

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 7 (1949-1950)  
**Heft:** 11

**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:** 14.07.2025

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

auch heute noch in gewissen deutschen Gegenden Kaiserwurz heissest. Nicht nur der alte, römische Arzt hat dich zu schätzen gewusst, sondern mancher andere Meister alter Heilkunst hat den scharf würzigen Saft deiner Wurzeln bei mancherlei Gebrechen hilfreich angewendet, entweder als Tee, als Sirup oder auch in frischem Zustand. Auch Auflagen aus der fein geriebenen Wurzel wirkten Wunder und mancher Schwächliche, der den Anginagiften zum Opfer gefallen wäre, fand die notwendige Hilfe durch deine Medizin, zubereitet nach der Erfahrung alter Meister, weshalb du nicht zu Unrecht auch die Wurzel der Meister oder Meisterwurz genannt wirst.» «Ach, so deutest du meinen Namen?» meinte erstaunt die Meisterwurz. «Ich meinerseits glaubte immer, der Name verpflichtete mich dazu, das Leben mit seinen Schwierigkeiten zu meistern und auch ein Meister der Heilkunst zu sein mit Hilfe meiner Wurzelsäfte.» «Mag sein,» lächelte die betagte Eiche, «dass auch du recht haben magst. Auf alle Fälle wird dich deine Ansicht reichlich anspornen, deinem Namen die nötige Beachtung und Ehre zu schenken, denn was nützt schon ein Name, wenn wir ihn nicht durch eigene Leistung verdienen?» Mit schelmischen Lächeln nickte bei diesem Gedanken die Engelwurz, die sich anfangs beinahe unzufrieden in das Gespräch gemischt hatte. Warum mochte sie wohl Engelwurz heissen? Wieder hatte sie über ein neues Problem nachzusinnen, die alte Eiche aber fand, dass die Erzählung über die Meisterwurz für einmal genüge. Der empfangene Eindruck sollte nicht verwischt werden, denn sie wollten sich ja alle ihr gegenseitiges Leben mit seinen Vor- und Nachteilen gebührend einprägen. Die Meisterwurz, die nicht gewohnt war, dass man sie beachtete oder gar Rühmliches von ihr zu erzählen wusste, bedankte sich recht erfreut bei der alten Freundin. «Gut, dass du schon so betagt bist, denn wer von uns hätte aus alter Zeit erzählen können? Bestimmt gibt es aber auch heute noch Kranke, die froh um meine Säfte sind, meinst du nicht auch?» «Freilich,» bestätigte die Greisin und alle stimmten ihrer Meinung zu. Die Meisterwurz aber, erfreut darüber, dass sie auch heute noch Wirkungsmöglichkeit zum Wohle kranker Menschen besitze, nahm sich vor, sich weiter redlich zu mühen.

## 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.

### Der Wert regelmässiger Calcium-Einnahme

Nach dem Bericht von Fr. R. aus S. vom 8. August dieses Jahres ist ihr Mann der Meinung, regelmässige Kalkzufuhr könne gesunden Kindern schaden, da der Körper zuviel davon erhalte und die Knochen dadurch brüchig werden könnten. Die Frau nun ist anderer Meinung, denn sie hat durch die Einnahme von *biologischem Kalk* bei ihren beiden Knaben von 5 und 7 Jahren gute Beobachtungen feststellen können. Unter anderm erhielten sie selten mehr *Husten* und *Katarrh* und blieben auch von den *Masern* verschont, trotzdem sie mit den in der Nachbarschaft erkrankten Kindern zusammengekommen waren. Um den Konflikt, den diese Meinungsverschiedenheit immer wieder hervorzurufen vermag, beheben zu können, bittet die besorgte Mutter um eine entsprechende Stellungnahme, aus der ersichtlich ist, dass sie mit ihrer Fürsorglichkeit nicht im Irrtum ist. Diese Stellungnahme nun lautet wie folgt: «Als beweisführende Erklärung mag folgende Antwort dienen. Die Ansicht Ihres Mannes ist nicht ganz gerechtfertigt, denn sonst könnte man mit dem gleichen Recht auch behaupten, der Körper bekomme zuviel Eisen durch regelmässige Einnahme von Spinat, was zur Folge haben könnte, dass zuviel rote Blutkörperchen geschaffen würden und somit ein zu starker Blutverbrennungsprozess in Erscheinung treten könnte. Im gleichen Masse könnte man auch befürchten, dass zu reichlicher Hirsenessenz zuviel Kieselsäure schaffen würde. Ebenso müsste man sich vor den Orangen in acht nehmen wegen dem Vitamin D, das sie zu reich beschaffen könnten und der regelmässige Zitronensaft am Salat könnte die Zufuhr von Vitamin C zu gross werden lassen. Stets könnte man sich all diesen verschiedensten Gefahren ausgesetzt sehen, was indes nicht der Fall ist, denn durch alle vegetabilisch gebundenen, natürlichen Stoffe, wie sie in den Nahrungsmitteln und den ganz natürlichen Prä-

