

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 10

**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:** 15.03.2025

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



die Eigenart und Persönlichkeit raubte. Selbst vor Ehescheidungen schrecken vor allem die Intellektuellen nicht zurück. Gar mancher zerschellt an der Revolution seiner eigenen, noch nicht erstorbenen Persönlichkeit, der er bis jetzt gar nicht oder viel zu wenig entsprochen hat. Es ist daher gut, wenn man den Wert seiner Eigenart frühzeitig richtig erkennt und sie besonders bei der Berufswahl und der Wahl des wirklich geeigneten Lebensgefährten, wie auch in den vielen andern entscheidenden Lebensfragen wohlweislich berücksichtigt. Das will indes nicht heißen, daß man irgendwelcher Eigenbrödelei dienen sollte, denn diese hat mit einer währschaffen, natürlichen Eigenart nichts zu schaffen. Es ist gut, daß wir Menschen verschiedenartig veranlagt sind, denn dadurch kann viel geleistet werden. Was der eine nicht zustande bringt, das gelingt dem andern.

Am besten bewertet wohl das Buch der Bücher, das von der höchsten Weisheit geleitet ist, die Eigenart des Menschen, indem es alle Arten von Menschen anerkennt und ihnen den Zugang zum Schöpfer zuspricht. Es ist ein tröstliches Bewußtsein, daß die höchste Persönlichkeit im Universum selbst den geringsten der Menschen in seiner Art gelten läßt, wenn sein Herz dabei lauter und aufrichtig ist. Warum sollen also wir untergeordnete Geschöpfe die Eigenart unserer Mitmenschen beanstanden und nicht verstehen und dulden wollen? Kommt nicht gerade dadurch eine interessante Vielgestaltigkeit zustande, wie sie sich übrigens in der Natur allenthalben zeigt, so jede Langeweile und Eintönigkeit ausschaltend. Wichtig bei dieser Betrachtung ist allerdings, daß wir die persönliche Eigenart nicht mit der Selbstsucht des Menschen verquicken oder sie gar auf die gleiche Stufe stellen. Die selbstlose Entfaltung unserer Eigenart kann unserem seelischen Gleichgewicht die Waage halten und günstig auf unseren Gesundheitszustand einwirken. Es könnte zwar leicht einer gewissen Selbstsucht entspringen, wenn wir unsere Eigenart pflegen und zwar, wenn wir sie mit Rücksichtslosigkeit unserem Nächsten gegenüber paaren. Wenn wir aber die Eigenart nicht mit Selbstsucht verwechseln, sondern gütig gegenüber unsern Nächsten bleiben, sie ebenfalls anerkennend in ihrer Art, wenn wir zudem das, was an uns nicht angenehm sein mag, abzustreifen suchen, dann wird die Pflege unserer Eigenart eher nützlich als schädigend sein.

### Die Freude als Heilmittel

Daß die Freude als Heilmittel angesprochen werden kann, habe ich bereits eingehend in meinem Buch «Der kleine Doktor» in dem Artikel «Freue dich gesund» beleuchtet. Viele Berichte haben mir inzwischen des weitern bewiesen, daß die Freude tatsächlich wesentlich zur Heilung und Genesung beiträgt und zwar deshalb, weil das innere Gehobensein, das sie auslöst, die ganzen Funktionen des Sympathikus zur bessern Tätigkeit anregt. Aber auch noch viele andere bekannte und unbekanntere Funktionen scheinen zusammen zu spielen, um die gesundheitlichen Voraussetzungen wesentlich zu ändern. Auf jeden Fall ist der praktische Erfolg nachgewiesen, wenn es sich theoretisch auch noch nicht ganz genau erklären läßt, was durch die Freude alles ausgelöst wird und positiv zu reagieren vermag.

