

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 9

**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:** 11.01.2026

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

aus, in seinem Naturell, in seiner Erbmasse, sich nach anstrengender Tätigkeit zu entspannen. Der andere muss es lernen.

#### **Auf richtige Entspannung achten**

Wer in seiner Arbeitszeit immer in Spannung ist, der atmet nicht genügend und wird mit der Zeit einen Sauerstoffmangel und eine, man möchte fast sagen, unnatürliche Müdigkeit verspüren. Wie gut ist es dann, wenn man die Freizeit, die Ruhepausen und vor allem den Feierabend dazu benutzt, sich richtig zu entspannen. In der Regel besteht die Entspannung nicht nur darin, dass man sich hinlegt, sondern oft auch, dass man Sauerstoff tankt, wie man es so sagen kann, indem man sich in einer natürlichen Umgebung, mit möglichst vielen Pflanzen, weg vom gasdurchschwängerten Autoverkehr, bewegt, atmet, die Natur geniesst, um den Körper wieder richtig mit Sauerstoff zu versorgen. Nun gibt es aber Menschen, die eine solche Vitalität besitzen und soviel Arbeitslust haben, oder die zuviel Arbeit aufgebürdet erhalten – und da sie noch nicht gelernt haben, im richtigen Moment «nein» zu sagen – sich über das normale Mass anstrengen. Nun, das geht für eine kurze Zeit. Wenn es aber zum Dauerzustand wird, dann ist es möglich, dass man nicht nur ermüdet und sich überanstrengt, sondern sogar in eine Erschöpfung hineinkommt.

#### **Folgen der Erschöpfung**

Wer es soweit kommen lässt, besonders wenn er schon älter ist, begibt sich in eine grosse Gefahr. Das Gehirn wird unter Umständen nicht mehr gut durchblutet. Es kann Absenzen geben. In der Erschöpfung beherrscht man die Körperfunktionen

nicht mehr. Man stolpert über Bodunebenheiten und gerät leicht in Gefahr, die Balance zu verlieren, sogar zu stürzen, sich zu verletzen oder etwas zu brechen. Auf jeden Fall ist ein erschöpfter Zustand in jeder Hinsicht eine ganz grosse Gefahr. Junge Menschen kommen in die Versuchung, sich durch sportlichen Ehrgeiz in eine Erschöpfung hinein zu manövrieren. Wenn jemand irgendeinen kleinen Herzfehler hat oder eine Schwäche in der Herzmuskelatur, die bei normaler Tätigkeit in keiner Form behindert, dann ist es sogar möglich, durch eine Erschöpfung einen Herzinfarkt auszulösen. Wir sollten also immer darauf bedacht sein, auch wenn wir viel arbeiten, vielleicht einige Male etwas übermäßig tätig sein müssen, dass wir keinesfalls einem regelrechten Erschöpfungszustand verfallen. Dies hat schon manchem wertvollen Menschen den Lebensfaden zerrissen und ihn daran gehindert, sein Erfahrungsgut und seine liebevoll ausgeübte Tätigkeit im Interesse der Mitmenschen länger zur Geltung zu bringen.

#### **Der biologische Rhythmus ist unbestechlich**

Vergessen wir nie, dass der gesunde Rhythmus des Lebens aus Spannung und Entspannung besteht!

Die Lebensbatterien sind dazu da, tätig zu sein, Kraft zu spenden, gebraucht zu werden. Man darf sie jedoch nicht so entladen, dass sie sich nicht mehr regenerieren können. Und das kann geschehen, wenn man die tragischen Folgen einer völligen Erschöpfung nicht in Betracht zieht. Hüten wir uns also vor völligen Erschöpfungszuständen.