paraten aus der Pflanzenwelt gezogen werden, kann man niemals zuviel an Vitamine und Mineralbestandteilen einnehmen. Wenn der Körper genug davon hat, dann nimmt er einfach nichts weiteres mehr auf oder lagert das Zuviel an, um es im Bedarfsfall zu verwerten. Es mag nun auffallen, dass man wohl zuviel künstliche Vitamine einnehmen kann, niemals aber zuviel natürliche, weil alles Künstliche wohl ähnliche symptomatische Wirkungen, aber nicht die genau gleichen auf den Körper ausüben kann. Diese Tatsache nun hat Ihr Mann nicht auseinandergehalten und darauf ist Ihre gegenseitige Meinungsverschiedenheit zurückzuführen. Wäre nun unser Calcium-Komplex ein rein chemisches Produkt aus dem allopathischen Lager, dann dürfte Ihr Mann recht behalten. Da es sich hierbei aber um ein Präparat handelt, das aus Kalksubstanzen besteht, die aus Pflanzen gezogen worden sind, kann auch nie ein Zuviel in Frage kommen. — In der Regel haben die Menschen ja Mangel an biologischem Kalk und nehmen dann an seiner Stelle einfach einen anorganischen Kalk ein, der nun aber vom Körper nicht richtig aufgenommen und verbraucht werden kann und infolgedessen seine Nebenwirkungen und Nachteile hat. Bei einem biologischen Kalk, wie er im Calcium-Komplex vorhanden ist, da er vorwiegend aus *Brennesseln* gezogen wird, ist dies niemals der Fall. Es handelt sich nicht um einen quantitativ reichhaltigen, sondern um einen qualitativ hochwertigen Kalk. — Unser Körperhaushalt benötigt regelmässige Kalkzufuhr, denn wir dürfen nicht vergessen, dass der Aufbau von Knochen und Zähnen stets Kalk erfordern, ebenso braucht der Ersatz verbrauchter Zellen wiederum Kalk, der ganze Lebensvorgang benötigt täglich Kalksubstanzen, weshalb die Einnahme von Calcium-Komplex nichts anderes als die Deckung des normalen Verbrauchs und der notwendigen Aufbaustoffe für die Zellen bedeutet. Feinstofflich verriebener Kalk hat zudem die vorzügliche Eigenschaft, den Nahrungsmittelkalk anzuziehen und besser auswerten zu lassen. Es ist daher auch für den Gesunden von Vorteil, niemals aber nachteilig, wenn er auf die erwähnte Weise seinen Kalkbedarf deckt. Wer aber zu Infektionskrankheiten neigt, wer die Lunge und die Atmungsorgane im besondern zu pflegen hat, so der *Lymphatiker*, der leicht *Katarrhen* unterlegen ist, sollte die notwendige Kalkzufuhr unbedingt beachten...»

