

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 8 (1951)  
**Heft:** 12

**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>**

kann unbedingt den Beweis erbringen, dass natürliche Anwendungen und einfache Pflanzenmittel bestimmt besser und sicherer helfen als die unbiblischen Methoden von Mystikern und Okkultisten es zu tun vermögen. Wer trotz den hier gegebenen Anhaltspunkten über meine Heilmethode noch im Zweifel sein möchte, wen die verschiedensten unbegründeten Gerüchte und Verleumdungen gleichwohl noch beunruhigen mögen, der schlage doch einmal in früheren Artikeln der «Gesundheits-Nachrichten» nach, in denen ich vom Kräutersammeln erzählte, von dem Rezept, das jeder Pflanze innewohnt, von Frucht- und Gemüsesäften, von naturgemässer Ernährung und Lebensweise, von Körperpflege, Barfusslaufen, Atmen, kurz, von allen möglichen natürlichen Anwendungen, die uns zur Verfügung stehen. Er wird in meiner Literatur bestimmt nichts finden, was ihn beunruhigen könnte, denn alles steht in Harmonie mit einer naturgemässen Lebensweise und Heilmethode.

## UNSERE HEILKRÄUTER

### Acorus calamus (Kalmus)

«Wie heiss ist es heute bei uns am Flussweiher!» Mit einem tiefen Seufzer begleitete die Erle ihre Feststellung. «Ja, es ist wahr, auch mir wird es fast zu heiss heute,» bestätigte die Birke, «aber sieh' dir nur einmal die Wasserjungfern an, die scheinen nicht im geringsten unter der Hitze zu leiden. Wie wenn ihr Leben morgen zu Ende ginge, so schwirren sie durchs Schilf, gerade, als müssten sie es heute noch vollends ausleben. Nicht vergebens nennt man sie auch Lybellen, denn so klangvoll wie dieser Name, so geschmeidig sind auch ihre Bewegungen!» Wohlgefällig blickte die Birke den leichtbeschwingten Tänzerinnen zu, als sie soeben am blühenden Kalmus vorbeiflogen und sich für einige Zeit unter den tiefhängenden Weiden versteckten. «Ja, ja,» mischte sich der Kalmus in das Gespräch ein, «so verschieden können die Ansichten sein! Für mich und die Meinen ist es jetzt gerade angenehm und ihr wollt unter der Hitze seufzen? Wohl blühe ich jetzt, aber so heiss wird es nie, dass meine Blütenkolben zum Reifen kommen würden. Da ist es in meiner ursprünglichen Heimat anders, denn dort werden meine rötlichen Beeren zu reifen Samen.» Nun war es wieder an den Weiden und Erlen, sich zu wundern, mussten sie doch durch die Wurzeln tüchtig Wasser aufsaugen, da sie grosse Mengen von Flüssigkeit durch die Blätter verdunsteten. Wenn sie also nicht verwelkt und verdorrt dastehen wollten, mussten sie für reichliche Wasserzufuhr sorgen, und so schätzten sie denn ihren Standort doppelt. «Ja, ich muss sagen, unsere Lebensweise ist oft grundverschieden voneinander, denn auch wir können mit dem Kalmus einig gehen, da auch wir an wärmeres Klima gewohnt sind. Am roten Meer wäre es uns wohlher als hier am Flussweiher.» Es war das Schilfrohr, das so redete und auch das Binsenrohr war ganz damit einverstanden. «Schau dir nur den Kalmus einmal an mit seinen schönen, schwertförmigen Blättern! Passt er nicht gut zu uns und ist es nicht begreiflich, dass auch er hier nicht richtig heimisch werden kann? Gib uns doch einmal von den Ueberlieferungen deiner Sippe etwas zum besten, denn das würde uns den Rest des Tages verschönern! Interessante Berichte sind immer wertvoll, auch für uns.» So kam es denn, dass der Kalmus zu erzählen anfing: «Meine Vorfahren sind weit gereist und ihre alte Heimat in Indien und Ostasien hätten wir alle längst vergessen, wenn nicht jedes von uns seinen Kindern immer wieder davon erzählen würde. In jenen stillen Gewässern, wo braunhäutige Menschen mit tiefen, dunklen Augen und blauschwarzen Haaren leben, wimmelt es von allerlei Wassertieren. Aus dem nahen, dichten Dschungel ertönt das Gebrüll des Tigers und die Hitze ist nicht zu vergleichen mit unsern Sommertagen hier.» «Ja, und auch unsere Gemütlichkeit wird dort nicht herrschen wie bei uns, wo uns nur harmlose Lybellen umgaukeln,» meinte der fröhliche Gaisbart ein wenig neckisch. «Nun ja, man gewöhnt sich an alles,» gab der Kalmus gelassen zurück, «wir hatten

