

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 8 (1951)  
**Heft:** 5

**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:** 06.10.2024

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

auf den gleichen Sinn hin, was fragen die Menschen heute noch nach dem? Früher ja, da holte man mich, da wussten die alten Leute und jene noch, die nur keuchend den Berg hinankamen, dass sie nicht mehr so sehr nach Luft schnappen mussten, wenn ich ihnen mit meinen wertvollen Stoffen dienen durfte. Kein Wunder, dass heute so mancherlei Gebrechen überhand nimmt, und dass sich so viele Krankheiten ausbreiten können, da die Menschen eben der Natur entfremdet sind und nichts mehr von dem zu wissen scheinen, was der Schöpfer zu ihrem Wohle in uns Pflanzkinder hineingelegt hat. Ja, es ist wahr, früher war das anders. Ich kann mich noch gut erinnern, wie damals Frühjahr um Frühjahr ein stämmiger Mann mit seinem kleinen Jungen bei uns vorbeikam, um Kräuter zu sammeln. Da genoss der Knabe jenen Unterricht, den die Jugend heute mehr oder weniger entbehrt. Wohl geben sich manche Lehrer Mühe, ihren Schülern unsere Familiengruppen bekannt zu geben, aber es ist dies eigentlich nur ein blosses Wissen ohne irgendwelche Beziehungen zu uns. Die echte Wertschätzung gegenüber dem schöpferischen Walten kann wohl nur der haben, der unsere Werte überhaupt zu heben weiss. Wie gut verstand damals der bewanderte Vater, seinem Jungen diese Werte beizubringen. Nicht nur liess er ihn meine harmlosen Blättchen geniessen, nein, auch das Aronakraut musste er kosten, das doch so unendlich beissend ist. Noch heute muss ich darüber lachen, wenn ich mich daran erinnere, wie der scharfe Saft das hübsche Gesichtchen des Knaben verziehen liess. Hätte er sich als Erstklässler nicht geschämt, bestimmt hätte er sogar zu weinen begonnen über die bittere Enttäuschung, die ihm zu teil geworden war. So aber musste er als echter, strammer Bube eben lernen, sich zusammen zu nehmen und sich zu beherrschen, und es hat ihm nichts geschadet, denn er ist was Rechtes im Leben geworden. Nie mehr hat er vergessen, wie das Aronakraut wirkt, nie hat er mich, das Lungenkraut verächtlich übersehen, wie wohl er ein erfolgreicher Arzt geworden ist. Aber eben, gerade deshalb wird er sich nicht vergebens mühen, weil er eben in der Schatzkammer der Natur sucht und dort für die geplagte Menschheit auch das Richtige zu finden vermag. Was nützen falsche Schlussfolgerungen? Sie führen nicht zum Ziele. Wie so viel weiser ist es, der Natur abzulauschen, was sie zu bieten vermag, ihre Wirksamkeit zu erproben und danach zu handeln. Wenn es nun einmal so ist, dass die Schätze des Mineralreiches zuerst durch unsere Adern fließen müssen, um von uns verarbeitet und in die richtige Form gebracht zu werden, sollte man sich nicht dagegen sträuben und hartnäckig an einer Theorie festhalten, die doch nicht zu bieten vermag, was man sich von ihr versprochen hat.» All diese Weisheit hatte das Lungenkraut in sich aufbewahrt und war froh, endlich einmal seine Meinung sagen zu dürfen. Es war schwer genug, dass die Menschen die Sprache der Blumen nicht mehr verstanden und ihre Werte nicht mehr zu heben vermochten. Einmal musste es gesagt sein, vielleicht mochte es doch zu ihnen dringen. «Nun begreife ich, warum du so glühst, gerade wie ein warmes Feuerlein. Wenn du so viel Wärme und Helferwillen in dir birgst, ist dies wohl kein Wunder mehr!» So lobte der Weissdorn seine kleine Nachbarin und es war ihm eine Freude, dass auch sie mithalf, den Menschen zu dienen.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