#### **Aus unserem Leserkreis**

##### **Ölkur bei Gallensteinen**

Bezüglich dieses Gesundheitsproblems erhielten wir soeben zwei Zuschriften, die für unsere Leser von Interesse sein könnten. Familie H. D. aus W. schreibt:

«Wir möchten Ihnen danken für die vielen guten Mittel, die Sie zum Wohle der Menschen immer wieder hervorbringen. Ich habe vor mehr als dreissig Jahren durch meine liebe Schwiegermutter Sie und die

Mittel kennengelernt und diese auch oft gebraucht. Ich hatte, dank Ihrer Mittel, vier problemlose Schwangerschaften und Geburten. Auch waren die Kinder nicht oft krank. Wir haben sie jeweils mit Ihren Mitteln, mit Zwiebeln, Kohl und Essigwickeln gesund gepflegt.

Auch die erwachsenen Söhne und die Tochter brauchen keine chemischen Medikamente, sondern Ihre Tropfen und Tabletten, wenn ihnen etwas fehlt. Wir besitzen den „Kleinen Doktor“, welcher uns immer Auskunft gibt. Auch habe ich mit der Ölkur meine Gallensteine vertrieben. Vielen Dank für alles!»

Sogar eine 82jährige Leserin, Frau R. V. aus K., hat uns von einem Erfolg mit der Ölkur berichtet:

«1968, nach furchtbaren Gallenkoliken, habe ich eine von Ihnen beschriebene Ölkur gemacht, und zwar mit Erfolg. Ich brauchte keine Operation durchzumachen. Ich nehme fast täglich Boldocynara, so geht es mir ziemlich gut, trotz meines Alters von fast 82 Jahren. Auch Papayaforce kenne ich, welches mein steter Begleiter ist, wenn ich ab und zu auswärts essen muss.»

Diese Ölkur ist im «Kleinen Doktor», Seite 335 und 336, beschrieben. Sie hat schon vielen geholfen und wird es bestimmt auch in Zukunft wieder tun!

#### Gebrauch einer kleinen Hausapotheke

Eine Familie aus Au im Kanton Zürich beschreibt uns, wie sie mit der Zeit gelernt hat, sich selber mit Naturmitteln über gesundheitliche Schwierigkeiten hinwegzuhelfen:

«Mein Mann und ich nehmen einige Ihrer Mittel schon seit Jahren, zur Vorbeugung, regelmässig ein. Es sind dies Echinaforce, Aesculaforce, Urticalcin und Kelpasan. Mit Echinaforce konnten wir beide den regelmässig im Herbst wiederkehrenden Schnupfen zum Verschwinden bringen. Auch bei kleinen Verletzungen und Entzündungen verwenden wir dieses Mittel, innerlich oder auch äusserlich. Auch auf Reisen haben wir dieses Wundermittel immer dabei. Ein Schweregefühl und

Schmerzen in den Beinen, nach langem Stehen, kenne ich nicht mehr, seit ich Aesculaforce einnehme. Bevor ich Kelpasan kannte, hatte ich immer mit zu niedrigem Blutdruck zu kämpfen, was jetzt auch vorbei ist. Das Urticalcin hat mir und meinem Mann zu stärkeren Fingernägeln und speziell mir zu dichterem Haar verholfen. Auch Molkosan verwende ich regelmässig für die Salatsauce sowie zur Desinfizierung kleinerer Wunden oder auf-tretender Ekzeme.

Überhaupt ist unser ganzes Allgemeinbe-finden so gut, dass wir kaum verstehen können, wie viele unserer Mitmenschen immer etwas zu jammern haben. Rät man ihnen, eines der angeführten Mittel anzuwenden, wird man leider immer noch belächelt. Im „Kleinen Doktor“ haben wir schon öfters Hilfe gesucht und auch gefunden. Unsere Mama (86jährig) lebt in Amerika und liest wie wir regelmässig die «Gesundheits-Nachrichten». Auch sie verwendet einige Ihrer Mittel. Sie lebt ganz ohne Fleisch und erfreut sich bester Ge-sundheit.

