

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 7

**Rubrik:** Erfahrungen aus dem Leserkreis

### **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>**

haben mit dem Einschlafen, können noch etwas Orangenblüten begeben oder Hopfenblättchen, Passionsblumenkraut und so weiter.

Man hat also heute diesbezüglich ganz einfache, natürliche Hilfsmittel, ohne gleich zu einer Schlafpille greifen zu müssen. Melissentee leicht mit Honig gesüsst, kann man sogar einem Säugling ohne weiteres geben. Fügt man dann noch ein paar Tropfen Avena sativa bei, dann wird er bestimmt rasch, gut und erholsam schlafen können. Wer keinen Melissentee zur Ver-

fügung hat, kann auch die Melissentropfen verwenden. Man nimmt davon abends zirka zwanzig bis dreissig Tropfen in etwas Wasser und gibt ein paar Tropfen Avena sativa dazu, um auf diese Weise ruhiger und entspannter schlafen zu können. Sogar ein nervöses Herz kann man damit leicht beruhigen. Auch gegen gewisse Formen von Nervosität, die sich äusserlich zeigen, wie Augenzucken oder Muskelzucken, können ein paar Melissentropfen günstig wirken. Man tränkt Watte damit und legt sie direkt auf die zuckende, nervöse Stelle.

## Erfahrungen aus dem Leserkreis

### Diabetes

Über das Wesen dieser Stoffwechselerkrankung haben wir unsere Leser schon öfter informiert. Die Ursachen der Diabetes können auf verschiedene Umstände zurückgeführt werden. Stellt der Arzt über längere Zeit erhöhte Blutzuckerwerte besonders bei jüngeren Patienten fest, dann wird er fragen, ob Vater, Mutter oder nahe Verwandte zuckerkrank waren. Diese Erkrankung scheint nämlich durch erbbedingte Faktoren begünstigt zu sein. Zuckerkrank kann man auch durch falsche und zu üppige Ernährung, Übergewicht sowie Alkoholmissbrauch werden. Schliesslich lassen im Alter naturbedingt alle Organfunktionen nach, und auch die Bauchspeicheldrüse bleibt davon nicht verschont. Aus diesem Grunde haben verhältnismässig viele ältere Menschen ab und zu erhöhte Zuckerwerte, ohne tatsächlich zuckerkrank zu werden. Oft genügt es, sich ein wenig an eine kohlehydratarme Diät zu halten und schon wird die Bauchspeicheldrüse entlastet und arbeitet wieder normal.

Es schadet natürlich nichts, wenn sie durch einige natürliche Mittel unterstützt wird.

Eine solche Erfahrung teilte uns Herr K. F. aus L. mit:

«Schon seit längerer Zeit belastete mich die Zuckerkrankheit. Die ärztliche Kontrolle ergab, dass ich bei entsprechender Diät noch ohne blutzuckersenkende Tabletten oder Insulinspritzen auskommen könne.

Ein übler Mundgeruch und ständige Müdigkeit und Durstgefühl blieben aber dennoch.

Aufgrund Ihrer Publikationen in den ‚Gesundheits-Nachrichten‘ habe ich gegen meine Diabetes die von Ihnen empfohlenen Mittel Rohkaffee-Tee, Molkosan und Acidum lacticum D<sub>6</sub> erprobt. Schon nach einigen Tagen verschwanden übler Mundgeruch und Durstgefühl sowie Müdigkeit. Die Urinkontrollen mit Glukose-Teststreifen zeigten bald eine fortwährende Abnahme des Zuckers, worüber ich jetzt sehr froh bin. Ich fahre mit dieser Kur noch weiter, als Vorbeugung.

Für Ihren Rat und die Hilfe möchte ich Ihnen hiermit herzlich danken.»

Manche Leser befolgen die Ratschläge, die in den «Gesundheits-Nachrichten» publiziert werden und haben damit gute Erfolge erzielt.

Es muss nicht immer zu einer Erkrankung kommen, die dann nur noch mit Insulin-Injektionen unter Kontrolle gehalten werden kann.

