

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 5 (1947-1948)  
**Heft:** 11

**Rubrik:** Interessante Berichte 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:** 19.10.2024

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



schon früher nicht gut gearbeitet haben und die Periode immer sehr schwach war, empfehle ich Ihnen Ovasan, ein gutes Eierstockpräparat einzunehmen. Wenn Sie mit der Kur weiterfahren, werden Ihnen die erwähnten Mittel dabei gute Dienste leisten, so dass sie mit einem gefestigten Erfolg rechnen können.»

Wir sehen, wie bei einem Leiden, das sich rein äusserlich auszuwirken scheint, doch mancherlei innere Störungen beteiligt sein können. Behebt man diese durch eine zweckmässige Ernährung und durch die entsprechenden Heilmittel, dann kann man damit den erwünschten Erfolg erzielen.

### Interessante Berichte aus dem Leserkreis

#### Durchhalten lohnt sich

Der in der Julinummer erschienene Artikel «Durchhalten» fand reichliche Bestätigung in dem ausführlichen Bericht einer jungen, erst 23jährigen Frau aus dem Luzernbiet. Sie erzählte eingehend, wie sie bei verschiedenen Aerzten und Naturärzten, wie sie in sechswöchiger Spitalpflege keinen Erfolg für ihr Magenleiden gefunden habe, trotz redlicher Bemühung der Helfenden. Als Letztes gelangte sie an mich und wollte auch mit meinen Mitteln nach zwei Wochen wieder aufhören, weil der erwünschte Erfolg nicht eintrat und die Schmerzen nicht nachliessen. Nun half aber die Ausdauer des Mannes zum Erfolg. Mit grösster Geduld reichte er der Patientin stets die Mittel und nach 7 Wochen Durchhalten gaben die Schmerzen nach und verschwanden von Tag zu Tag, um nicht mehr zu erscheinen. Erst nach 1½ Jahren berichtete nun die glücklich Genesene wie folgt:

«Ich frage mich, was heisst das: ‚Magenweh?‘ Ein grosses Wunder ist erreicht, ein junges Leben wieder aufgebaut, das lebensmüde war.»

Hätte die Frau mit der Hilfe ihres Mannes aber nicht durchgehalten, dann hätten auch die Mittel ihren Erfolg nicht bewirken können. Man darf nicht vergessen, dass auch die besten Naturmittel eine gewisse Zeit benötigen, bis sie eingreifen. Es gibt Mittel, die sofort anpacken, z. B. Centauritropfen, aus dem Tausendguldenkraut bereitet. Wer diese gegen eine Uebersäuerung, gegen Sodbrennen einnimmt, der wird sofort eine Wirkung verspüren, weil dieses Mittel rasch und spezifisch wirkt. Nimmt man z. B. bei einem Durchfall Tormentill-Extrakt, die natürlichen Frischpflanzentropfen aus der Blutwurz hergestellt, dann hat man sofort eine Wirkung, denn ein Durchfall kann in der Regel mit diesem Mittel und mit weissem Lehm sofort gestoppt werden. Natürliche Mittel helfen in verschiedenen Fällen sofort und prompt. Es gibt aber auch Mittel, die eben eine gewisse Zeit gebrauchen, besonders bei chronischen oder konstitutionellen Leiden, weshalb es immer wieder durchhalten heisst, um Erfolg zu haben. Wenn nach 1½ Jahren der Erfolg stabil geblieben ist, dann kann man von einer Heilung bleibender Natur überzeugt sein.

#### Schwermut

Man ist leicht geneigt, die Schwermut nur als Folge irgend welcher seelischer Konflikte oder ererbter Veranlagung zu bezeichnen, gegen die es eben nicht so leicht ein Mittel zu geben vermag. Aber immer wieder erhalte ich von da und dort Berichte, die mir beweisen, dass manche seelische Belastung, mancher unliebsame Druck durch Behebung körperlicher Schäden zu weichen vermag. Nachfolgendes Schreiben, das mir am 28. August von Fr. St. aus U. zugegangen ist, mag dies bestätigen.