Über den wunderschönen Gedichtband von Sophie Vogel-Sommer haben wir, und auch unsere Mama, uns sehr gefreut und danken Ihnen an dieser Stelle herzlich dafür.»

Aus diesem Brief ersieht man genau, wie man mit der Zeit lernt, mit Naturmitteln umzugehen. Wenn man sie im richtigen Moment anwendet, dann kann man sich sowohl vorbeugend wie auch heilend viele Schwierigkeiten ersparen. Man lernt immer wieder dazu, sammelt neue Erfahrungen – und das ist wichtig!

#### Storchenschnabel – *Geranium robertianum*

Diese Pflanze wird auch als Rupprechts-kraut oder als stinkender Storchenschnabel bezeichnet. Prof. Dr. Flück ist mit diesem heilwirkenden Unkräutlein, das man auf Mauern, Felsen und an Ödplätzen überall in Mitteleuropa finden kann, etwas gnädiger: Er nennt es herbduftend statt stinkend. Vor dem Ersten Weltkrieg, also zu Gross-mutters Zeiten, war es bei uns auf dem

Lande allgemein üblich, die Säuglinge darin zu baden. Litt ein Kind etwa an Milchschorf, so hat man es in «Storchenschnäbeli» gebadet. Dazu überbrühte man die frische Pflanze und liess sie auf Handwärme abkühlen. Nach dem Bad trocknete man den Säugling ab und rieb ihn mit Johannisöl ein. So steht uns bei Milchschorf, Ekzemen, Rötungen und all den leichtentzündlichen Hautinfekten – auch durch scharfen Urin verursacht – in Storchenschnabel damals wie heute ein wunderbares, natürliches Mittel zur Verfügung. Verwendet wird die gesamte Pflanze mit der Wurzel, am besten, wenn sie ganz frisch ist, denn so ist Storchenschnabel noch wirksamer als im getrockneten Zustand. Aber in der Zeit, wo keine frischen Heilkräuter gefunden werden, kann man sich durchaus der getrockneten Pflanze bedienen. Allerdings wirkt sie etwas weniger intensiv. Es werden in erster Linie die Gerbstoffe sein, die die Wirksamkeit des Storchenschnabels ausmachen, aber auch das ätherische Öl, das vor allem im frischen Kraut noch vorhanden ist und ihm das Aroma verleiht, wirkt sehr wohltuend. Innerlich ist es, wie Prof. Flück zu bestätigen weiß, blutstillend, stopfend und leicht harntreibend. Bei allerlei Hautunreinheiten, ja sogar bei nässenden Ekzemen, die dann und wann mit starkem Juckreiz einhergehen, können die Bäder mit Storchenschnabel, eventuell mit Zinnkraut vermengt, selbst in hartnäckigen Fällen sehr erfolgreich sein. In einem Brief, den wir aus Kappeln in Deutschland von Frau A. P. erhielten, fanden wir Angaben betreffend Storchenschabel. Sie teilte uns folgendes mit:

«Im vergangenen Sommer schrieb eine Frau in den „Gesundheits-Nachrichten“, dass ihr Mann blaue Stellen an den Füßen gehabt und in Storchenschnabel gebadet habe, und die blauen Stellen seien verschwunden. Auch ich möchte dazu von einer Erfahrung berichten. Ich selber bin 74 Jahre alt, mein Mann 75. Schon meine Schwiegermutter hat, wenn irgend jemand in der Familie eine Flechte oder ein Ekzem hatte, Storchenschnabel angewendet, allerdings den stinkenden. Sie hat sogar an ihrer

Nase eine Stelle mit Hautkrebs damit geheilt.

Auch ich selber hatte an beiden Füßen Flechten und bin wochenlang nach Idar-Oberstein zum Hautarzt gefahren. Auch hatte ich blaue Stellen an den Füßen. Dann endlich habe ich auch diesen „stinkenden Storchenschnabel“ angewendet, und alles ist wunderbar geheilt.