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

### Ausdauer bringt Erfolg

Frau M. aus A., deren Zustand immer wieder zu wünschen übrig liess, schrieb anfangs Februar 1951 sehr erfreut über die Besserung ihres Zustandes. Die Patientin hatte viel unter Entzündungen im Unterleib und unter immer wiederkehrenden Gallenblasenentzündungen zu leiden. Die Urin-Analyse hatte denn auch

gezeigt, dass Störungen der Leber vorhanden waren, ferner schlechte Funktion der Bauchspeicheldrüse, mangelhafte Sekretion, Gärungen und Darmgase. Auch die Niere war nicht in Ordnung und die Nerven liessen sehr zu wünschen übrig. Als äusserst belastend empfand die Patientin die heftigen Schmerzen vor der Periode. Natürlich war durch all die gestörten Funktionen auch das Gemüt sehr in Mitleidenschaft gezogen, und es war notwendig, der Patientin die Zusammenhänge körperlicher und seelischer Störungen zum Bewusstsein zu bringen. Es war für sie ebenso notwendig, sich den genauen Richtlinien der Behandlung zu unterziehen, als auch sich seelisch zu ihren Verhältnissen richtig einzustellen. Zur Schonung der Leber waren fettgebackene Speisen zu meiden. Statt Konserven und denaturierte Nahrungsmittel musste Naturnahrung gewählt und vor allem viel Rüebliensaft eingesetzt werden. Die Leber wurde ferner noch angeregt durch Bio-carottin, den eingedickten Rüebliensaft, wie auch durch Chelidonium D 2, das schlechte Schöllkraut. Zur Verflüssigung der Galle diente Podophyllum D 3 und Sitzbäder waren zur Durchweichung angerbacht, denn sowohl die Leber, als auch die Gallenblase, die Bauchspeicheldrüse und nicht zuletzt der Unterleib profitieren davon. Für die Nerven diente Avena sativa, der Saft aus biologisch gezogener Hafer, nebst Acid. phos. D 4 und Acid. pic. D 6. Im Dezember 1950 schrieb die Patientin, dass sie sich zwar etwas besser fühle, doch seien die Schmerzen immer noch gross und sie könne nicht mehr glauben, dass es einmal wieder besser werden könne. Ganz verzweifelt telephonierte sie nachträglich nochmals, worauf sie ermuntert wurde, in der Ernährung noch konsequenter zu sein, wie auch in der Durchführung der Anwendungen, was der Patientin aber über die Festzeit schwer zu fallen schien. Dennoch hielt sie durch und konnte daher auch nachträglich mitteilen, dass es ihr nun doch endlich besser gehe.

«Ich bin so sehr dankbar über die guten Ratschläge, die Sie mir vor Weihnachten durchs Telephon gaben.»

so schrieb die Patientin und berichtete dann noch weiter:

«Wenn es auch für den Moment hart war für mich, mich noch mehr umzustellen im Essen, so war doch die Freude umso grösser, als die grossen Schmerzen nach einigen Tagen schon nachgaben. Die Kohlaufgaben, Weizenkeimlinge und Gastronol wirkten Wunder...»

Auch die Schmerzen vor der Periode hatten nachgelassen und ausser einiger kleinen Störungen, die noch zu beheben sind, ist die Patientin heute auf dem Wege bester Zuversicht, denn sie hat nun doch erfahren, dass auch veraltete, chronische Fälle wieder in Ordnung gebracht werden können. Das erneute Urinergebnis war daher auch verhältnismässig gut und im Vergleich zu den früheren wie Tag und Nacht. Die vielen kranken Symptome waren überwunden. Eine leichte Stauung in der Leber konnte zwar noch festgestellt werden, doch war das Eiweiss verschwunden nebst den vielen Epithelien aus der Niere und aus der Blase. Manchmal scheint ein zähes Durchhalten unnütz zu sein, wenn man aber der Natur gleichwohl die notwendige Unterstützung angedeihen lässt, bis sie wieder richtig regenerieren kann, dann wird man mit der Zeit auch chronische Schädigungen wirksam bekämpfen können, nur sollte man nach dem erreichten Erfolg die naturgemässe Lebensweise möglichst beibehalten, denn sie wird schonen und festigen.