Ältere Leute sollten deshalb täglich etwas Molke trinken oder ab und zu eine Tasse Rohkaffee-Tee. Auf diese vorbeugende Pflege wird die Bauchspeicheldrüse dankbar reagieren.

Eine andere Mitteilung kommt von Herrn R. R. aus R., der unseren Wunsch nach solchen Leserberichten erfüllte:

«Mit dem Rohkaffee-Tee habe ich eine gute Erfahrung gemacht. Ich bin leicht zucker-

krank, musste aber anfangs keine Medikamente einnehmen. Ich gehe alle Jahre einmal zur Kontrolle. Dies war auch vor ein paar Wochen der Fall. Der Arzt sagte mir, es sei schlechter als vor einem Jahr und gab mir Tabletten. Ich nahm sie aber nicht und fing mit dem Rohkaffee-Tee an, so wie es in den ‚Gesundheits-Nachrichten‘, deren Abonent meine Frau ist, stand. Nach vier Wochen ging ich wieder zur Kontrolle und der Arzt sagte mir, es sei jetzt alles wieder gut. Folgedessen hat dieser Rohkaffee-Tee gewirkt. Er hat mir nicht nur beim Zucker, sondern auch sonst gesundheitlich geholfen.

Ich habe dies geschrieben, weil Sie im Heftli um Mitteilung über Erfolge gebeten haben und dieser Bitte wollte ich nachkommen.

### **Die glücklichen Mütter**

Die Geburt eines Kindes ist für die Eltern ein freudiges Ereignis. Die jungen Mütter können sich, im Gegensatz zu früher, gründlich darauf vorbereiten. In jedem grösseren Ort gibt es Beratungsstellen für werdende Mütter und mit modernen Geräten, zum Beispiel Ultraschall, kann der Arzt die genaue Lage des Kindes bestimmen, so dass es zu keinen überraschenden Schwierigkeiten bei der Geburt kommen muss.

### *Vollwertnahrung dringend geboten*

Alles, was die Mutter an Nahrung zu sich nimmt, bekommt auch das Kind. Das Kind isst und trinkt mit. Wenn also die Mutter vollwertige Kost – keine Konservennahrung, weissen Zucker, Süssigkeiten und Weissmehlerzeugnisse – bevorzugt, dann wird das werdende Kind reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen versorgt. Welche Folgen der Alkoholkonsum, das Rauchen und die Einnahme starker chemischer Medikamente, einschliesslich Schmerz- und Schlaftabletten, auf den Fötus haben, kann sich wohl jeder vorstellen.

Für das Wachstum des Kindes ist vor allem ein Mineralstoff wichtig, dessen Bedarf in der Schwangerschaft besonders hoch ist.

Gemeint ist der Kalk in leicht assimilierbarer Form. Kalk kommt in allen Milchprodukten vor.

Zu erwähnen sind noch biologische Kalkpräparate, die während der gesamten Schwangerschaft und während der Stillzeit eingenommen werden können. Fällt die Schwangerschaft in die Wintermonate mit wenigen sonnigen Tagen und einem eingeschränkten Angebot an Frischkost, dann kann zur Ergänzung des Vitaminbedarfes hin und wieder zu einem Vitaminpräparat gegriffen werden. Auch hier gilt die Regel, dass ein Zuviel nicht immer der Gesundheit bekömmlich ist und sogar manchmal mehr schaden als nutzen kann.

### *Kreislaufprobleme*

Am meisten hat eine schwangere Frau unter der starken Belastung der Venen zu leiden. Stauungen im venösen Blutkreislauf sind die Folgen, die sich in geschwollenen Knöcheln und müden Beinen bemerkbar machen. Bei einem schwachen Gewebe kann es sogar zur Bildung von Krampfadern kommen, meistens nach mehreren Schwangerschaften.