«Als ich dieser Tage Ihre Zeitschrift mit der Zugabe Ihrer Broschüre erhielt, gab es mir einen gewaltigen ‚Stupf‘ zu schreiben. Ich weiss es, dass es Sie gewiss interessieren wird, wie es mir in der Zwischenzeit ergangen ist, und wie ich mich jetzt befinde. Ich darf sagen gut, gegenüber wie es vorher war, trotzdem sich verschiedenes bemerkbar macht. Glücklicherweise bin ich, dass ich wieder besser arbeiten kann, einige Wochen sehr gut und hatte doch ein leb-

### An die Abonnenten!

Wer in der zweiten Hälfte eines Jahres, also in der Zeitspanne von Juli bis Dezember, die «Gesundheits-Nachrichten» abonniert hat und bis dahin den bescheidenen Abonnementsbetrag von Fr. 4.50 noch nicht auf unser Postcheck-Konto IX 10 775 einbezahlt hat, dem wird demnächst die **Nachnahme zur Erneuerung des Abonnements für ein weiteres Jahr** vorgewiesen. Wir bitten um prompte Einlösung!

Die Nachnahme wird von der Post nur einmal vorgewiesen und liegt nachher bei eventueller Abwesenheit noch sieben Tage auf der betreffenden Poststelle zur Einlösung auf. Durch prompte Einlösung ersparen Sie uns Zeit und Kosten.  
Der Verlag

### Voranzeige

A. VOGEL aus Teufen spricht in:

**Ober-Wetzikon** am 27. Oktober 1948, abends 8 Uhr im Hotel Löwen  
Thema: So heilt die Natur.

**Uster** am 3. November 1948, abends 8 Uhr im Usterhofsaal  
Thema: Die Kunst gesund zu bleiben.

**Winterthur** am 2. Dezember 1948, im Restaurant Wartmann, grosser Saal  
Thema: Ist Krebs heilbar?

haftes 2½-jähriges Enkelkind in den Ferien. Letzte Woche mochte ich es zwar wieder etwas spüren. Hatte wieder Rückenschmerzen, viel Kopfweh wegen Schlafmangel und Unterbrechung. Jedoch ist dies alles noch zu ertragen gegenüber einer solch langandauernden Schwermut. Ich bin wie neugeboren, seit ich einigermassen von dem schweren Leid befreit bin. Es macht sich nur bemerkbar bei zu grosser Müdigkeit. Ich hätte Angst davor... Am wöhsten ist es mir wirklich schon, wenn ich viel laufe. Da muss man auf manche Arbeit verzichten lernen. Auf den 6. September freue ich mich sehr, da mir alsdann ein 6 Wochen altes Kindlein zur Pflege übergeben wird. Das wird für mich ganz heilsam sein, weil ich kinderliebend bin. Im grossen Ganzen können Sie sich freuen und beruhigen, dass alle Arbeit, Mittel und Güte nicht umsonst war. Darf wirklich so zufrieden sein, auch wenn ich schwach bin, weil ich von Geburt auf als Zwilling eine zarte Konstitution habe. Ich bin ein anderer Mensch geworden und was vorher schwarz war, ist licht. Hoffe, dass es so bleibt, auf alle Fälle im Gemüt, was nicht genug zu schätzen ist.»

Ich habe immer wieder die Erfahrung gemacht, dass die Schwermut oft körperlich bedingt ist. Patienten, die darunter leiden, haben meist Nerven- oder Leberstörungen. Vor allem sind die Letzteren dafür verantwortlich, dass das Gemüt einem starken Druck ausgesetzt wird. Wenn die Funktionsstörungen wieder behoben sind, dann hellt sich vielfach auch das Gemüt wieder auf, besonders bei jenen Patienten, die eigentlich keine grosse seelische Belastung auf sich haben. Der soeben veröffentlichte Brief ist ein typisches Beispiel, wie durch das Beheben von Drüsenfunktionsstörungen das Gemüt wieder hell und klar geworden ist.



