

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 10 (1953)  
**Heft:** 6

**Rubrik:** Fragen und Antworten

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

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



Blattporen zu schliessen und möglichst wenig Feuchtigkeit verdunsten zu lassen. Auf diese Weise kann man sich schützen. Vielleicht gelingt es dir auch, versuch's doch einmal!» Mitleidig lächelte die kleine Pflanze über den tröstlichen Rat. Es kam ihr sonderbar vor, dass da einer sagen konnte, es sei trotz der grossen Hitze noch sehr gemütlich! «Ja, gemütlich finde ich es nun einmal hier,» bestätigte nochmals das Eucalyptusbäumchen, das in unmittelbarer Nähe vom Flachsfeld stand und noch sehr jung war, denn Eucalyptusbäume wachsen ja bekanntlich sehr rasch. «Aber nicht nur gemütlich, auch abwechslungsreich ist es hier. Oder findest du es nicht auch so? Wenn zur Winterszeit der hohe Atlas in der Ferne seine tief verschneite Bergkette sehen lässt, reifen hier bei uns, 70 Kilometer weiter weg, die saftigen Orangen und die begehrten Datteln werden geerntet. Inzwischen schaut der Araber sehnsüchtig nach den Wolken am Himmel, denn er wünscht, dass sie sich entleeren möchten, um wieder grünes Gras und Futter für die Esel, die Pferde und Kamele zu erhalten. Ja, diese subtropischen Landschaften sind eigenartig! Nach monatelanger Trockenheit ist alles gelb gebrannt, auch hier in Nordafrika. Wie schnell aber wandelt sich das Land nach erquickendem Regen! Wie schön, wenn das Pflügen beginnt und die Araber in seelischem Gleichmut neben dem gleichmässigen Schritt ihrer Kamele über die langgestreckten Felder dahinziehen. Immer bin ich auf den Augenblick gespannt, wenn sie in ihrer Arbeit innehalten, weil die verschleierte, dunkelhäutigen Araberinnen mit der Nahrung daherkommen. Zugerne sehe ich ihnen zu, wenn sie alsdann die Kamele tränken, indem sie aus den tiefen Sodbrunnen das Wasser in Lederbeuteln heraufziehen und in den Steintrog schütten. Wie gierig wird das kostbare Nass jeweils von den Kamelen aufgesogen!» «O, red' mir nicht vom Wasser,» jammerte das schlanke Leinkräutlein, «wenn ich nur schon daran denke, kommt es mir vor, ich müsste verdursten! Zuviel Wasser ist nicht gut, aber zu wenig erscheint mir noch schlimmer! Zwar wird es meinen Schwestern in Argentinien, Neuseeland und andern heissen Ländern nicht besser ergehen. Nur in den gemässigten Zonen, wo ich ja ebenfalls angepflanzt werde und gedeihe, ist es besser!» «Ja, du bist trotz deiner schlichten Bescheidenheit weit verbreitet und bist zudem eine alte Kulturpflanze, wie ich! Wir Olivenbäume führen unsern Stammbaum bis ins Paradies zurück, und dich hat man auch schon in allen Ländern des Altertums gekannt und geschätzt, sowohl im Süden, wie auch im Norden. Wie sind wir zwei doch so ganz grundverschieden, und wer hält es für möglich, dass wir beide Oel bereiten? Bei mir ist das nicht sehr erstaunlich, dass aber deine gelbbraunen, glänzenden, länglichen Samen, die in einer Kapsel heranreifen, ebenfalls zur Oelgewinnung dienen, das war für mich lange Zeit ein Rätsel und ein Wunder. Aber es ist gleichwohl so, denn du birgst in deinem Oel, deiner ungesättigten Fettsäure, dem wertvollen Eiweiss, zusammen mit den Schleimstoffen, die du enthälst, in deinen Samen ein gutes Nahrungs- und Heilmittel zugleich. Die Araber und Beduinen mögen wissen, warum sie dich regelmässig geniessen. Aber auch zu Umschlägen und Kataplasmen wirst du mit Vorliebe verwendet, besonders wenn die Menschen oder Tiere von harten Geschwüren geplagt werden. Eine Auflage von heissem, gemahlenem Leinsamen führt zur Entleerung. In ganz alten Kräuterbüchern kann man ferner wörtlich lesen: «Leinsamen zermahlen und mit Honig vermischt, als Latwerge gegessen, räumt die Brust, lindert die Kehle und stillt den Husten. Alte Kolonisten dieser Gegend wissen auch, dass regelmässige Einnahme von Leinsamen den Krebs verhindern soll. Leinsamenschleim trinkt man als harntreibendes Mittel und als Darmlauf verwendet, hilft er kranke Schleimhäute heilen. So nützlich ist dein Same, kleiner Lein! — Aber selbst dein Stengel ist nicht nutzlos, dient er doch als billige Faser für allerlei Industriezwecke. Den guten Leinenstoff aber