Mit grossem Interesse verfolgen wir immer wieder die „Gesundheits-Nachrichten“, und sie geben uns manche Anregung zur gesunden Lebensweise. Auch Ihr Buch „Der kleine Doktor“ sowie das „Leber-Buch“ sind uns schon eine grosse Hilfe gewesen. Viele liebe Grüsse von Haus zu Haus.»

Es gibt noch viele andere hervorragend wirkende Kräutlein, die sich seit Jahrhunderten bewährt haben, auch solche, von denen in der streng wissenschaftlichen Literatur oft zu lesen ist: «Wirkung nicht wissenschaftlich oder experimentell bestätigt». Sicher ist es notwendig, dass man Übermittlungen aus alten Kräuterbüchern nachprüft, aber schliesslich ist doch das massgebend, was dem Patienten dient, was heilt. Aus diesem Grunde veröffentlichen wir gerne solche Erfahrungen, die zeigen, dass sich die Naturheilmittel als nützlich erwiesen haben.

### Wie wirken Pflanzenheilmittel bei Tieren?

Die Erfahrung hat gezeigt, dass die meisten Pflanzenheilmittel, besonders phytotherapeutische Mittel, bei Tieren ungefähr gleich wirken wie bei Menschen. Man muss nur das Quantum dem jeweiligen Körpergewicht anpassen. Es scheint ja logisch, dass ein Pferd oder eine Kuh eine grössere Dosis benötigt als eine Katze oder ein Hund. Erfahrungen, die ein Leser, O. W. aus Pontresina, gesammelt hat, sollen dies illustrieren:

«Vor etlichen Jahren hatte ich die Ehre, Sie auf der Diavolezza (mit anschliessender Skifahrt über den Gletscher nach Morteratsch) persönlich kennen zu lernen. Seitdem lesen wir regelmässig Ihre „Gesundheits-Nachrichten“. Die darin festgehal-

tenen, wertvollen Ratschläge haben uns schon oft geholfen.

Seit ich regelmässig Echinaforce-Tropfen anwende, steht es mit meiner Gesundheit allgemein besser. Ein lustiges Geschichtchen im Zusammenhang mit Echinaforce möchte ich Ihnen doch noch erzählen. Meine schulentlassene Tochter machte vor einem Jahr eine jährige Haushaltlehre in einem ländlichen Haushalt. Zu Beginn des Winters machten sich Mäuse an die Vorräte im Keller. Eine Falle wurde gestellt und prompt eine Maus im Gitter gefangen. Aber was macht ein naturverbundenes und sehr tierliebendes Mädchen mit der lebenden Maus im Käfig? Sie fährt zwei Stunden mit dem Postauto und der Eisenbahn, mit der Maus im Käfig (Gitterfalle) unter der Jacke, und bringt sie nach Hause. Der Vater baut, mehr der Tochter als der Maus zuliebe, aus einer Obstarrasse einen grösseren Käfig. In wenigen Tagen haben wir heraus, was die Maus am liebsten frisst, Wasser bekommt sie auch regelmässig. Alle schliessen das kleine Tierchen, von den Töchtern liebevoll 'Topolino' genannt, ins Herz.

Nach etwa zwei Monaten wird Topolino immer schüchterner, ruhiger, magerer. Er frisst kaum mehr etwas, sein Fell wird ganz matt und struppig, er ist also offensichtlich krank. Was tun? Ihn jetzt im Winter frei laufen zu lassen wäre Tierquälerei gewesen, ihn einfach zu töten hätte auch niemand von uns übers Herz gebracht, nachdem man ihn so lange gehetzt und gepflegt hatte. Also gab ich einen kleinen Tropfen Echinaforce ins Trinkwasser und zwei, drei Tage später wiederholte ich dies. Und siehe da, die Maus genas, das Fell wurde glatt und fand den feinen Glanz wie zuvor wieder. Die Augen begannen ebenfalls wieder zu glänzen und zu funkeln. Die volle Lebhaftigkeit war wieder da. Wie mochte die Tochter strahlen, als es 'ihrem Topolino' wieder gut ging!