### Schwerer Rückfall behoben

Am 2. September erhielt ich einen interessanten Bericht, der meine schon oft geäusserte Ansicht wieder einmal deutlich bestätigt, dass nämlich bei Lungenleiden die Hebung des Allgemeinzustandes wichtig ist. Die Einnahme von genügend assimilierbarem Kalk, von Kieselsäure, von neuzeitlicher Ernährung mit viel Vitamine vermag den Kalkspiegel zu heben, was für eine erfolgreiche Heilung überaus günstig ist. Das erwähnte Schreiben lautet, wie folgt:

«Das mir empfohlene Kalkpräparat bestätigt die guten Wirkungen immer mehr. Nicht nur an mir persönlich, sondern auch an all jenen Fällen, in denen ich annahm, dass es gute Dienste leisten würde, hat es sehr gute Erfolge gezeitigt. Die grösste Begeisterung löste es jedoch bei einem Bürokollegen aus, der im Januar des Jahres sich mit einem schweren Rückfall einer neuen Sanatoriumskur unterziehen musste und diesen Monat als geheilt entlassen wird. Ein für die Aerzte erstaunlicher Fall. Ich möchte Ihnen daher aufs neue herzlich danken für all die Mühe, Aufopferung und Liebe, die Sie speziell den kranken Mitmenschen entgegenbringen. Es bedeutet doch ein grosses Pensum an Arbeit und Ausdauer, so tief in die Natur mit ihren Heilmöglichkeiten einzudringen und diese den Menschen dienstbar zu machen...»  
Fr. D. aus Z.

Zu den bereits erwähnten, körperlichen Hilfeleistungen gehören auch noch die seelischen hinzu, denn auch seelisch sollte der Patient stets gehoben werden, was seine Heilung überaus begünstigen wird. Werden all die erwähnten Faktoren erfüllt, dann wird ein Patient viel rascher geheilt sein. Dass die Aerzte alsdann darüber erstaunt sind, bekomme ich des öfters berichtet. Man sollte aber auch den Aerzten gegenüber den Mut aufbringen, sie auf die Ursache aufmerksam zu machen, denn es kann auch für sie von Bedeutung sein, zu erfahren, was nebst Liegekuren, nebst Sonne und Luftbehandlung ferner noch günstig zu wirken vermag. Auf alle Fälle aber werden die Kranken selbst für diesbezügliche Ratschläge dankbar sein.

### Warenkunde Sauerkraut

Jede Erklärung über die wirksamen Stoffe, die einer Nahrung oder einem natürlichen Heilmittel zugrunde liegen, nehmen wir mit Dankbarkeit von der forschenden Wissenschaft entgegen. Noch wichtiger als langatmige Abhandlung hingegen ist für den Kranken und Leidenden bestimmt die praktische Anwendung. Wer in Lagern, Anstalten oder auf Schiffen schon skorbutkranke Menschen gesehen hat, der begreift, welch grosse Wohltat den Kranken mit Nahrungsmitteln dargereicht wird, die antiskorbatische Ergänzungsstoffe enthalten. Wenn der Ernährung die Vitamine fehlt, dann mag sie im übrigen noch so reichlich sein, einen gewissen Mangel wird sie nicht zu beheben vermögen.

Ausser der Citrone ist das Sauerkraut das beste antiskorbatische Heilmittel, und es ist nicht zu verwundern, wenn der kühne Seefahrer James Cook jahrelang in den entferntesten Meeren herumstreifen konnte, ohne je einen Skorbutkranke an Bord gehabt zu haben. Damals wusste man noch nichts von einem antiskorbatischen Vitamin und doch hat die Beobachtungsgabe naturverständiger Menschen das beste Heilmittel gegen diese unheimliche Krankheit entdeckt. Die Fässer mit Sauerkraut durften auf keinem von Cooks Schiffen fehlen und diesem einfachen Naturprodukt, das demnach nicht nur als Nahrung, sondern auch als Heilmittel diente, hatte er es zu verdanken, wenn er seine Entdeckungen und Forschungen ohne gesundheitliche Störungen fortsetzen konnte. Wer leicht blutendes Zahnfleisch besitzt, wessen Schleimhaut sich in der Umgebung der Zähne lockert, wer immer wieder kleine Geschwürchen und Nekrosen an der Zahnschleimheit beobachtet, wer zugleich Schwellungen in der Nähe der Gelenke feststellen kann, wessen Haut leicht blutet und wer nebst andern skorbutischen Symptomen auch eine allgemeine Schwäche und Müdigkeit wahrnehmen kann, der sollte seine Salate unbedingt mit Citronensaft zubereiten und einige Zeit täglich rohes Sauerkraut als Salat geniessen. Schon oft hat sich der alte Spruch, dass Sauer-

