

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 7 (1949-1950)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** Fragen und Antworten

### **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:** 12.07.2025

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

schön, und da du in deiner Hilfsbereitschaft getreu mit uns allen Schritt hältst, brauchst du dich auch gar nicht zu grämen. Wie mancher Wassersüchtige, Nieren- und Blasenleidende hat nicht bei dir schon Hilfe gefunden? Bis in den hohen Norden, ja sogar in Nordsibirien, Grönland und Spitzbergen findet man deine Sippe. Dort bist du zudem nicht nur als Heilspender bekannt, dort benützt man deine Wurzeln auch noch als Nahrung. Aber sage einmal, wie steht es eigentlich mit deiner Verwandtschaft? Du gehörst doch mit der Blutwurz und dem gewöhnlichen Fünffingerkraut zusammen zur Familie der Potentilla? Ja, das stimmt. Ich bin die Potentilla anserina, wie ich dir bereits schon erklärt habe und meine gefiederten Silberblättchen gleichen Fingern, darum bin auch ich ein Fingerkraut. Das gewöhnliche Fünffingerkraut ist mit seinen fünf Fingerblättchen als Potentilla reptans bekannt und unsere Blutwurz nennt man allenthalben Potentilla tormentilla. Sie besitzt nur vier goldene Blütenblättchen. Vielleicht hat sie das Fünfte verloren, um besser erkenntlich zu sein, denn wir sind eine gar zahlreiche Familie. Alle tragen wir den Namen Potentilla, sind Fingerkräuter, unterscheiden uns aber in irgend einer Weise voneinander. Wir haben unter uns auch noch ein besonderes goldenes Fünffingerkraut, die Potentilla aurea, aber es würde zu weit führen, wollten wir von allen berichten, so bleiben wir denn bei uns Dreien. Unsere Potentilla tormentilla heisst ihrer Heilwirkung wegen auch Ruhrwurz, da ihre Wurzel aber äusserst rot ist, ist sie allgemein auch als Blutwurz bekannt. Beide Namen stimmen gut, denn bei Ruhr hat sie schon immer geholfen und Blutungen konnte sie selbst da noch stillen, wo alle andern Mittel versagten. Wenn Kinder keine Nahrung mehr bei sich behalten können, ja, sogar bei der schlimmen Herterschen Krankheit wirkt Blutwurz, mit Lehm zusammen eingenommen, nebst warmen Wasseranwendungen ausgezeichnet. Sie vermag auch zu starke Blutungen der Frauen zu stillen, wie dies ja auch dem Hirtentäschli, Bursa pastoris sehr oft gelingt. Wegen der stopfenden Wirkung darf man bei Einnahme von Blutwurz allerdings auch nicht vergessen, zeitweise noch Leinsamen oder auch Flohsamen (Psyllium) zu geniessen. Auch bei Zuckerkrankheit und Bauchspeicheldrüsenleiden hat sich Tormentilla sehr gut bewährt, besonders, wenn man zugleich noch Nussbaumblättertee trinkt und auch gewöhnlichen Klee roh als Salat geniess. Es soll bei uns überhaupt keine bessere, gerbstoffhaltige Heilpflanze geben als es die Potentilla tormentilla ist. Völlig neidlos hatte das Gänsekraut, die verächtliche Potentilla anserina, sämtliche Vorzüge seiner Schwester hervorgehoben und dabei das gewöhnliche Fünffingerkraut, die Potentilla reptans ganz ausser acht gelassen. Bescheiden hatte diese auf eine Erwähnung gewartet und wagte nun zaghaft als dritte im Bunde ihrer Schwestern aufzutreten, vermag doch auch ihre Wurzel bei Ruhr hilfreiche Dienste zu leisten. Auch zur Stärkung der Lungen benützt man das gewöhnliche Fünffingerkraut gerne und bei Gelbsucht wirkt es mild auf die Leber. Bei Zahnweh und Nasenbluten helfen seine Wurzeln ebenso gut wie diejenigen der Blutwurz. «Es ist ganz begreiflich,» sagte lächelnd der Hüflattich, «dass auch du nicht vergessen sein willst, denn auch deine Hilfsbereitschaft soll nicht verloren gehen. Mir scheint, wir haben heute wieder manches gelernt und sind nun gespannt, wer sich das nächste Mal zum Worte melden wird?» Mit dieser Frage verstummte das Gespräch am Waldrand, denn die Sonne war verschwunden. Es wehte ein kühler Wind und alle waren sie rechtschaffen müde.