Nach dieser Hausgefängenschaft, welche beinahe fünf Monate dauerte, liessen wir unser Mäuschen dann im Mai, als überall das frische Grün hervorkam, in die goldene Freiheit entrinnen.

Als Schädling verfolgt, hat uns das kleine Tierchen doch viel Freude gemacht!»

Wir erhielten schon oft Berichte, wie Naturmittel bei Tieren, vor allem auch bei Haustieren, ganz hervorragend wirken, wenn man sie im richtigen Moment und in der angepassten Dosis verabreicht. Aber dieses herzige Geschichtchen von Topolino wollten wir unseren Lesern nicht vorenthalten.

### **Johannisöl – auch als Tierheilmittel**

In letzter Zeit bekommen wir immer öfter Berichte von Lesern der «Gesundheits-Nachrichten», die ihre Tiere mit den gleichen Mitteln behandeln, welche bei den Menschen mit Erfolg verwendet werden.

So haben wir auch kürzlich eine Zuschrift bekommen über ein Lamm, das nahe beim Schwanz eine Wunde erlitten hatte. Tiere haben die Gewohnheit, ihre Wunden oft, wenn es sie beisst, zu schlecken, wo immer sie hinzukommen. Dies entspricht wohl einem gewissen Naturtrieb. Wir haben immer gute Erfahrungen gemacht, wenn man solche Wunden direkt mit Molkosan betupfte, weil das zugleich desinfiziert und auch die Fliegen fernhält.

Frau E. W. aus dem Emmental schrieb uns, obwohl sie das Lamm gebadet, gereinigt und sogar geschoren hätte, seien die Fliegen wieder in Erscheinung getreten. Das röhrt daher, dass die Fliegen ihre Eier ablegen, und so entstehen Maden. Für das Tier ist es sehr unangenehm.

Es kam ihr in den Sinn, dass man in diesem Fall Johannisöl anwenden könnte. Ihre Tochter, eine Krankenschwester, war gerade zuhause und wurde gebeten, Johannisöl zu besorgen und auf die Wunde zu streichen. Die Mutter schreibt dann weiter:

«Siehe da, die Fliegen verschwanden, und das Lamm hatte Ruhe.»

Nun konnte auch die Wunde ausheilen. Es stimmt, was die Leserin schreibt:

«Im rechten Augenblick das Richtige tun, dann kommt es gut.»

Man muss jedoch wissen, was das Richtige ist. Darum ist es so nötig, solche Erfahrungen immer wieder zu publizieren, damit sie

sich einprägen. Gegebenenfalls kann man dann zu dem Mittel greifen, das für eine entstandene Situation erforderlich ist. Die Natur ist immer bereit zu heilen, aber man muss ihr mit den richtigen, natürlichen Stoffen die Möglichkeit dazu geben.

### Durchblutungsstörungen im Gehirn

Im Februar dieses Jahres erhielten wir ein Schreiben aus Bremen, in dem uns von einem sehr schönen Erfolg bei Durchblutungsstörungen im Gehirn berichtet wurde. Diese Zeilen möchte ich nun, im Interesse vieler anderer Leser, veröffentlichen: «Seit langen Jahren lese ich Ihre „Gesundheits-Nachrichten“ und habe schon sehr viel Nutzen daraus gezogen. Auch der Apotheker aus unserem Ort ist auf Ihre Mittel ganz eingestellt.