kraut im Haus den Arzt vertreibe, bewahrheitet, denn rohes Sauerkraut ist ein Heilmittel von besondrer Güte. In jedem Bauernhaus sollte daher die Sauerkrautstände den gebührenden Platz im Vorratskeller einnehmen. Wer sich kein eigenes Sauerkraut bereiten kann, der kaufe sich Reformsauerkraut, das in jedem guten Reformhaus erhältlich ist. Nicht nur Vitamin C, auch die natürliche Milchsäure und andere wirksame Fermente, die zum Teil noch nicht restlos erforscht sind, sind als Heilfaktoren des Sauerkrautes zu bezeichnen.

Sauerkrautwasser ist ein hervorragendes Heilmittel für mancherlei Magen- und Darmleiden. Man hüte sich aber vor zu stark gesalzenem, fabrikmässig auf der Schnellbleiche hergestelltem Sauerkraut, das nicht als Heilmittel angesprochen werden kann. Man beachte ferner auch, dass das rohe, nicht aber das gekochte Sauerkraut die antiskorbatischen Werte aufweist, die die notwendigen Ergänzungsstoffe zur Heilung darzubieten vermögen.

### Wichtige Mitteilungen

#### An alle Leser und Naturheilfreunde in Oerlikon

Nächsten Monat werde ich in Oerlikon einen Vortrag halten und hoffe, wiederum in einem vollbesetzten Saale zu vielen gesunden und kranken Menschen sprechen zu können und zwar, mag dies auch sonderbar klingen, über die *Kunst des Essens*. Die Hast und Verfeinerung unsrer Tage hat manch unnatürliche Forderung an den Menschen gestellt. Er findet vor allem nicht mehr genügend Zeit, ruhig zu essen und gut zu kauen. Kein Wunder, wenn seine Gesundheit darunter leidet, besonders, wenn er trotz der Eile noch mehr verschlingt, als er überhaupt bedarf.

Zwar gibt es heute mehr Kochbücher als früher, mehr Unterricht und Anregung als in den Tagen unsrer Grossmütter, aber gleichwohl wissen noch lange nicht alle Frauen, die Nahrung richtig zusammenzustellen und zuzubereiten. Vor allem ist die Krankenkost noch viel zu wenig bekannt, denn diese sollte für den Kranken unbedingt neben der Schonung auch als Heilnahrung wirken. Was also sollten Magenkranke, Nierenleidende, Rheumatiker oder Zucker Kranke essen? Was haben Kinder nötig, wenn sie Fieber aufweisen? Was sollen sie alsdann zu essen und zu trinken bekommen? Was geschieht mit ihnen, wenn eine Infektionskrankheit den Appetit und das Durstgefühl geändert hat? Ueber all diese Fragen werde ich aus meiner reichen Praxis Auskunft erteilen.

Für die Freunde und Bekannten von Oerlikon habe ich ferner noch eine erfreuliche Mitteilung bekanntzugeben, denn Oerlikon hat ein eigenes Reformhaus erhalten. Wer gewohnt ist, natürliche, unverfälschte Nahrungsmittel einzukaufen, muss nun nicht mehr nach Zürich fahren, sondern kann sich am Orte selbst mit allem Gewünschten versehen. Der Inhaber des Reformhauses, Herr Joseph Naef, war längere Zeit als treuer Angestellter bei mir tätig und ist daher in den Fragen einer gesunden Ernährung und zweckmässigen Körperpflege sehr gut orientiert. An seiner jungen Frau, einer Diätköchin wird er eine überzeugte Hilfskraft besitzen, so dass dem Unternehmen zum Wohle aller Naturheilfreunde von Oerlikon und Umgebung ein gutes Gelingen gesichert sein mag. Manch ein Fragesteller wird sich an der Salerstrasse, wo sich das neue Geschäft befindet, nebst guten, naturreinen Produkten auch manchen guten Rat einholen können.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

von Tobels  
Reform-Sauerkraut

IST EXTRA

(Bekannt für äusserst niederen Salzgehalt und pikant in seiner Würze.)  
Erhältlich im Reformhaus; wo nicht, direkt vom Hersteller J. von Tobel, Moosedorf (Bern).