### Einfache Hilfe für Notleidende

Sehr oft vergessen wir vom Kriege verschonten Schweizer, wie schwer es oft für die Kranken im Ausland ist, Hilfe für ihre Leiden zu beschaffen. Auch heute noch mangelt es an vielem, besonders aber auch an den nötigen finanziellen Mitteln. Leider kennen nun sehr oft gerade solch Notleidende die Fülle hilfreicher Kräfte, wie sie uns die Natur darzubieten vermag, nicht. Mitte April dieses Jahres verwies ich daher in dem Sinne einen Flüchtling in Deutschland, Herrn G. aus B., der mir seine Gebrechen schilderte, auf einfache, natürliche Mittel hin, die er sich mit Leichtigkeit selbst beschaffen konnte. Seine *Atmungsorgane*, *Lunge* und *Bronchien*, benötigten einer dringenden *Kräftigung* und so riet ich ihm denn, viel *junge Brennesseln* einzunehmen. Diese konnte er, ganz fein gewiegt, unter den Löwenzahn Salat mengen. Ebenso konnte er diese jungen Brennesseln mit zerkleinerten, zerstoßenen *Eierschalen* zu einem grünlichen Pulver verreiben, um hievon regelmässig einzunehmen. Diese einfachen Hilfsmittel können Wunder wirken. Aber auch das rohe *Weisskraut* und fein geraffelte rohe *Mohrrüben* wirken sehr gut. Vorzüglich ist es natürlich auch, wenn man sich den rohen Saft der *Rüben* (*Carotten*) beschaffen kann. Mit diesem Rat erinnerte ich den Kranken, einmal auf dieser Grundlage sein Glück zu versuchen, da er bestimmt mit Erfolg rechnen könne. Der Patient, der durch den Krieg, die Gefangenschaft und seine dadurch erworbene Krankheit völlig mittellos geworden war, befolgte meinen Rat gerne, in der Hauptsache die Brennesselkur, von der er am 20. Juni schrieb, er habe sie mit sehr gutem Erfolg durchgeführt. Ferner berichtete er:

«Ich habe seit dem 17. April 1950 3 kg an Gewicht zugenommen. Der Appetit ist besser und auch im ganzen fühle ich mich bedeutend wohler. Nun aber werden die Brennesseln von Tag zu Tag ungeniessbarer, und ich beabsichtige, sie zu sammeln, zu trocknen und dann zu zerreiben und will sie dann so laufend weiter in Pulverform einnehmen. Nur weiss ich nicht, ob sie in getrocknetem Zustand dieselbe Wirkung haben werden? — Nun habe ich noch eine Bitte, um Ihren werten Rat. Jetzt, da sich bei mir der Husten gelegt hat, habe ich im Halse ein komisches Gefühl und muss mich dauernd räuspern. Dann sondert sich ein glasiger Schleim ab, der wie *Eiweiss* aussieht. Ich war hier schon beim Hals- und Rachen-Arzt, der meinte, es könne an der Luft liegen, weil ich sie nicht ertrüge, da ich an der Ostsee aufgewachsen bin. Gurgeln mit *Elmser Salz* und Inhalieren mit *Menthol* hat nicht geholfen. Ich wäre Ihnen sehr dankbar, wenn Sie mir auch darüber einen Rat geben möchten.»