Erst kürzlich erfuhr ich von einem ganz merkwürdigen, erstaunlichen Fall. Er spielte sich in einer größern Schweizerstadt ab. Eine krebsschwere Frau mittlern Alters lag in einem hoffnungslosen Zustand in einem größern Spital. Sie war allerdings sehr gefaßt und ergeben. Als ihr Sohn, der wieder nach Amerika zurückreisen sollte und bereits alle Vorbereitungen dazu getroffen hatte, sie besuchen kam, verweigerte die Kranke die schmerzbetäubenden Mittel, damit sie sich klaren Sinnes von ihrem Sohn verabschieden konnte. Dieser hatte nun Gelegenheit zu sehen, wie sehr die Mutter zu leiden hatte, und er entschloß sich kurzerhand, bei ihr zu bleiben. Sie aber wollte ihm keineswegs in der Sonne

seines Erfolges stehen und forderte ihn auf, ruhig wieder an sein Wirkungsfeld zurückzukehren. Der Sohn ging jedoch auf ihr Anerbieten nicht ein, machte alle getroffenen Abmachungen rückgängig und blieb bei seiner Mutter, um ihr in ihrer Leidenszeit beizustehen. Das Opfer seiner Karriere um ihretwillen machte solch tiefen Eindruck auf die ohnedies tapfere Frau, daß sich die Freude darüber auf ihren Zustand eigenartig belebend auswirkte. Sie, die Todeskandidatin, erholte sich zum großen Erstaunen der Aerzte zusehends und die Krankheitssymptome veränderten sich von Woche zu Woche. Der ganze Krankheitsprozeß lockerte sich auf und heute arbeitet die Frau zur Verwunderung aller, die sie kennen, wieder fröhlich und freut sich in Dankbarkeit ihres Glückes. Vielleicht hätte sie diesen Erfolg nicht zu verzeichnen gehabt, wenn sie nicht schon während der Krankheit tapfer, in gelassener Ergebenheit ihr schweres Los getragen hätte. Ihre geistige Einstellung war trotz allem behändig und dies, verbunden mit der unerwarteten, glückhaften Freude, die ihr zuteil wurde, hat gewiß auch zu der erstaunlichen Wandlung beigetragen.

### Weizenkeime als Ergänzungsnahrung

Weizenkeime sind als hervorragendes Teilprodukt aus dem Getreide eine gute Ergänzungsnahrung für den modernen Menschen, der Weißmehlprodukte genießt. Weißbrot, weiße Weggli und die übrigen weißen Teigwaren ermangeln wichtiger Mineralbestandteile und Vitamine. Man sollte deshalb all jenen, die denaturierte, also entwertete Nahrung genießen, das Fehlende in ihrer Getreidenahrung durch Kleiepräparate und Weizenkeime wieder zuführen. Dadurch könnte man Mangelerscheinungen verhindern. Wer hingegen Vollgetreide isst, hat eine zusätzliche Einnahme von Weizenkeimen nicht unbedingt nötig. Auf alle Fälle sollte sie nur in bescheidenem Rahmen erfolgen. Die Vollnahrung bietet alles, was wir zum Leben gebrauchen, im richtigen Verhältnis. Gibt man zur vollwertigen Naturnahrung noch viel Weizenkeime, dann kann man dadurch sogar Nachteile beobachten. Besonders bei jungen Menschen vermag die reichliche Zufuhr von Vitamin-E-haltigen Nahrungsmitteln, zu welchen auch die Weizenkeime gehören, unnötige geschlechtliche Reize auszulösen. Man lasse sich daher durch eine etwas zu handelstüchtige Einstellung auch in reformerischer Literatur nicht über die wirklichen Tatsachen hinwegtäuschen.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Mangelnder Appetit und Blutarmut

Frau J. aus B. schrieb Mitte Mai:

*«Würden Sie die Güte haben und mir für mein dreijähriges Töchterlein ein Appetitmittel schicken? Die Kleine hat so Mühe mit dem Appetit, ist demzufolge etwas mager und hat ständig zu wenig Blut. Sie ist ebenfalls sehr nervös, was sicher auch auf Stoffmangel zurückzuführen ist.»*