liefert deine Schwesterpflanze, die dafür besonders herangezüchtet worden ist. Wenn man eine gute Faser erhalten will, dann darf man den Samen nicht ausreifen lassen. Schon in dem Buch der Bücher ist die reine, weisse Leinwand des öfters erwähnt, was anzeigt, dass auch die Juden den Flachs angepflanzt und zu Leinwand verarbeitet haben. Unsere Araber sind ihnen verwandt, denn auch sie sind Kinder Sems. Stark und zäh sind diese dunklen, semitischen Söhne des Südens, die noch in Zelten wohnen und mit der Natur zusammen leben, stark und zäh, wie die nützliche Leinwandfaser. Nur ihre Augen sind dunkel und tief wie die afrikanische Nacht, während deine Augen ein noch helleres Blau wiederstrahlen als der Himmel und das Meer, in dem sich abends die Schattenbilder der vom Winde hin- und herbewegten Palmen wie Riesenbäume abzeichnen. Du und ich, wir sind nur kleine Erdenbürger, doch dienen wir überall, wo wir zu Hause sind, den Menschen, seien diese nun weiss, braun, gelb, rot oder schwarz, denn sie sind trotz der Unterschiede schliesslich doch alle Brüder, die vom gleichen Urvater erschaffen worden sind. Die gleiche Künstlerhand hat sie wie uns hervorgebracht, uns Pflanzen noch bevor der lebendige Odem die Brust des ersten Menschen durchzog, zu ihrer Freude und Nutzen dienen und dienen wir ihnen, ob sie es nun erkennen oder nicht.» Still hatte der junge Eucalyptusbaum der Erzählung des alten, knorrigen Olivenbaumes zugehört. Dankbar nahm er all das Neue in sich auf und das bescheidene Leinsaatpflänzchen hatte vor lauter Horchen und Staunen seinen Durst und auch seinen Kummer vergessen. So ist es im Leben, man kann ihm Inhalt geben, oder aber auch die Sorgen überwuchern lassen. In dem Sinne sind diese ein Unkraut, das der betagte Olivenbaum ganz geschickt aus den Herzen seiner Zuhörer auszutilgen verstand!

## FRAGEN UND ANTWORTEN

Anfragen durch den Fragekasten sind für alle Abonnenten der „Gesundheits-Nachrichten“ gratis. Für briefliche Rückantwort ist eine 20er-Marke beizulegen. Anfragen sind direkt an A. Vogel, Teufen (Appenzell) zu richten.