### Gefährlichkeit der Lumbal-Punktionen

Ein interessanter Bericht ging anfangs März von einer Krankenpflegerin aus N. ein. Trotz Spondylitis im Kindesalter war sie durch eine gute Kur bei Professor Dr. Rollier in Leysin so gut genesen und erstarkt, dass sie sich als Krankenpflegerin ausbilden und in ihrem Berufe vielerorts, selbst im Ausland, segensreich wirken konnte. Ein kleines, unbedeutendes Hirnchlägli, das von niemandem als nur der Patientin selbst beachtet worden war, hatte zur Folge, dass das linke Bein bei Uebermüdung etwas versagte und nachgeschleppt werden musste. Diesen Uebelstand nun beobachtete eine Aerztin und schlussfolgerte als Ursache auf die frühere Erkrankung. Trotz dem Widerstand der Patientin kam es so weit, dass sie schliesslich ohne ihr Wissen und ihre ausdrückliche Genehmigung einfach mit einer Lumbal-Punktion buchstäblich überrumpelt wurde. Folge davon war Lähmung beider Beine. Röntgenbilder zeigten, dass es sich dabei nicht um ein Neuaufflackern der alten Krankheit handelte, sondern dass diese schon ausgeheilt worden war. Der Chiropraktiker vermutete, dass durch den Eingriff der Lumbal-Punktion, Nervenwurzelfasern verletzt worden seien, wodurch die Lähmung entstehen konnte und dies mag stimmen. Langsam muss man nun wieder zu regenerieren suchen. Die Krankenschwester hat damit bereits selbst begonnen, indem sie eine ungewisse Operation ablehnte und die etwas krassen Anwendungen des Hausarztes, wie Arsenkuren und anderes mehr, mit natürlicher Behandlungsweise zu vertauschen wünscht. Zehn Tage nach der Rückkehr aus dem Spital konnte

die Patientin bereits eine kleine Besserung feststellen. Diese nahm langsam zu, so dass sie verhältnismässig bald wieder ohne Stock im Hause gehen konnte.

Da ein Arzt die Diagnose auf Multiple Sklerose stellte, wollte die Patientin noch wissen, ob sie eine solche Erkrankung zu befürchten habe, was aber nicht der Fall ist, denn diese Krankheit tritt durch Infektion ein. Ihr Erreger, den die Mediziner zwar noch nicht identifizieren konnten, verfrisst langsam die Nervenzellen und verursacht somit Lähmungen. Da aber die Hauptsymptome der Krankheit nicht mit denjenigen unserer Patientin zu tun haben, ist ihre Lähmung auch nicht auf diese Erkrankung zurückzuführen, sondern, wie bereits erwähnt, auf die wahrscheinlich recht ungeschickt durchgeführte Lumbal-Punktion. Man sollte solche Eingriffe, die ja ohnedies nur diagnostischen Wert haben, wirklich nicht ohne dringende Notwendigkeit durchführen.

## AUS DEM LESERKREIS

### Hilfe bei Mittelohrentzündung

Mittelohrentzündung ist bekanntlich sehr schmerzhaft und wird oft ganz unzweckmässig mit Kälte behandelt. Auch für dieses Leiden gibt es natürliche Mittel, vor allem wirkt sich der Saft des unscheinbaren Spitzwegerichs günstig aus. Da Frau B. aus M. nicht ohne dieses Mittel auskommen möchte, schrieb sie Ende Februar wie folgt:

«Die ausgezeichneten Ohrentropfen (Spitzwegerich-Plantago), die ich meinem Bubleim bei der letzten Mittelohrentzündung verabreichte, und die auch andern geholfen haben, sind nun zur Neige gegangen. Ich möchte nicht ohne dieselben sein, um sie jeder Zeit zur Hand zu haben, wenn eine Erkältung im Anzuge ist. Lassen Sie mir nochmals Ohrentropfen zukommen.»