Gegen die Blutarmut erhielt das Kind Alfavena, das bewährte Blutbildungsmittel aus blühendem Hafer und Alfalfa. Zur Behebung der Appetitlosigkeit wurden Grape-fruit verordnet und zur Beeinflussung des Allgemeinzustandes Urticalin, das leichtassimilierbare, biologische Kalkpräparat. - Ferner war auf gesunde Nahrung zu achten, auf frisches Gemüse, auf Rohsalate, rohen Rüblisafte und Früchte. Schon am 2. Juli berichtete die Mutter:

*«Zunächst möchte ich Ihnen vielmals danken für die guten Arzneimittel für mein dreijähriges Töchterlein. Es hat nun rote Wangen und ist gesundheitlich viel besser dran.»*

Man staunt über die rasche Hilfe, die in der Befolgung solcher einfacher Verordnungen lag. Wie gut, wenn man sich an die Natur wendet, besitzt sie doch soviel gute Säfte, die ohne Nachteil flicken und heilen.

### Einfache Hilfeleistung bei mancherlei Mängeln

Frau D. aus M. wandte sich an uns, weil der Schularzt bei ihrem Töchterchen, das die erste Klasse besuchte, verschiedene Nachteile



feststellen mußte, so, die Gefahr der Bildung eines Buckels, Neigung zu Plattfüßen, Zahnkaries, Halsdrüsen und schlechtes Aussehen. Die Mutter schrieb unter anderem:

*«Das Kind ist sonst munter und lustig. Ich habe ihm längere Zeit Wirzwickel gemacht. Es bekam davon aber immer einen roten Ausschlag am Hals. Beim Untersuchen der Füße wurden Knickfüße festgestellt und Einlagen besorgt. Wir leben fast bauernmäßig, essen viel Gemüse, Äpfel, verwenden ferner Rohrzucker und dunkles Brot, kein Weißmehl und keine Konserven. — Die andern fünf Kinder sind gesund. Nun möchte ich Sie höflichst anfragen, ob Sie mir für diese Uebelstände ein gutes Mittel hätten?»*

Eine gründliche Urinanalyse zeigte ein etwas geschwächtes Nervensystem, ebenso erwies es sich, daß der Kalkstoffwechsel nicht in Ordnung, und daß die Nieren etwas belastet waren, aber alles zeigte keine ersten Erkrankungen, sondern nur Mangelerscheinungen und Funktionsstörungen an.

Die Drüsen am Hals konnten von einem Entzündungsprozeß herühren, der im Hals lokalisiert war. Hieran konnten die Mandeln beteiligt sein. Wenn man chronisch vereiterte Mandeln ausdrückt, ist man oft erstaunt, welche Menge Eiter sich aus ihnen entleert, und man weiß dann, daß die Mandeln wirklich die Hauptursache des schlechten Aussehens und des reduzierten Allgemeinbefindens sind.

Ueber die Behandlungsvorschriften schrieben wir wie folgt:

*«Die Wickel mit den Kohlblättern sind in diesem Falle nicht sehr angebracht. Hier ist der Lehm besser. Er wird mit Zinnkrauttee angerührt, und etwas Johannisöl beigegeben. — Das Kind sollte auch noch Vitaforce, ein Lebertransersatzpräparat, einnehmen; ferner müssen die Mandeln mit Molkenkonzentrat bepinselt werden. Noch besser wäre es allerdings, wenn man sie absaugen würde, falls dies jemand dort durchführen könnte. Das Kind sollte auch unbedingt das Urticalcin einnehmen, denn biologischer Kalk ist wirklich sehr wichtig. Wegen der leichten Belastung der Nieren sollten Sie dem Kind noch die Nierentropfen Nephrosolid geben, zumal dadurch auch vermehrte Giftstoffe ausgeschieden werden.»*

Nach einem Vierteljahr schrieb die Mutter des Kindes:

*«Vor einiger Zeit haben Sie uns verschiedene Medikamente für unser Töchterchen geschickt. Wir haben alles getreu angewandt, und das Kind hat sich gut erholt. Herzlichen Dank.»*

Es ist bestimmt erfreulich, in verhältnismäßig kurzer Zeit solch guten Erfolg erzielt zu haben, nur durch einfache Naturmittel, die sowohl zum Entgiften, als auch zum Aufbau notwendig waren.