Der  
bewährte  
Citronen-  
essig



**Citrovin**

fein, weitreichend, bekömmlich. — Ferner jetzt wieder überall erhältlich Mayonnaise NUNALPHORN (mit Citrovin) qualitativ und geschmacklich gleich vorzüglich. Citrovin AG, Zofingen

## Fragen und Antworten

Anfragen durch den Fragekasten sind für alle Abonnenten der «Gesundheits-Nachrichten» gratis. Für briefliche Rückantwort ist eine zwanziger Marke beizulegen. Anfragen sind direkt an A. Vogel, Teufen (Appenzell) zu richten.

### Langsame Beeinflussung von Drüsenstörungen

Es ist oft sehr schwer bei Drüsenstörungen kleine Erfolge zu erzielen, umdesto erfreuter begrüsst man einen jeden Fortschritt, den man erreichen kann. So erging es auch Frau K. aus W. mit ihrem Töchterchen, über dessen Zustand sie im Juni dieses Jahres wie folgt berichtete:

«Mein 20 Monate altes Töchterchen ist so sehr bei allem hinten nach. Auch hat es sehr Angstgefühl und fremdet. Beim Essen will es gar nichts in die Hände nehmen, nicht einmal ein «Guetzli». Harte Sachen lässt es immer wieder aus dem Mund. Seine Händchen schaut es sehr viel an. Auch reagierte es bis in letzter Zeit auf nichts, so dass ich manchmal glaubte, es höre nichts oder sehe nicht gut. Auch wenn ich dem Maiteli etwas vormache, es macht nichts nach. Glauben Sie, dass alles schon noch käme? Es ist sonst ein liebes Kind und ich weiss nicht, wo ihm vielleicht etwas fehlt. Momentan hat es sehr Katarrh und bis fast 39° Fieber. Es hebt sein Händchen fast beständig auf den Kopf über das eine Auge, was es auch tat, bevor es Fieber hatte. Vielleicht ist es auch nur ein «Mödelis», wie man so sagt...»

Die Antwort lautete wie folgt: «Die ganze Sache ist nicht so einfach bei Ihrem Kinde. Es braucht viel Mühe und Geduld bis alles in Ordnung ist. Ich sende Ihnen nun die notwendigen Mittel. Geben Sie ihm den Calcium-Komplex ein, dann noch Galeopsisid und Vitaforce. Das ist sehr notwendig, damit wir die richtigen Voraussetzungen schaffen können. Dann erhalten Sie noch Petasisit D 1 und zwar geben Sie davon 2mal täglich 3 Tropfen ein. Solange es so Katarrh und Fieber hat, geben Sie noch Kali iod. D 4 ein. Dann sollten Sie auf die Stelle, wo es das Händchen auflegt, noch Lehmwickel machen und zwar bereiten Sie den gelben Lehm mit Zinnkrauttee zu und geben einige Tropfen Johanniskrautöl bei. Es ist nicht ausgeschlossen, dass etwas von der Geburt zurückgeblieben ist. Auch die Drüsen mit innerer Sekretion arbeiten nicht gut. Ich sende Ihnen noch eine spezielle Drüsenalbe GD. Wenden Sie diese aber sehr sparsam an. Sie nehmen hauchdünn auf den Finger, reiben hinter den Ohren, dann in den Knie- und Ellbogenbeugen, sowie an den Innenseiten der Oberschenkel kraftvoll ein. Beobachten Sie jede Regung bei dem Kind und berichten Sie mir sofort wieder. Es hat auch Coli-Bakterien im Urin, die die Harnorgane reizen. Auch vereinzelte Zellen aus der Niere gehen weg, weshalb Sie ihm den Nierentee mit einigen Tropfen Solidago (Goldrute) geben sollten. Geben Sie täglich auch soviel wie möglich roh gepressten Carottensaft ein. Berichten Sie mir sofort wieder, wie alles reagiert und was Sie beobachten, denn es ist eine sehr delikate Sache. Die Drüsenalbe wenden Sie täglich nur einmal an...»