### Milchbildende Mittel

Es ist oft ein ganz besonderer Kummer für stillende Mütter, wenn die Milch, die sie ihren Kleinen dringend verabreichen sollten, nicht ausreichen will. So schrieb Frau H. aus C. am 30. März 1953:

*«Ich komme wiederum mit einem Anliegen zu Ihnen, nachdem mir Ihre Mittel gegen die Krampfaderschmerzen in der Schwangerschaft so gut geholfen haben. — Ich habe vor drei Wochen mein fünftes Kindlein geboren, das in den ersten Tagen an Magenblutungen litt, welche nun aber behoben sind. Der Kinderarzt empfahl mir vor allem den Kleinen so lange als möglich selbst zu stillen. Leider konnte ich bei keinem der vier andern Kinder lange und voll stillen, auch mit dem besten Willen nicht. Es bereitet mir den grössten Kummer, dass ich dem Kleinen jetzt schon nicht mehr genügend Muttermilch geben kann, trotzdem ich massiere und die Brust nach jedem Trinken nach Möglichkeit entleere, da der Kleine etwas trinkfaul ist. Trinke auch viel Lindenblütentee und Forsanose und esse sehr viel Mandeln und Orangen, aber ohne merklichen Erfolg. Durch meine Hebamme habe ich Ihr Buch: «DER KLEINE DOKTOR» gelesen und fand unter viel andern wertvollen Winken auch den Artikel «Muttermilch». Könnten auch mir die Urtica, also Brenneltropfen oder eventuell Urticalcin, das Calcium-Präparat mit Urtica zu mehr Milch verhelfen? Es wäre meine grösste Freude, wenn ich den Kleinen recht lange stillen könnte. Wozu raten Sie mir?»*

Schon manche haben aus dem «KLEINEN DOKTOR» gute Hilfe geschöpft. Es steht darin nebst dem Alphabetenverzeichnis auch noch ein Sachregister, das jeweils auf die gleichlautenden Themen hinweist. So hätte Frau H. noch einen weitem Hinweis im Artikel über *Bibernellwurzeln* vorgefunden, denn auch diese wirken günstig zur Milchbildung und sind ein Bestandteil von *Lacta bono*, das indes seine besonders gute Wirkung der bitteren Kreuzblume zu verdanken hat. Auch *Rhizinus communis D 3* wird im gleichen Artikel noch als milchbildendes Mittel erwähnt und kann ebenfalls mit *Lacta bono* vorteilhaft eingenommen werden.



Frau H. bestellte nun am 7. Mai 1953 nochmals Lacta bono und schreibt:

*«Ich bin Ihnen sehr dankbar für die Mittel, die mir rasch zu mehr Muttermilch verholfen haben. Schon nach zweitägigem Einnehmen nahm die Milchmenge zu, und ich konnte den Kleinen nun fast voll stillen, bis auf die 50 g künstliche Nahrung pro Tag, trotz strenger Arbeit. Ich bin glücklich über diesen schönen Erfolg und erzählte auch meiner Hebamme davon, die inzwischen diese Mittel schon für stillende Mütter weiter empfohlen hat.»*

Es ist immer wieder erfreulich, dass in den einfachen, heute meist nur verachteten Pflanzen solch hilfreiche Werte verborgen liegen. Wer sie kennt und zu heben weiss, kann manche körperlichen Mängel wieder wesentlich beheben. Gerade die Milchbildung ist oft schwer zu regeln und das Wissen über die Geheimnisse der Kräutersäfte ist uns dabei sehr vonnutzen. Immer wieder müssen wir erkennen, dass die Pflanzen für uns die wertvollsten Stoffe aus dem Mineralreich aufnehmen und umarbeiten, damit wir sie in der nunmehr aufnahmefähigen Form auswerten können. Nicht jedem will dies heute im Zeitalter der aufstrebenden Chemie einleuchten. Krasswirkende Mittel sind manchem willkommener, denn man will möglichst unberührt sein von Schmerzen. Auch eine sorgfältige Pflege erscheint oft zu umständlich und doch ist manchmal eine Sache einfacher und schneller zu regeln, als wenn man sie nur rasch vertreiben will und nachgerade den Kampf mit den unliebsamen Nebenwirkungen aufnehmen muss.