Einige Heilpflanzen können auch hier unterstützend wirken, zum Beispiel Rosskastanien, Schafgarbe, Johanniskraut und Arnica. Auf keinen Fall darf ein Tee wahllos zusammengestellt werden, denn auch die Wirkstoffe der Heilkräuter gelangen über die Mutter zum Kind. Manchmal wird es notwendig sein, auch das Herz zu stärken. Mit dieser bewusst gesundheitlichen Einstellung wird die Geburt für Mutter und Kind nicht zu einem Trauma, sondern zur Erfüllung des Mutterglücks, das sich in den beiden Briefen widerspiegelt: So schreibt uns Frau M. H. aus N.:

«Sehr spät schreibe ich Ihnen, aber ich schreibe. Also, ich habe die dritte Tochter geboren. Es ging sehr rasch, obwohl das Kind 4250 g schwer und 52 cm lang war. Sie ist gesund und alles ist dran!

Und was ich so wahnsinnig finde. Ich hatte praktisch mit dem Tag der Geburt keine Beschwerden mehr. Es geht mir wirklich gut. Mein Rücken wird natürlich jetzt wieder mehr belastet durch das Herumtragen

der Kleinen. Aber ich darf nicht klagen, wir sind alle wohlauf. Auch dank Urticalcin und Echinaforce, was ich auch der Kleinsten schon jeden Tag gebe.»

Den anderen Brief erhielten wir von Frau V. B. aus S.:

«Endlich finde ich Zeit, unseren lang ersehnten Erdenbürger anzukündigen.

Ich möchte es nicht versäumen, über die restliche Schwangerschaft und die glückliche Geburt zu berichten.

Die Schwangerschaft verlief problemlos, keine Übelkeit oder sonstige Beschwerden, einzig in der letzten Woche, bei stark sommerlichen Temperaturen, schwellen meine Füße an. Zu Hause legte ich meine Beine öfters hoch und nahm auf Empfehlung Convascillan-Tropfen. Mit diesem einfachen Mittel ging die Wasseransammlung im Gewebe merklich zurück. Die Geburt war ohne Komplikationen und wurde für mich und meinen Mann zu einem unvergesslichen, erfreulichen Erlebnis. Auffallend an unserem Baby ist die wunderschön rosafarbene Haut, sie war weder faltig noch fing sie später an zu schuppen (meine Ernährung ist vegetarisch, vor allem Rohkost, wobei ich um einem Eiweissmangel vorzubeugen, gegen Ende der Schwangerschaft zusätzlich Sojaforce in die Milchgetränke gab). Wir sind überglücklich, dass unser Kindlein so prächtig gedeiht. Anstelle der verordneten Fluortabletten und des künstlichen Vitamins D gebe ich dem Kind regelmässig Vitaforce in den Getreideschoppen, damit habe ich schon recht gute Erfahrungen gemacht.

Für Ihre Ratschläge möchte ich mich nochmals herzlich bedanken, möge es allen Ratsuchenden so gut ergehen wie mir.»

#### *Die zarte Seele fühlt alles*

Wir haben hier das leibliche Wohl der Mutter und des Kindes etwas beleuchtet. Dabei müssen vielleicht noch mehr die seelischen Aspekte berücksichtigt werden.

Von Wissenschaftlern erforscht ist die Tatsache, dass das Kind im Mutterleib jedes Gespräch seiner Umgebung und auch jedes Ereignis wahrnimmt. Der Fötus hat noch kein Bewusstsein, mit dem er verstandes-

mässig verstehen könnte, was sich da draussen abspielt. Negative Einflüsse fühlt der Fötus als eine Bedrohung, als ein Trauma. Zu solchen schädlichen Einflüssen zählen Zornausbrüche der Eltern oder ständiger Streit, ganz zu schweigen von Gesprächen über Abtreibung oder der Widerwille gegen die vielleicht ungewollte Schwangerschaft. Auch mit Kino- oder Fernsehprogrammen sollte man sehr wählerisch umgehen. Gewalttätigkeit, Brutalität und Mord werden gefühlsmässig über die Mutter dem Kind signalisiert. Alle diese schockierenden Situationen werden vom Unterbewusstsein des Kindes wie auf einem laufenden Tonbandgerät ohne Unterschied registriert. Wäre es deshalb nicht angebracht, sich mit erbauenden Dingen zu beschäftigen?