Dieser nun lautete folgendermassen: «Es freut mich, dass Sie in Ihrer schweren Lage durch die heilende Wirkung der *Brennesseln* so gute Hilfe erfahren konnten. Sie sehen also, wenn man ins Ausland auch nur unter erschwerten Umständen Mittel senden kann, so gibt es doch überall und in jedem Lande Pflanzen, die unsere grossen Helfer sind. Wenn Sie bei Ihrem Leiden in der erwähnten Zeit 3 kg an Gewicht zugenommen haben und zwar fast ausschliesslich durch die Brennesselkur, dann ist dies ein Zeichen, dass Ihnen *Kalk, Phosphor und Vitamin D* aus den Brennesseln so schön zu helfen vermochten. Fahren Sie also nur weiter damit. Sie können, wie Sie schreiben, die Brennesseln auch trocken und so pulvrisieren, nur werden Sie damit nicht die ganz gleich gute Wirkung erzielen, wie mit rohen Brennesseln. Sie werden sich aber auch noch auf andre Art behelfen können: Drehen Sie die Brennesseln durch eine Hackmaschine, geben Sie zu dem so erhaltenen Brennesselsaft etwas Alkohol hinzu, wodurch sie eine rohe Brennessel-Tinktur erhalten, von der Sie tropfenweise einnehmen und zwar zusammen mit dem Brennesselpulver, das Sie aus den getrockneten Pflanzen zubereitet haben. Auf diese Weise können Sie sich für die Not helfen. — Für den Hals könnten Sie *Kalium jod D 4* einnehmen, ferner einen *Tannenknospen- oder Spitzwegerichsirup* verwenden, was beides ausgezeichnet wirkt. Da Ihnen jedoch auch diese Mittel nicht zur Verfügung stehen, können Sie sich folgendermassen behelfen: Kauen Sie regelmässig *Spitzwegerichblätter*, ebenso rohe *Tannenknospen*, und Sie werden rasch beobachten können, dass es in Ihrem Halse zu lockern beginnt. Achten Sie aber darauf, den Spitzwegerich nicht auf Wiesen zu holen, die mit Jauche oder Kunstdünger gedüngt worden sind, denn dies könnte die Wirkung nicht nur beeinträchtigen, sondern Ihnen in Ihrem Zustand auch schädlich sein. Zum Ausheilen können Sie nachher auch *Sanikel- oder Küstlikrautblätter* kauen. Dies alles haben Sie mehr oder weniger zur Verfügung, und es wird seine gute Wirkung nicht verfehlen. Wenn Sie spazieren gehen, können Sie auch etwas *Lärchen- oder Tannenharz* in den Mund nehmen, darauf herum beißen und alsdann das feine Terpentin, das dabei herauskommt, herunter schlucken. Auch das wird Ihnen für den Hals rasche Linderung verschaffen. Vielleicht könnten Sie auch *Lehmwickel* um den Hals machen, wozu Sie gewöhnlichen gelben Lehm benützen können. den Sie mit *Eichenrindentee* zu einem Brei zubereiten.» Das waren meine Ratschläge, die bestimmt noch manchem Notleidenden in gleicher oder ähnlicher Lage werden helfen können.

## Interessante Berichte aus dem Leserkreis

### Hämorrhoidenbehandlung bei hohem Alter

Schon des öfters konnten wir unsern Lesern den Beweis erbringen, dass es sich auch bei vorgeschrittenem Alter noch lohnt, gegen seine Gebrechen mit natürlichen Anwendungen vorzugehen. So schrieb am 9. Juni dieses Jahres ein 74-jähriger Patient, Herr S. aus A. über erfreuliche Fortschritte wie folgt:

«Kann Ihnen zu meiner grossen Freude mitteilen, dass ich gesundheitlich bei recht guter Verfassung bin. Darf mich mit Arbeit wieder kräftig einsetzen. Die Hämorrhoiden, mit denen ich stark geplagt war, sind bis heute sehr stark zurückgegangen und zwar von innen heraus durch Ihre Mittel unter zusätzlicher Behandlung mit 2—3 wöchentlichen Sitzbädern aus Eichenrindenabsud, so dass ich mich glücklich weiss, wieder ungehindert arbeiten zu können. Eine Operation konnte also umgangen werden. — Sie haben kaum eine Ahnung, wie mich das freut, dass ich trotz meiner 74 Jahre wieder jung geworden bin. — Werde begreiflicherweise mit der Behandlung noch einige Zeit weiter fahren, bis ich, wie ich glauben kann, von den Hämorrhoiden gänzlich befreit bin...»

Es ist wirklich erstaunlich, dass trotz dem hohen Alter die Hämorrhoiden mit einfachen, natürlichen Mitteln noch zurückgebildet werden konnten, ohne dass man chirurgisch eingreifen musste. Dies ist wieder ein neuer Beweis, dass mit natürlichen Mitteln viel erreicht werden kann. Wie beruhigend ist es, zu wissen, dass auch für die Gebrechen des Alters noch helfende Kräutlein gewachsen sind, die dazu beitragen, die innewohnende, eigene Kraft der Natur wieder heilend in Aktion treten zu lassen. — Dem Patienten half vor allem ein *Johanniskrautpräparat*, da solches die *Venen* günstig beeinflusst, was bei Hämorrhoiden grundlegend beachtet werden muss, ferner *Lachesis D 12*, um septische Zustände zu verhindern, im weitern *Calcium-Komplex* und *Psyllium*.