Wie beruhigend, dass solch einfache Säfte ihre Hilfe darzulegen vermögen, selbst da, wo es sich um gefährliche Krankheitserscheinungen handelt, denn Mittelohrentzündung, unrichtig behandelt, kann Taubheit, ja sogar Tod herbeiführen.

### Erfreuliche Heilung von Stirnhöhlenkatarrh

Auch für den gefürchteten Stirnhöhlenkatarrh gibt es homöopathische Mittel, die erfolgreich wirken. Anfangs November 1950 schrieb Herr J. aus S. wie folgt:

«Ich leide schon lange Zeit an Stirnhöhlenkatarrh mit gelbem Ausfluss aus der Nase. Auch bin ich viel dem Kopfweh unterworfen. Möchte sie höflichst anfragen, ob Sie mir helfen könnten, diese Uebel zu beheben. Alter 59 Jahre.»

Nachdem der Patient Cinnabaris D 3, Hepar sulf. D 4, nebst Kopfschmerztabletten erhalten hatte, schrieb er am 31. Januar 1951 erfreut:

«Die Mittel für den Stirnhöhlenkatarrh habe ich aufgebraucht. Kann Ihnen mit Freuden mitteilen, dass ich einen sehr guten Erfolg hatte, auch die Kopfschmerzen sind weg. Zum Ausheilen senden Sie mir bitte noch das Ferrum phos. D 6.»

Dies ist nur ein kurzer Hinweis auf die Zuverlässigkeit der erwähnten Mittel, den noch weitere Berichte von andern Patienten bestätigen können, denen sie im Verlauf des Winters erfolgreich geholfen haben.

## WARENKUNDE

### Kochsalz

#### Wieviel Salz benötigen wir?

Die Frage des Kochsalzes hat schon manchen auf falsche Ansichten gebracht, und es ist gut, ihr einmal unser Augenmerk zuzuwenden. In der Schule lehrte man uns, der Mensch benötige im Jahr 7 kg Salz, damit er leben könne. Es stimmt, dass weder Mensch noch Tier ohne Salz auskommen können. Wie aber verhält es sich dann bei jenen Krankheiten, die eine salzarme oder salzfreie Ernährung erfordern? Dieses scheinbar schwerwiegende Problem ist leicht zu lösen, sobald man inne wird, dass unser Salzbedarf nicht aus der Saline gedeckt zu werden braucht, dass also nicht unbedingt das kristalisierte Kochsalz in Anwendung kommen muss, um den natürlichen Bedürfnissen Rechnung tragen zu können. Es gibt sogar Naturvölker, asiatische Steppenvölker, die den Begriff Salz überhaupt nicht kennen. Trotzdem aber be-

nötigen auch sie jedes Jahr ein gewisses Quantum Salz zur Gesunderhaltung ihres Organismus und um überhaupt leben zu können. Schon die Blutflüssigkeit enthält Salz und das Blutserum wäre ohne eine gewisse Salzmenge überhaupt nicht denkbar.