Die Folge dieser traumatischen Erlebnisse, die tief im Unterbewusstsein gespeichert sind, machen sich schon im Leben des heranwachsenden Kindes bemerkbar. Das Kind wacht nachts schreiend auf und läuft, vor Angst zitternd, ins elterliche Schlafzimmer. Angst vor der Dunkelheit oder dem alleingelassen zu werden, das sind Beispiele dieser unbewussten Zwänge. Statt dass man nach der Ursache sucht, wird das Kind dafür noch bestraft. Von den vorgeburtlichen Erlebnissen geprägt, wird das am Anfang so reizende Baby zu einem Problemkind.

Junge Mütter und Väter sollten über ihr Verhalten während der Schwangerschaft sehr wachsam sein.

#### **Zitrusfrüchte und ihre Wirkung**

Eine interessante Erfahrung mit der Bitte, diese zum Nutzen unserer Leser in den «Gesundheits-Nachrichten» zu veröffentlichen, sandte eine Frau S. W. aus Z.

Sie berichtet uns folgendes:

«Acht Jahre lang hatte ich ein entzündliches Ekzem am unteren Augenlid. Es wurde von Jahr zu Jahr schlimmer. Ich hatte alle möglichen Heilsalben und Naturheilmittel ausprobiert. Viele Hautärzte konnten mir nicht helfen, auch die Universitäts-Hautklinik in München nicht. Antibiotika und Cortison-Salbe wurde mit unter anderem

verschrieben. Ich wusste, dass diese nicht die richtigen Medikamente waren. Die Cortisonsalbe war wirkungslos und das Antibiotika habe ich gleich weggeworfen. Ich bin durch das Buch von Dr. Vogel «Der kleine Doktor» informiert, dass zuerst Naturheilmittel angewandt werden sollten, bevor sich die Nebenwirkungen der chemischen Medikamente im Organismus bemerkbar machen.

Zufällig hörte ich von einem erfolgreichen Hautarzt, einem Allergologen. Trotz Vorurteilen habe ich den Allergologen aufgesucht. Ich glaubte selbst an eine Nahrungsmittelallergie. Aber eine Ursache konnte ich nicht finden, denn meine Ernährung war eine Vollwertkost.

Zu meinem Erstaunen stellte der Arzt sofort fest, dass ich auf Zitrusfrüchte allergisch bin. Er sagte: „Essen Sie keine Zitrusfrüchte und ihr Ekzem geht zurück“. Ich habe den Rat befolgt. Nach drei Wochen ging das Ekzem tatsächlich zurück und nach drei Monaten war das Ekzem völlig verschwunden, wie ein Wunder.

Ich hatte in dieser Zeit weder den Saft von Zitronen zu mir genommen, noch hatte ich Orangen, Mandarinen, Grapefruits und dergleichen gegessen. Vorher wurde von mir Zitronensaft häufig für Salate und in Kräutertees verwendet.

Jetzt nehme ich statt Zitronensaft nur noch Dr. Vogels Molkosan für die Salatzubereitung. Molkosan hat keine starke Säure wie die Zitrone und ist bekömmlich und gesund.

Diesen Rat möchte ich auch Ihnen, liebe Leser, geben. Verwenden Sie lieber Molkosan, anstatt Zitronensaft oder Essig. Auch Essig enthält sehr viel Säure.

Die Frage taucht natürlich auf: Kann man ohne Zitrusfrüchte den Bedarf an Vitamin C decken? Ja! Unsere grünen Gemüse, vor allem Rosenkohl, Kartoffel, Sauerkraut, Salate, Obst wie Äpfel, Birnen, Himbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Kiwi, Ananas, und andere enthalten genügend Vitamin C.