Es ist auch erfreulich, zu sehen, dass es immer noch Mütter gibt, die ihre Mutterpflichten ernst nehmen, die sich zu Stillen bemühen und die köstliche Nahrung ihrer Kleinen nicht durch gewissenloses Rauchen vergiften, wie dies heute leider durch das Ueberhandnehmen dieses Lasters unter den Frauen in reichem Masse der Fall ist.

### Rasche Hilfe trotz Alterserscheinungen

Anfangs dieses Jahres erhielt Frau L. aus U. Mittel gegen ihre Alterserscheinungen. Die Kur, die aus *Bärlauchwein*, *Viscatropfen* und *Arterio-Komplex* bestand, unterbrach sie jedoch, um am 21. März eine *Säftereinigungskur* vorzunehmen. Auch verlangte sie *Symphosan*, ein Wallwurzpräparat, mit der Begründung:

*«Habe schon längere Zeit in der Nacht arge Schmerzen im Genick und Halsgelenk und das Knarren beim Halskehren. Kämpfe energisch dagegen mit Gymnastikübungen, aber da gehört noch ein Mittel dazu, das die Giftstoffe austreiben kann. Der Wallwurz-Extrakt, den ich innerlich und äusserlich gebrauchen kann, wird schon ausräumen.»*

Schon am 1. April berichtete die Patientin:

*«Kann Ihnen sagen, dass ich mit Symphosan erfreulichen Erfolg habe. In der Nacht habe ich keine Schmerzen mehr und das Knarren im Genick ist bedeutend weniger. Auch die Säftereinigungskur wirkt Wunder im Körper. Das Allgemeinbefinden ist ein wohliges, jugendliches, erfreuliches. Am 21. März habe ich mit der Kur begonnen, also in 8 Tagen einen erstaunlichen Erfolg erzielt.»*

Es ist wirklich erstaunlich, dass der Körper trotz vorgeschrittenem Alter durch ledigliches Anregen der Körperfunktionen in kurzer Zeit so fühlbar reagiert.

Ende April berichtete die Patientin erneut, dass ihr die Säftereinigungskur ein herrliches, gesundes Wohlbefinden verschaffe. Sie bestellte dann nochmals *Symphosan* und schrieb dazu:

*«Habe es noch notwendig. Das Krachen beim Kopf- und Halsdrehen muss ganz ausgerottet, ausgelöscht und vergessen werden.»*

An dieser Energie könnte manch ein Junges, das rasch mutlos wird, ein Beispiel nehmen. Solch veralteten Schäden kann man allerdings nicht immer so ausgiebig beikommen, wie man dies gerne möchte. Auf alle Fälle gehört noch eine *Nahrungsumstellung* dazu, denn alle entwerteten Nahrungsmittel, wie Weissmehl- und Weisszuckerprodukte fördern den Krankheitsprozess, anstatt ihn aufzuhalten. Ebenso ist es mit tierischem Eiweiss und Salz, das möglichst gemieden werden sollte. Dafür sind Rohsalate, belegte Brötchen mit Knoblauch und Küchenkräutern, roher Carottensaft, morgens und abends der Saft einer kleinen, rohen Kartoffel ausgezeichnet. Auch das Auflegen von *Kohlblättern* oder *Riesenschampfer* unterstützt den Heilprozess wesentlich.

Diese zusätzlichen Ratschläge werden bei dem starken Gesundheitswillen noch wesentlich zur Besserung beitragen. Es wäre schade, dies nicht noch auszuwerten.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

## AUS DEM LESERKREIS

### Gute Venenmittel, leichte Geburten

Schon oft haben die «Gesundheits-Nachrichten» bestätigende Beweise aus dem Leserkreis veröffentlicht, dass nebst naturgemässer Lebensweise auch die Pflege der Venen durch entsprechende Naturmittel eine Geburt wesentlich zu erleichtern vermag. Selbst Komplikationen durch vorgeschrittenes Alter und durch Krampfaderveranlagung können vorbeugend umgangen werden. Dies bestätigt nachfolgendes Schreiben von Frau S. aus B.:

*«Zugleich möchte ich Ihnen noch meinen Dank aussprechen für Ihre vorzüglichen Venenmittel. Hatte während meiner Schwangerschaft diese eingenommen und bin sehr zufrieden damit. Obwohl ich schon 37 Jahre alt bin und bis zum siebten Monat meiner Schwangerschaft noch halbtagsweise in einem Laden arbeitete, zeigten sich bei meinen Beinen nicht die geringsten Beschwerden. Täglich machte ich ein bis zweimal eine Kaltwasserwäscherung mit nachherigem Bürsten und habe mich bis zum Schluss herrlich wohl gefühlt. — Auch die Geburt ist als Erstgeburt sehr gut und normal verlaufen. Ich weiss, dass Ihre Mittel viel zu meinem guten Befinden beigetragen haben, habe ich doch drei Schwestern, die, obwohl jünger als ich, während ihren Schwangerschaften immer mit ihren Beinen zu tun hatten.»*

Solche Berichte sind erfreulich, denn sie beweisen, dass wir mit ein wenig Sorgfalt und Energie durch die entsprechenden Naturmittel auch die Möglichkeit haben, manche Nachteile zu überbrücken und günstige Resultate zu erzielen.

### Regelung von Periodenstörungen

Glücklich ist jeder, der eine wichtige Funktionsstörung ohne schädigende Nebenwirkungen wieder regeln kann. So schrieb Frau B. aus G., dass sie infolge einer Auskratzung immer 50 und mehr Tage auf das Eintreten der Periode warten müsse und diese überhaupt nur mit Hilfe von Einspritzungen eintrete. Sie schrieb nun:

*«Um diesem Uebel abzuwehren, bestellte ich bei Ihnen Ovasan D 3. Der Erfolg liess nicht lange auf sich warten, die Periode trat nach 31 Tagen ein. So auch im zweiten Monat der Einnahme dieser Pillen, so dass ich das Schächtelchen auf die Seite stellte, um zu erproben, ob es nun wieder ohne Hilfe gehe, was auch tatsächlich der Fall war. Daher möchte ich Ihnen hier meinen Dank aussprechen, denn es ist ja nicht das erste Mal, dass ich durch die Naturmittel Erfolg hatte. Auch meine Bekannten, denen ich Ihre Adresse gab, sind freudig überrascht, wie wenig es manchmal braucht, um geheilt und gesund zu werden.»*

Die Hilfe beschaffte ein einfaches Eierstockspräparat, durch dessen Einfluss der Mangel der Funktionsstörung wieder ausgeglichen werden konnte. Es ist erfreulich, dass durch solch günstige Wirkung das Vertrauen zu den Naturmitteln immer mehr zunimmt.

## Herrliche Ferien in Wengen

Berner Oberland, 1300 M im HOTEL BRUNNER

Geschäftsinhaberin: Gertrud Nisple-Manser

neuezeitlich geführt durch

*Hans Nisple*

- 7 Minuten vom Bahnhof an schönster und ruhigster Lage
- 60 Betten, alle Zimmer mit fliessendem, warmem und kaltem Wasser; Zimmer garni: Lift
- Vegetarisches Restaurant, Säftebar, schöne Aufenthaltsräume, Sonnenterrasse
- Nähe Schwimmbad, Wanderwege, Sport- und Tourenzentrum
- Je nach Witterung und Wunsch der Gäste Vorträge, Aus-sprachen, Pflege des Geistigen, Unterhaltungsabende

Pension von 3 Tagen an: (Sommer) Fr. 16.— bis 21.50

Zimmer garni von 3 Tagen an: (Sommer) Fr. 9.50 bis 13.—

Taxen und Trinkgeld inbegriffen

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!