Ich leide seit meiner Jugend an Durchblutungsstörungen im Gehirn und habe durch dieses Leiden sehr gelitten und auch Minderwertigkeitskomplexe gehabt, so dass ich sehr darüber geweint habe. Mit grosser Freude las ich in der Ausgabe vom Monat Februar über Ginkgo biloba. Dieses Medikament habe ich mir sofort bei unserem Apotheker geholt. Dieses Mittel nehme ich seit zirka drei Wochen ein, ich spüre, dass ich besser denken kann, dass mein Kopf wieder frei ist und meine verminderte Merkfähigkeit sich sehr gebessert hat. Ich lief immer mit traurigen Gedanken umher. Nun kann ich mal wieder fröhlich sein. Mein ganzes Allgemeinbefinden hat sich spürbar gebessert. Ich nehme aber auch Arteriokomplex und Lachesis D<sub>10</sub> ein. Darf ich dieses zusammen mit Ginkgo biloba einnehmen? Ich würde mich sehr freuen, wenn ich darüber Nachricht bekommen könnte. Ich möchte die „Gesundheits-Nachrichten“ auch nicht mehr missen. Herzlichen Dank auch für Ihre sehr netten Ratschläge. Auch möchte ich mich herzlich für das schöne Büchlein „Des Lebens Fülle“ bedanken, worüber ich mich sehr gefreut habe.

Mit freundlichem Gruss

Frau M. B. aus Bremen»

Solche Berichte machen uns immer grosse Freude, besonders wenn Patienten von sich aus das Bedürfnis verspüren, einen solchen Erfolg mit natürlichen Mitteln zu melden, zum Nutzen der Leser der «Gesundheits-Nachrichten».

Dies zeigt einmal mehr, dass mit einfachen, harmlosen Pflanzenmitteln, wie Ginkgo biloba, ausgezeichnete Wirkungen erzielt werden können! Vielfach durften wir nun schon erfahren, dass Vergesslichkeit behoben, oder mindestens verbessert werden konnte, durch verbesserte Sauerstoffzufuhr ins Gehirn – eben mit Ginkgo biloba. Pflanzliche Präparate unterstützen sich gegenseitig, es gibt nur ganz wenige Ausnahmen. Somit wäre die Frage der Leserin beantwortet, sie kann ohne weiteres mehrere Mittel nebeneinander einsetzen.

Von einer Kunstmalerin, die sich schon jahrelang mit neuzeitlicher Ernährung und pflanzlichen Heilmitteln über Wasser hält, erhalten wir folgenden Bericht:

Sie nimmt seit einem Jahr Ginkgo biloba ein, und dadurch hat sich ihre Sehkraft gebessert.

Auch das könnte wieder als eine Folge der besseren Durchblutung, der reicheren Zufuhr von Sauerstoff durch Ginkgo biloba ins Gehirn bezeichnet werden.

### «Gesundheits-Nachrichten»/ «Der kleine Doktor»

Frau J. S. aus Florida schrieb uns am 24. November 1986:

«Drei Tage vor unserem Abflug überraschten Sie uns mit dem wertvollen Gedichtband Ihrer verehrten Frau. Sie können sich nicht vorstellen, welche Freude es bei mir ausgelöst hat. Mir kugelten nur so die Tränen über die Wangen.

Seit wir Leser Ihres Nachrichtenblattes sind, ist es das erste, die Gedichte zu lesen und auszukosten.

Was uns «Der kleine Doktor» ist, seit wir in dieses Land zogen, lässt sich nicht beschreiben. Jedesmal und bei allem, was wir probierten, brachte es Erfolg und Heilung.

Wieviel Rat konnte ich schon weitergeben. Es ist bei uns zur Gewohnheit geworden,

bei verschiedenen Anlässen den «Kleinen Doktor» zu verschenken. Bis Kanada gingen drei Exemplare.

Als unsere Tochter in Deutschland heiratete, war es ebenfalls das erste Buch, das Einzug hielt.

Es wird nun der letzte Winter in Florida sein, wir gehen zurück in die Heimat. Es wird gut sein für unsere alten Tage.»