Sie können durchaus gesund leben ohne Zitrusfrüchte. Ich habe mich noch nie so wohl gefühlt, seitdem ich keine Zitrus-

früchte mehr esse. Ich bin sehr leistungsfähig und kenne keine Müdigkeit.»

Manche allergischen Reaktionen können von Zitrusfrüchten, also von Orangen, Mandarinen und Zitronen ausgehen. Oft sind es die Spritzmittel, die nicht nur an der Oberfläche der Schale haften bleiben, sondern in das Fruchtfleisch eindringen und somit eine Allergie auslösen.

#### «Der kleine Doktor» – eine Hilfe in Gesundheitsfragen

Wir haben uns lange überlegt, ob wir unseren Lesern den Brief von Frau H. L. aus W. zur Kenntnis bringen sollen.

Einerseits fragen wir uns immer, ob wir soviel Lob verdienen, andererseits erhalten wir immer wieder die Bestätigung dafür, dass «Der kleine Doktor» mit seinen vielen Ratschlägen ein zuverlässiger Helfer für die ganze Familie sein kann.

Trotz tausender Medikamente der grossen Pharmaindustrie und dem ungeheuren Anstieg des Tablettenkonsums gibt es immer mehr Menschen, die besonders an chronischen Krankheiten leiden. Das sollte uns allen zu denken geben und uns dazu veranlassen, unsere ganze Lebensweise, Ernährung und Einstellung zum Leben zu überprüfen. Wir werden bald feststellen, dass von dieser Seite eher eine Hilfe zu erwarten ist, die viel tiefer in das Krankheitsgeschehen eingreift und sich nicht nur auf die Beseitigung der Krankheitssymptome beschränkt.

Diesem Zweck, als Wegweiser und Begleiter in allen Gesundheitsfragen, sollen «Der kleine Doktor» und die «Gesundheits-Nachrichten», die einmal monatlich erscheinen, dienen.

Doch zurück zum Brief von Frau L., die uns folgendes schreibt:

«In Gedanken habe ich Ihnen schon tausendmal gedankt, doch heute will ich Ihnen meinen herzlichsten Dank für Ihre wertvollen Bücher zusenden, die wir alle im Hause haben.

Auch haben wir unseren Kindern als Hochzeitsgabe den «Kleinen Doktor» mitgegeben, und sie sind schon sehr gut mit ihm

vertraut und verstehen die Ratschläge anzuwenden.

Auf die «Gesundheits-Nachrichten» warten wir immer mit Spannung. Zuerst wird das Bild betrachtet. Viele Fotos sind uns sehr bekannt, denn wir verbringen jedes Jahr im Winter und im Herbst unsere Ferien in Surlej-Silvaplana. Nach dem Bild wird das Gedicht gelesen und dann Seite für Seite verschlungen, um dann in Ruhe Kapitel für Kapitel zu studieren. Schon oft kam gerade eine brennende Frage zur Beantwortung und schon wieder schickte ich in Gedanken einen Dank zu Ihnen.

In Stuttgart, bei Ihrem Vortrag auf dem Killesberg, waren meine Familie und ich auch dabei und unser grosser Wunsch, Sie einmal persönlich zu sehen, ging da in Erfüllung, nachdem wir uns in St. Moritz, Pontresina, Bever, Celerina usw., die Augen ausgeschaut haben, ob wir nicht einmal das Glück haben, Sie zu sehen und mit Ihnen zu reden.»

Im weiteren Verlauf ihres Briefes kommt Frau L. auf einige Mittel zu sprechen:

«Meine kleine Enkelin (wie auch ihre Eltern) nimmt schon seit dem dritten Lebensjahr, auf meine Anordnung hin, jeden Tag Urticalcin, schon morgens zum Frühstück. Was besonders auffiel, sie bekam schöne Haare, sie war nicht so oft erkältet wie andere Kinder.