#### Günstige Behandlung bei Zwölffingerdarm-Geschwür

Frau E. aus W., die an einem Zwölffingerdarm-Geschwür litt, führte erfolgreich eine strenge Diätkur nach den Ratschlägen, die sie dem «kleinen Doktor» entnahm, durch. Sie aß dann bedenkenlos Zwetschgen vom Baum und erlitt dadurch einen unliebsamen Rückfall. Durch Fasten mit Kartoffel-, Rüebli- und Kabissaft hoffte die Patientin den Schaden wieder beheben zu können. Es gelang ihr denn auch durch anhaltend strenge Diät und Saftaufnahme von den Schmerzen wieder frei zu werden. Sie schrieb:

*«Wenn ich so streng bin in der Diät, habe ich keine Schmerzen. Kann das Geschwür allein durch diese Diät ausheilen, damit ich wieder alles essen kann, oder hätten Sie mir ein Mittel, das die Heilung gründlicher und sicherer besorgen würde? War sonst immer gesund und sehe gesund und frisch aus.»*

Die Patientin erhielt nun Petasan, Hamamelis virg., Gastronol und weißen Lehm zum Einnehmen. Des weitern hatte sie strenge Diät zu beachten nach den Anleitungen, die sie dem Artikel «Zweckmäßige Schondiät» entnehmen konnte. Auch der rohe Kartoffelsaft mußte weiter eingenommen werden; ebenso ist in solchen Fällen roher Kohlsaft gut. Auf die Geschwürgegend waren feuchtwarme Auflagen mit Heublumensäcken vorzunehmen. Eine allfällige Verstopfung war unbedingt zu bekämpfen. Die Patientin hatte also auf eine gute Darmtätigkeit zu achten. Schon zwei Monate später berichtete sie:

*«Ihre Mittel gegen mein Zwölffingerdarm-Geschwür habe ich regelmäßig eingenommen, nebst einer ziemlich strengen Diät. Seitdem ich die Mittel eingenommen habe, hatte ich überhaupt nie mehr Schmerzen und fühle mich recht wohl.»*

Es ist in solchem Falle natürlich gut mit Mitteln und Diät noch einige Zeit fortzufahren, um den Erfolg zu festigen. Die Schondiät ist unbedingt längere Zeit geboten und auch nachher sollte alle entwertete Nahrung gemieden werden. Die Naturkost ist auf alle Fälle das Gegebene. Sie ist ja auch so wertvoll und reichhaltig, daß man bestimmt nichts vermißt, wenn man jenes meidet, was dem Zustand schaden könnte. Es ist oft nicht immer leicht auf dies oder jenes zu verzichten, aber es ist besser, als nachher einen Rückfall verzeichnen zu müssen. Wenn also die Zwetschgen noch so verführerisch vom Baum herunter locken, freuen wir uns eben einfach nur an ihrem Anblick, so lange wir gegen Steinobst empfindlich sind, denn dieses ist schwer verdaulich und erfordert daher ungeschwächte Verdauungsorgane. — Durch die zweckmäßige Schonung können sich diese indes wieder erholen, wenn es oft auch ein wenig längerer Zeit und Geduld von uns erfordert, als uns lieb sein mag. Es ist dies indes weit besser als Schmerzen zu leiden oder sich gar einer unliebsamen Operation unterziehen zu müssen.

## AUS DEM LESERKREIS

### Behebung einer Leber- und Galle-Störung

Frau S. aus M. litt an einer Funktionsstörung im Leber-Gallebereich zusammen mit einer Reizung der Darmschleimhäute. Auch das Nervensystem war geschwächt und die Patientin verlor wertvollen Kalk, der durch Urticalcin ersetzt werden mußte. Zur Bekämpfung der Entzündung und zum Binden der Toxine erhielt sie Chelidonium D2, Podophyllum D3 und Echinasan. Ferner hatte sie für gute Darmtätigkeit zu sorgen, eine unerläßliche Notwendigkeit bei der Behandlung eines Leber-Galle-Leidens. Später waren auch noch die Nervenmittel Avena sativa und Acid. phos D4 einzusetzen.