Es ist immer wieder nett von früheren Auswanderern, seien es nun Schweizer, Deutsche oder Österreicher, Berichte zu erhalten, wie dankbar sie sind für die Ratschläge in den «Gesundheits-Nachrichten» oder auch im «Kleinen Doktor». Die «Gesundheits-Nachrichten» sind zudem ein monatlicher Gruss aus der «alten, europäischen Heimat»!

### Umstellung lohnt sich

In anderem Zusammenhang habe ich Frau B. K., Richterin an einem Sozialgericht in Deutschland, gemäss ihres Briefes vom 25.3.1987 schon einmal zitiert. Sie schrieb jedoch noch folgende Zeilen, die für viele Leser von grossem Nutzen sein können. Aus ihrem Brief geht hervor, dass sich eine Umstellung in der Lebens- und Ernährungsweise sehr lohnen kann:

«Ansonsten kann ich Ihnen zunächst ebenfalls beste Erfahrungen mit Echinacea bestätigen. Ich war jahrelang äusserst anfällig gegenüber Erkältungskrankheiten. Diesen Winter habe ich erstmals – nach Einnahme dieser Tropfen – bisher ohne Erkältung überstanden!

Weiter möchte ich Ihnen noch folgendes berichten:

Ich litt jahrelang an schlechten Zähnen mit entsprechenden Verlusten. Während des Krieges, dann während des Studiums und so weiter war die Ernährung schlecht und besonders ohne viel Frischkost. Dies änderte sich mit meiner Heirat vor zirka zwanzig Jahren. Ich war damals 35. Da wir seitdem einen grossen Garten haben und besonders viel «Grünzeug» essen, hat sich der Zustand meiner Zähne seither so grundlegend geändert, beziehungsweise stabilisiert, dass ich mit Sicherheit sagen

kann, dass die Ernährung, insbesondere viel Gemüse und Frischkost, für den Zustand der Zähne ganz entscheidend ist.

Gleiches sehe ich bei meinem Mann und besonders unseren zwei Buben, die im Alter von fast 17 beziehungsweise 20 Jahren noch keinen einzigen „reparierten“ Zahn haben!» Dieses Beispiel hebt klar hervor, was mit einer gründlichen Umstellung der Ernährung auf Vitalkost erreicht werden kann. Die Leserin schreibt weiter:

«Eine weitere Erfahrung, die Sie vielleicht interessiert: Mein Mann litt jahrelang im Frühjahr – insbesondere durch die Gartenarbeit – an einer Sonnenallergie. Es entwickelten sich an der Sonne ausgesetzten Körperstellen (Nacken, Gesicht, Armbeuge) entzündliche, schmerzhafte Anschwellungen, die lange von den Ärzten mit einer Cortison-Salbe behandelt wurden. Eines Tages war meinem Mann die Salbe ausgegangen; er hatte noch kein weiteres Rezept. So nahm er, da alles sehr schmerzte und spannte, eine Hamamelis-Salbe und strich die entzündeten Stellen damit ein. Und erstaunlicherweise heilte alles nach kurzer Zeit.»

Auch mit Wallwurz-Salbe, im Wechsel mit Johannisöl angewendet, hätte man einen schönen Erfolg verbuchen können. Die Leserin fügt weiter hinzu:

«Es war für mich schon mehrfach verblüffend zu beobachten, wie wenig sich Ärzte für Erfahrungen ihrer Patienten interessieren.»

Sie dankt schliesslich für das Gedicht-Bändchen und schreibt, dass dieses kleine Buch in der heutigen, manchmal so trostlosen Zeit ein wahrer Lichtblick sei.

---

### BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Einladung zum öffentlichen Vortrag vom Dienstag, den 15. September 1987, 20 Uhr, im Restaurant «Löwenbräu Urania», 1. Stock

W. Nussbaumer spricht über die Atmungsorgane und den Vorgang der Atmung

---