Erst im August berichtete die Mutter wieder, dass das Kind 3—4 Wochen zur Beobachtung im Spital gewesen sei. Während dieser Zeit konnte es die Mittel nicht einnehmen. Immerhin konnte bereits schon festgestellt werden, dass das Kind bedeutend lebhafter geworden sei und zeitweise ganz nett mit seinen Sachen spielte. Im übrigen aber konnte auch immer noch eine grosse Unruhe beobachtet werden, nicht nur tagsüber, sondern auch während der Nacht, indem es sich auf den Knien hin und her schaukelte. — Mit seinen Händchen wollte es immer noch nichts anfassen, was man ihm zu essen gab. Auch mit dem Löffel mochte es nicht selber essen. Seine Händchen betrachtete es stets intensiv. Trotz seinen 2 Jahren hat es erst ein paar Zähnen. Auch die Haare wachsen ihm schlecht. «Es wäre sonst wirklich ein sehr liebes Kind,» berichtet die Mutter, «und sieht etwa keineswegs dumm aus. Reden kann es noch gar nicht, und gibt nur gewisse Töne von sich. Der Spitalarzt sagt, es sei eine richtige Nervenstörung, er rate mir, nach Z. in die Poliklinik zu gehen und das Kind eventuell einige Zeit dort zu lassen. Vielleicht benötige es ein Drüsenpräparat...»

Die Antwort lautete: «Sie dürfen nicht erwarten, dass es eine schnelle Aenderung gibt, denn es handelt sich sicher um eine Drüsenstörung. Es sind nicht nur die Nerven alleine. Wenn Sie irgendwelche Aenderungen beobachtet haben, z. B. dass es das Löffelchen nun in die Händchen nimmt, dann wird es auch nach und nach das Löffelchen zum Essen verwenden. Die Laute, die es ausstösst, sollten sich nach und nach zu Worten formen. Wenn Sie das erreichen, dann ist der Fortschritt schön. Das Galeopsisid (Hohlzahn) müssen Sie weiter geben, denn gerade, wenn es nicht genügend Haare besitzt, beruht dies auf einem Mangel an Kieselsäure. Ob es geschickt ist, das Kind in die Poliklinik zu geben, bezweifle ich. Ich vermute, sie werden ihm dort starke Drüsen-

präparate geben, worauf es noch ganz schwierig herauskommen könnte. Auf jeden Fall würde ich noch einige Zeit zuwarten, wie es sich noch weiter entwickelt. Beobachten Sie gut und teilen Sie mir alle Veränderungen mit...»

Im September kam dann ein freudiger Bericht. Die Mutter schrieb wie folgt:

«Kann Ihnen jetzt also die freudige Mitteilung machen, dass mein Kind seit etwa 14 Tagen mit seinen Händchen isst, sei es ein Apfel oder ein Guetzli. Das ist ja schon ein gewaltiger Fortschritt, wenn ich zurück denke mit wieviel Mühe es immer und immer wieder probierte, aber leider immer umsonst. Auch ist es bedeutend lebhafter geworden als vorher, einzig den Kindern kann es sich noch nicht so recht anschliessen. Reden kann es noch nichts, aber den ganzen Tag gibt es Töne von sich. Zeitweise fängt es an, leichtere Wörtchen zu sagen. Körperlich wäre es recht gut dran, aber mit dem Denken geht es schwer bei ihm. Auch das unruhige Hin- und Herschaukeln hat sich nicht geändert. Es schläft ferner sehr unruhig und oft sehr lange gar nicht ein...»