Nun hat meine Schwiegertochter mit dem Urticalcin aufgehört, weil sie die Milchzähne nicht von selbst verlor, man musste sie ziehen. Dabei hat selbst der Zahnarzt gestaunt, wie diese Zähne gesunde Wurzeln hatten. Bei meinem Sohn, der immer einen Hang zu Basedowschen Augen hatte, ist dies ganz verschwunden.

Vor einem Jahr hatte ich, hervorgerufen durch ein Stück Apfelkuchen, ofenwarm, eine böse Gallen- und Lebersache. Der Arzt behandelte eine Gallenkolik, aber nach dem Buch «Die Leber als Regulator der Gesundheit», war mehr die Leber beteiligt als die Galle. Ich musste Galle erbrechen, so viel, dass ich nie gedacht hätte, dass dies möglich ist. Es half alles nichts, bis ich nach Molkosan verlangte. Als meine Nase das Molkosan roch, hatte ich ein grosses

Verlangen danach, und vom ersten Schuck an musste ich nicht mehr erbrechen. Tagelang lebte ich nur von Molkosan und nahm zusätzlich Boldocynara ein. Ich wurde nicht matt und müde dabei, ebenso konnte ich mit Molkosan eine Allergie ausheilen, die ich durch ein Waschmittel bekommen hatte.

Für alle diese guten Mittel, diese Ratschläge, möchte ich Ihnen nochmals herzlich danken. Mögen uns Ihre Worte noch lange in Form der «Gesundheits-Nachrichten», ins Haus kommen.»

### **Bronchitis**

Die Anfälligkeit für gewisse Erkrankungen der Atemwege ist oft vererbt, so dass Menschen mit dieser Disposition immer wieder unter Infekten der Bronchien zu leiden haben.

Vor längerer Zeit erhielten wir einen Brief von Frau R. K. aus P., die neun Monate lang Naturmittel gegen ihre Bronchitis eingenommen hatte. Sie teilte uns kurz folgendes mit:

«Seit November nehme ich Medikamente Ihres Hauses und darf Ihnen in grosser Freude und Dankbarkeit mitteilen, dass meine eitrige Bronchitis und Nasennebenhöhlensache (seit 20 Jahren) mir kaum noch Sorgen bereitet.»

Eine Linderung oder Heilung des Leidens kann nur dann erwartet werden, wenn eine ganzheitliche Behandlung des Patienten in Betracht gezogen wird. Deshalb ist es ganz wichtig, den Körper langsam abzu härten. Dies kann durch Luftbäder geschehen, indem man sich unbedeckt, zunächst bei geschlossenem Fenster, einige Minuten im Zimmer bewegt, den Körper mit einer trockenen Bürste massiert und anschliessend lauwarm duscht. Abwechselnd können auch kühle Abwaschungen und später Wechselduschen durchgeführt werden. Man hüte sich jedoch vor Übertreibungen, die mehr schaden als nutzen. Unbedingt anzuraten sind tägliche Spaziergänge an frischer Luft, abseits der Autoabgase, am besten mittags, wenn die Luft im Winter wärmer ist. Auch Inhallerationen mit Kamil-

lenblüten, ein- bis zweimal täglich, wirken sich günstig aus.

Zur Stärkung der Abwehrkräfte eignet sich Echinacea (Roter Sonnenhut) und ein biologisches Kalkpräparat, neben den spezifischen Mitteln, die je nach Krankheitsbild eingesetzt werden.

Massnahmen, die zur Stärkung der Abwehrkräfte führen, werden im Rahmen der Ganzheitsbehandlung sicherlich zu einem Erfolg führen.

Eine andere Leserin, Frau J. H. aus E. schreibt uns:

«Ich selber hatte im Winter über Jahre eine ganz arge Bronchitis. Im «Kleinen Doktor» lasen wir dann über Imperatoria und Usnea. Das habe ich im letzten Winter, vom Herbst bis im Mai, regelmässig eingenommen und hatte gar nichts mehr. Dieses Jahr habe ich es auch wieder so gemacht und es ist bis heute wieder alles gut gegangen.

Wir sind Ihnen für vieles aus Ihrem Hause sehr dankbar.»