#### Zweckmässige Salzeinnahme

Wie nun kann die Frage der notwendigen Salzaufnahme richtig gelöst werden, ohne dass wir unsern Körper mit zuviel Kochsalz belasten müssen? Da kommt uns der Umstand, dass viele Pflanzen, vor allem Lauch und Zwiebeln, reichlich Salz besitzen, zu gute. Ueberhaupt enthalten alle Pflanzen Salz. Wenn wir allgemein von Salz sprechen, dann meinen wir in erster Linie das Chlornatrium. Auch dieses ist in den Pflanzen enthalten. Dieser Umstand nun wird in der heutigen Kulturnahrung nicht beachtet, und man glaubt, zusätzlich noch recht viel Kochsalz verwenden zu müssen, was nun aber die Nieren allzusehr belastet. Namhafte Aerzte, wie Dr. Gerson, Dr. Riedlin, Dr. Hermannsdorfer und auch der bekannte Chirurg Prof. Sauerbruch haben einwandfrei festgestellt, dass bei Tuberkulose, und zwar vor allem bei der Knochentuberkulose, übermässige Einnahme von Kochsalz sehr ungünstig wirkt, dass hingegen eine salzarme, ja sogar eine kochsalzfreie Diät den Allgemeinzustand hebt und somit zur Förderung der allgemeinen Heiltendenz des Körpers dient.

Alle Nierenkranken wissen, dass kochsalzarme oder gar kochsalzfreie Diät ihre Heilung fördert. Es ist daher selbst für den Gesunden geschickt und weise, die Einnahme des Kochsalzes so viel als möglich zu reduzieren, um durch diese Entlastung seine Nieren zu schonen. Da auch noch andere Krankheiten zu ihrer Schonung oder Heilung kochsalzarme oder -freie Diät erfordern, ist es bestimmt angebracht, diesem Umstand mehr Aufmerksamkeit entgegenzubringen.

#### Das Salz als Heilmittel

Gleichwohl aber kann auch das Salz als Heilmittel dienen, nur nicht in der Form, in der es meist verwertet wird. So kennen wir die Vorzüge der Meersalzbäder gegen Drüsenfunktionsstörungen, wiewohl Letztere sich vielfach in Fettleibigkeit äussern. Auch die Schilddrüse profitiert durch die Meersalzbäder. Wer einen Kropf besitzt und mit Unter- oder Ueberfunktion der Schilddrüse zu tun hat, wird durch eine Meersalzbadekur günstige Wirkungen erzielen. Man kann das Meersalz auch als Heilmittel einnehmen und zwar von 1 bis auf 20 Tropfen pro mal. Auch dieses einfache Vorgehen kann eine günstige Beeinflussung der Schilddrüsentätigkeit bewirken. Meersalz wird auch in homöopathischer Form günstig verwendet. Wer sich keine Badekur am Meere zu leisten vermag, kann auch trockene oder feuchte Salzwickel anwenden, um Wasser aus den Geweben zu ziehen. Wer also Oedeme, durch Wasser aufgedunsene Glieder hat, wird mit Salzwickeln gute Erfolge erzielen können.

Auch das Gurgeln mit Salzwasser ist sehr günstig. Wer kein Geld für ein gutes Kräutermundwasser aufbringt oder wer sich ein solches gerne erspart, der kann stets mit etwas Salzwasser gurgeln.

Bei Katarrhen und Schleimhautentzündungen ist es gut, die Nase regelmässig mit Salzwasser zu spülen, indem man solches in die Nase schnupft. Nachher muss man dann noch mit gewöhnlichem Wasser nachspülen. Auf diese einfache Weise kann man eine Sensibilität gegen Katarrhe und Halsentzündungen beseitigen. Wer am Meere wohnt, kann Meersalzwasser oder auch einfach nur Meerwasser zur Spülung verwenden. Wer nur gewöhnliches Kochsalz zur Verfügung hat, verwende dieses.

Kochsalz kann demnach als einfaches, billiges Hilfsmittel im Hause angesprochen werden, wobei zu beachten ist, dass seine äussere Anwendung mehr zu empfehlen ist als seine innere.

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen

### Es gibt selten eine Frau ...

die ihn nicht rühmt und schätzt, nämlich den

#### ASCHNER-TEE

Er behebt Verstopfung, reguliert die Verdauung, wirkt leicht und mild entfettend und recht günstig bei Wechseljahresbeschwerden. — In Apotheken und Drogerien oder direkt bei Büchler & Co., Nieder-teufen. Preis Fr. 1.80.