## Warenkunde

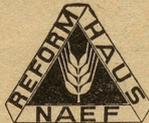
**Gekeimter Weizen, ein billiges Stärkungsmittel.** Es ist nun einmal üblich bei *Schwächezuständen* Geld für teure Stärkungsmittel wie Präparate aller Art, tonische Weine und dergleichen mehr, auszugeben. Wie erstaunt wären manche, zu erfahren, dass uns weit billigere Hilfsquellen zur Verfügung stehen. Der einfache *Weizen*, es kann zwar auch *Roggen* oder *Gerste* sein, vermag uns in *gekeimtem Zustand* darzureichen, was manch teurem Mittel nicht möglich ist. Wie aber erlangen wir keimenden Weizen? Nun, sehr einfach. Wir befeuchten einen Teller, noch besser, wir legen ein feuchtes Tuch hinein, die Weizenkörner darauf und stellen den Teller in die Wärme, achten aber stets darauf, dass das Tuch schön feucht bleibt. Auf diese Weise wird der Weizen zu keimen beginnen, und wenn er ganz kleine Keimlinge von circa ½ cm oder noch kleinere besitzt, dann dreht man ihn durch die Hackmaschine und bereitet ihn zu einem rohen Müesli. Man kann ihn aber auch ohne weiteres essen, indem man ihn tüchtig kaut und somit gut durchspeichelt. Infolge des Keimens wird durch das Ferment Diastase, das im Keimling enthalten ist, die Stärke umgewandelt, bzw. in eine Zuckerart abgebaut. Es entsteht somit ein gewisser Mälzungsprozess. Auf diese Weise wird auch durch Keimen von Gerste das *Gerstenmalz* hergestellt. Kaut man die gekeimten Körner gut, dann merkt man, wie süss sie schmecken. Dieses frische Malz, wenn man es so bezeichnen kann, ist mit seinen reichhaltigen Fermenten, vor allem durch den Gehalt an *Diastase* ein *gutes Kräftigungsmittel*. Dieses kann auch mit *Leinsamen* gegessen werden, was die Grundlage zu einer *Kruska*, wie sie in Schweden heisst, darstellt. Diese hilft verdauen, vor allem auch andere Stärke. Leute, die mager sind und nicht gut assimilieren, nehmen vorteilhaft eine solche Nahrung, hilft sie doch auch das *Gewicht* zu heben. Es handelt sich also um ein einfaches, billiges und gutes Stärkungsmittel, das auch das *Blut* zu verbessern und den *Blutgehalt* zu heben vermag. Wer zugleich auch viel rohe *Rüebli* isst oder viel rohen *Rüebli*safft trinkt, eventuell auch noch eine *Traubenkur* durchführt, der kann sich auf diese Art und Weise kräftigen, ohne viel Geld ausgeben zu müssen. Für *Herzkrank*e ist die Kur, zusammen mit reichlichem *Traubengenuss* oder frischem *Traubensaft* hervorragend. Wer an *Verstopfung* leidet, sollte beim Genuss von Trauben darauf achten, Häute und Kernen nicht mit zu geniessen. Auch ein jeder, der an *Gärungen* leidet, muss dies in Betracht ziehen, da dadurch die Gärungen vermieden werden können. Auch Dr. Bircher hat seinen Patienten gekeimten Weizen empfohlen und dies bestimmt, weil er damit gute Erfahrungen beobachten konnte.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

Bei uns finden Sie alles für eine gesunde, natürl. Ernährung:

Weizenkeime	Vollreis
Hagebuttentee	Buchweizen
Hagebuttenmark	Goldhirse
Schweizer Bienenhonig	Roh-Rohrzucker, usw.

Verlangen Sie unsere Gesamt-Preisliste!



**Refarmhaus Naef**

Salenstr. 12 - Tel. 46.86.97

**ZÜRICH-ÖRLIKON**

Zwei ostfriesische

### Milchschafe

zu verkaufen, ein einjähriges Tier und ein Muttertier. Evtl. in Gegenrechnung mit Obstlieferungen. — Interessenten wollen sich melden beim Verlag dieses Blattes in Teufen (App.).