Die Patientin berichtete dann über ihr Ergehen:

*«Sie haben mir für meine Leber-Galle-Störungen zu meiner großen Freude sehr gut helfen können, wofür ich Ihnen noch recht herzlich danke.»*

Auch wir freuen uns immer wieder darüber, daß einfache Naturmittel solch zuverlässige Hilfe bieten.

### Erfolgreiche Behandlung bei Heuschnupfen

Mit einer Behandlung gegen Heuschnupfen sollte man eigentlich schon im Februar beginnen. Herr M. aus G. schrieb nun aber, daß er sogar anfangs Juni noch einen befriedigenden Erfolg erzielt habe. Sein Bericht lautet:

*«Wegen meines akuten Heuschnupfens war ich anfangs Juni bei Ihnen in Behandlung. Die vorgenommene Ponndorf-Impfung sowie die Mittel Kali jod. D4, Aralbum D4, Cinnabaris D4 und Hepar sulf. D4 haben sehr gut gewirkt, hatte ich doch von der Stunde an keine heftigen Niesanfalle mehr zu verzeichnen.»*

Wir weiß, wie heftig und lästig sich der Heuschnupfen äußern kann, freut sich, daß die Homöopathie solch günstige Hilfe darreichen kann. Auch die Ponndorf-Behandlung beruht auf völlig ungiftiger Grundlage, hat also mit den Impfungen im üblichen Sinne nichts gemein.

Wohl ist die Zeit der Heuschnupfengefahr für dieses Jahr bereits vorüber, wer indes eine Behandlung für nächstes Jahr nötig hat, behalte im Sinn, daß er diese bereits schon im Februar vornehmen sollte, da dies die günstigste Zeit ist, um gegen die Empfindlichkeit mit vollem Erfolg vorgehen zu können.

## BEKANNTMACHUNGEN

### Telephongespräche

Es freut uns, wenn wir den Patienten jeweils telephonisch dringende Fragen beantworten können. Dadurch ist aber unser Telefon oft längere Zeit besetzt, was für manchen Wartenden oft von Nachteil ist. Wir haben uns deshalb entschlossen, zwei Nummern zu wählen. In Zukunft können sich also die Patienten der beiden zu wählen. In Zukunft können sich also die Patienten der neuen Nummer 23 60 23 mit Vornummer 071 bedienen, wie auch der alten Nummer 23 61 70.

Gleichzeitig möchten wir noch die Gelegenheit benützen und alle bitten, außerhalb der Geschäftszeit nicht wegen Nebensächlichem zu telephonieren, sondern nur in dringendem Notfall anzuläuten. Wir sind also sehr dankbar, wenn nach 7 Uhr abends, wie auch am Samstagnachmittag und am Sonntag kein telephonischer Anruf erfolgt, damit wir und unsere Angestellten die notwendige Entspannung und genügend ungestörten Vormitternachtsschlaf erhalten können.

Wir wiederholen also, daß der telephonische Anruf erfolgen kann: morgens ab 7½—12½ Uhr, mittags ab 13½—19 Uhr. Später nur in äußerst dringendem Notfall.

Am Samstagnachmittag und am Sonntag sollte kein Anruf erfolgen, höchstens in dringendem Notfall.

### Schweizer Heil- und Hausmittel in Kanada

An unsere Freunde in Kanada,

Allen Lesern der «Gesundheits-Nachrichten» und Freunden in Kanada können wir die erfreuliche Mitteilung machen, daß unser Zweiggeschäft, das ich mit zwei Auslandschweizer-Freunden bei meinem letzten Besuch in dort eröffnet habe, bereits in vollem Betriebe ist. Alle unsere Spezialitäten sind somit auch in Kanada erhältlich. Auch Gelée royale, der sich in jenen Gegenden so beliebt gemacht hat, ist dort beziehbar.

Die kanadischen Freunde, sowie auch unsere Leser in USA können sich nunmehr als bei Bedarf unserer bewährten Schweizer Heil- und Hausmittel an folgende Firma wenden:

Dr. A. Vogel's Health Food Co., Montreal  
P. O. Box 174 Outremont.