Es ist erfreulich, dass in solchem Falle die Mutter den wirklich grossen Fortschritt richtig einzuschätzen wusste, wenschon die andern Störungen noch nicht behoben sind. Drüsenfunktionsstörungen hemmen Fortschritte im Denken, Begreifen und Handeln, so dass unentwickelt bleibt, was sich beim normalen Kinde ohne weiteres ergibt. Bei jenen Kindern, bei denen die Schilddrüse oder die Hypophyse nicht in Ordnung oder ganz unentwickelt ist, happert es mit der Entwicklung immer teilweise oder auch überwiegend. Je mehr man nun aber die Drüsen in Funktion setzen kann, umdesto besser wird es allmählich, wenn auch langsam mit der allgemeinen Entwicklung vor sich gehen, so dass bei mangelhafter Sprachfähigkeit, schliesslich auch diese Kunst erreicht werden kann, denn es liegt nicht an den Stimmbändern, es liegt an den Drüsen, die ihrerseits die Funktion im Gehirn dirigieren. Es besteht eine interessante Wechselwirkung zwischen den Gehirnzellen und den endokrinen Drüsen. Das erwähnte Hin- und Herschaukeln und die eigenartigen rhythmischen Bewegungen werden erst zurückgehen, wenn die Funktionen normalisiert worden sind. Es braucht Geduld, ja sogar viel Geduld, umdesto mehr aber wird man kleine Erfolge zu schätzen wissen. Gewöhnlich werden Kinder, bei denen gewisse Drüsen unentwickelt sind, von den Aerzten einfach aufgegeben. Heute aber, wo uns so mancher Einblick wieder weiterverhilft, können wir selbst in solch schwierigen Fällen mit Umsicht und Ausdauer mehr erreichen, als früher möglich war.

## Warenkunde

### Noch einmal Reform-Sauerkraut

Schon mehr als einmal kam in den «Gesundheits-Nachrichten» der hohe, gesundheitliche Wert des Reform-Sauerkrautes zur Sprache. Roh gegessen, ist es viel wertvoller als in gekochter Form, vor allem sind die Heilwerte viel grösser. Aber nicht nur das Sauerkraut allein ist infolge seines hohen Gehaltes an Vitamin C, an Kalk, natürlicher Milchsäure als Heilmittel wertvoll, ebenso wertvoll ist auch der Sauerkraut-Saft. Man sollte daher das Reform-Sauerkraut nicht in dem trockenen Zustand in den Handel bringen, wie dies bei dem Fabrik-Sauerkraut üblich ist. Gerade auch der Saft sollte Verwendung finden und zwar, indem man ihn nüchtern oder vor dem Essen trinkt. Er wirkt auf die Darmflora hervorragend reinigend und desinfizierend, hat zudem viel wertvolle Milchsäure und Milchsäurebakterien, wie auch viele gelöste, leicht assimilierbare Mineralbestandteile. Reform-Sauerkraut wird fast ohne Salz hergestellt, ja, man kann es auch sogar ganz ohne Salz fabrizieren. In den Reformhäusern werden wirklich gute Qualitäten geliefert. — Wenn auch das Fabrik-Sauerkraut ein paar Rappen billiger sein mag, so ist es doch sehr zu empfehlen, die tägliche Salatplatte mit etwas Reformsauerkraut zu bereichern. Würde man die ganze Saisonzeit hindurch jeden Tag etwas rohes Sauerkraut auf den Tisch bringen, so würde es bestimmt weniger Magen- und Darmkranke geben. Auch die Bildung von Magen- und Darmgeschwüren wird bei einer starken Disposition durch Genuss von rohem Sauerkraut weniger in Erscheinung treten und kann unter Umständen sogar verhindert werden. Das Reform-Sauerkraut wird dem üblichen Fabrik-sauerkraut deshalb vorgezogen, weil es vorwiegend mit Gewürzen und nur mit kleinen Mengen Kochsalz zubereitet wird, was unbedingt einen gesundheitlichen Vorzug aufweist. — Die Lagerfähigkeit ist besser, wenn genügend Saft vorhanden ist. Man sollte Sauerkraut nie in Kübeln aufbewahren, die nicht ganz gut schliessen, damit der Saft nicht davon rinnt. Man muss sich also gute Kübel oder aber Tongefässe beschaffen und die Lagerung muss immer so sein, dass über dem Sauerkraut etwas Saft liegt, denn dieser milchsäurehaltige Saft wirkt zugleich konservierend.