Solche Mitteilungen sind für uns immer wieder eine Bestätigung, dass pflanzliche Mittel eine erstaunliche Wirkung entfalten.

### Durchfall

In den meisten Fällen sind Durchfälle Symptome, das heisst Begleiterscheinungen einer Darmreizung oder Darmerkrankung. Wenn der Durchfall nach einigen Tagen des Fastens mit Kräutertees immer noch anhält, dann muss die Ursache dafür geklärt werden. Die Neigung zu Durchfällen kann auch nach einer überstandenen Darmerkrankung bleiben, zum Beispiel nach einer Dickdarmentzündung. Schliesslich gibt es Menschen mit einem sehr empfindlichen Darm, die auf jede Kleinigkeit mit Durchfall reagieren. Bekannt sind solche Reaktionen des Darmes sogar bei psychischen Belastungen wie Angst und Ärger.

Ein unscheinbares Kräutlein, die Blutwurz (Tormentilla), die auch als blutstillendes Mittel bekannt ist, zum Beispiel bei heftigen Monatsblutungen der Frauen, kann sich bei Durchfällen als sehr hilfreich erweisen. Sie half auch Frau R. S. aus B., die uns folgendes schreibt:

«Ich bat meinen Mann bei Ihnen anzufra-

gen, ob es ein homöopathisches Heilmittel gäbe, das für Darmbeschwerden (Durchfall), der seit gut 10 Jahren andauert, zu empfehlen wäre. Sie antworteten, ich soll Tormentavena (dreimal täglich fünf Tropfen) probieren, falls aber keine Besserung eintrete, mich wieder melden.

Mit Freude kann ich Ihnen heute mitteilen, dass die Besserung sehr schnell eingetreten ist, und ich immer noch meine 15 Tropfen einnehme.

Hin und wieder gibt es eine kleine Störung, die sich aber innert zwei bis drei Tagen legt.»

Sobald eine Besserung eingetreten ist, wird das Mittel abgesetzt oder in Ausnahmefällen in stark verminderter Dosierung kurze Zeit weiter eingenommen.

Man darf nicht vergessen, dass auch Naturmittel zu den Arzneien zählen, die, nachdem sie ihre Aufgabe erfüllt haben, nicht mehr eingenommen werden.

Die erste Voraussetzung um Durchfälle zu vermeiden, ist die Überprüfung der Ess- und Trinkgewohnheiten. Abgesehen von Diätfehlern kann der Darm im Sommer schon auf ein kaltes Getränk mit Durchfall reagieren.

---

### Nur für Vegetarier und Nichtraucher

Wir würden uns sehr freuen, wenn sich in unserem vielseitig und nach ökologischen Prinzipien strukturierten Familienbetrieb mit 6 Kindern noch eine

#### zusätzliche Erwachsenenperson

(evtl. mit Kind)

integrieren könnte. Wir wohnen in einem alten grossen Tessinerhaus im Maggiatal und sind im Aufbau einer 20 ha umfassenden landwirtschaftlichen Bergsiedlung auf 1400 m begriffen.

Wer sich angesprochen fühlt und Freude an der Natur, an Tierhaltung und Garten (biologisch) hat, wer Kinder mag und das Aussergewöhnliche liebt, selbständig arbeiten will und Erlebniswerte über materiellen Gewinn stellt, zudem sich (bei Übereinstimmung der Gemüter) eine längere Bleibe wünscht, liegt bei uns goldrichtig. Nach dem Motto «Morgenstund hat Gold im Mund» wird Frühaufsteher bevorzugt.

Wir suchen kein Dienstmädchen, sondern erhoffen uns sozusagen ein weiteres Familien-Vollmitglied.

Tagträumer, Nachtschwärmer, Drogenfreaks und Oekotouristen meldet Euch bitte *nicht*.

Dein Brief oder Telefon wird mit Interesse erwartet.

M. Senn, Casa Begnudini, 6676 Bignasco, Tel. 093 96 22 70