgewinner

1. Brenneisen Urs, 4125 Riehen; 2. Cebulec Moritz, 5200 Windisch; 3. Sutter Eduard, 4058 Basel; 4. Haberkern Claudia, D-7864 Maulburg; 5. Esser Louise, 8406 Winterthur; 6. Betschart Rita, 8853 Lachen; 7. Linz Erich, 4132 Muttlenz; 8. Laitinen Leena, 4053 Basel; 9. Meyer-Müllert Arbogast, 4410 Liestal; 10. Müller Valerie, 4054 Basel; 11. Jacomet Roman, 4058 Basel; 12. Schopfer-Portmann Marietheres, 6016 Hellbühl; 13. Dumont Evelyne, 5036 Oberentfelden; 14. Agostino Salvatore, 4058 Basel; 15. Schüeli Gertrud, 8952 Schlieren; 16. Rauber Hans, 8135 Langnau/ZH; 17. Rieder Alice, 3324 Hindelbank; 18. Schmid Stéphanie, 4153 Reinach 2; 19. Villemin Patricia, 2017 Boudry; 20. Stoehr Paula, 4052 Basel; 21. Stadelmann Margrit, 6005 Luzern; 22. Schnöbi Esther, 8645 Jona; 23. Schürch Irène, 3550 Langnau; 24. Gehri Blandina, 5620 Bremgarten; 25. Bader Alfred, 4710 Balsthal; 26. Strub Verena, 2604 La Heutte; 27. Roth-Scherer Rösli, 9202 Gossau.