## Interessante Berichte aus dem Leserkreis

### Rasche Hilfe bei Gelbsucht und Leberanschwellung

Schon oft haben wir unsere Leser darauf aufmerksam gemacht, dass die Naturheilermethode einfache, sicher wirkende Mittel gegen Gallen- und Leberleiden besitzt. Das verachtete Schöllkraut (Chelidonium D 2), das homöopathische Mittel Podophyllum D 3 und roher oder eingedickter Carottensaft leisten ausgezeichnete Dienste. Dies bestätigt auch nachfolgendes Schreiben vom 6. Dezember 1949 von Frau R. aus E., die unter anderem berichtete:

«Vorerst möchte ich Ihnen herzlich danken für die ausgezeichneten Mittel, die Sie mir vor ein paar Monaten im Laufe des Sommers zukommen liessen. Die Gelbsucht und Leberanschwellung heilten rasch. Ich mache die Haushaltung wieder selbst...» Welche Wohltat dies für eine Hausfrau bedeutet, kann besonders der ermassen, der aus Erfahrung weiss, wie unangenehm sich Leber- und Gallenstörungen besonders auf den Gemütszustand auszuwirken vermögen. Kein Wunder, dass man da über die einfache Hilfe froh und dankbar sein kann.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

ALLES für eine natürl. Ernährung u. Körperpflege...  
VIELE Bücher über die gesunde Lebensweise...  
Zahlreiche Produkte von A. VOGEL in Teufen...



finden Sie im  
**Reformhaus Naef**

Salerstr. 12 - Tel. 46.86.97  
ZÜRICH-ÖRLIKON

(ehemaliger Mitarbeiter von Herrn Vogel)  
Verlangen Sie unsere Gesamt-Preisliste!

### Entgifte Dich

ohne Berufsunterbrechung durch die angenehme neuzeitliche Badekur nach Frau Prof. Schlenz (Kräuter-Schwitzbäder)

Ausgezeichnete Wirkung bei chronischen Leiden, insbes. Zirkulationsstörungen, hoher Blutdruck, Gicht, Rheuma, Ischias, Gelenkleiden, Neuralgie, offene Beine, Blutwallerung, Alterserscheinungen. Keine Belastung für das Herz.

Prospekte verlangen.  
**HEILBAD NEUBAD**  
Zürich 6, Ottikerstr. 37  
Tel. 28 47 11

Manchem Kranken kann man einen Dienst tun durch einen Hinweis auf die Naturheilermethode, oder auf die «Gesundheits-Nachrichten»

Etwas ganz feines:

## Hirse-Biscuits

Knusperig, ausgezeichnet schmeckend, hergestellt aus Spezialhirseflockli, mit rein vegetabilen Fetten, Nüssen, Roh-Rohrzucker und Weizenkeimlingen, ohne Butter und Eier. Wirkung: Gesunde Zähne, reine Haut, starke Nägel, besserer Haarauswuchs dank dem Kieselsäuregehalt der Hirse.

Erhältlich in allen Reformhäusern.

Hersteller: RUD. JAKOB & CO. BISCUITS RUJA  
Grosshöchstetten (Bern)

Sie wählen gut:

von Tobels

## Reform-Sauerkraut

auf jeden Mittagstisch in einer appetitanregenden Salatplatte.

Verlangen Sie Prospekte über Zubereitung im Reformhaus oder beim Fabrikanten J. von Tobel, Moosseedorf.