keine Feinde und waren von den braunen Söhnen des Ostens geschätzt. Vielfach gebrauchten sie unsere Wurzeln, die 2½ cm dick werden, zu Heilzwecken, und wir waren immer etwas stolz darauf, damit reichlich dienen zu können.

Auch in Kleinasien und Palästina sind wir heimisch. Kein Wunder, dass schon Mose über uns zu berichten wusste, denn in dem Buch der Bücher werden wir erwähnt, da Kalmuswurzeln zur Herstellung des heiligen Salböles verwendet worden sind und zwar zusammen mit Myrrhe, Zimt, Kassia und Olivenöl. Kein Israelit durfte nach diesem Rezept ein Salböl für sich oder andere zubereiten, war es doch nur für den Dienst im Tempel bestimmt und daher als heiliges Salböl bekannt. «Solch wichtigen Zwecken hast du schon in früheren Zeiten gedient? Dessen können wir uns hier alle wahrlich nicht rühmen, aber erzähl nur weiter, wir hören dir bestimmt gerne zu!» «Ich weiss zwar nicht mehr viel,» meinte bescheiden der Kalmus. «Es sind noch keine 400 Jahre verflossen, seit meine Vorfahren in diese Gegend gebracht worden sind. Wir haben uns hier, wenn auch etwas spärlich angesiedelt und uns an die Verhältnisse gewöhnt, auf alle Fälle versuchen wir auch hier Gutes zu wirken wie unsere Verwandten in Klein- und Ostasien. Wer den Magen verdorben hat und unter Gärungen und schlechtem Appetit leidet, greift erfolgreich zu unserm Wurzelensaft. Auch Kalmuswein ist nicht zu verachten, denn bei skrofulöser oder lymphatischer Blutentmischung vermag die Kraft der Kalmuswurzel gute Hilfe zu schaffen. Mancher Kräuterwein enthält Kalmuswurzel-Extrakt oder auch das aromatische Oel unser Wurzeln, denn es liegt darin nebst der kraftspendenden Hilfe auch eine angenehm beliebte Würze. Das ist es, was ich zu erzählen weiss, und ich glaube, es genügt für heute, denn seht nur wie das Gold der Abendsonne nochmals aufleuchtet und durch Schilf und Binsendickicht auf die stillen Wasser des Flussweihers scheint. Schaut wie das reine Weiss der Seerosen zwischen dem saftigen Grün ihrer eigenartigen Blätter hervorschimmert, so ganz, als wollte es ein Symbol schöpferischer Reinheit und Weisheit darstellen. Bestimmt sind wir alle ein sprechendes Zeugnis göttlicher Schöpfermacht, denn wer sonst hätte uns Farbe und Duft, Form und Wirkkraft verleihen können?» Voll dankbarer Wertschätzung schloss der Kalmus seine Erzählung und selbst das Quaken der Frösche, das mit dem Dunklerwerden einsetzte, konnte diese frohgemute Tatsache nicht schmälern.

## 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.

### Nägelbeissen

Im September 1950 berichtete Frau K. aus L. von dem zu starken Wachsen Ihres Söhnchens, das mit 8 Jahren bereits schon 1,51 m gross war und nur 27 kg wog und, wie sich die Mutter drastisch ausdrückte, «beinmager» sei. Auch das seelische Gleichgewicht war bei dieser Unstimmigkeit natürlich ebenfalls gestört worden. Die Mutter bezog daher für den Jungen *Avena sativa* zur Stärkung seiner Nerven, was ihm sichtlich gut bekam. Dies berichtete sie im Februar 1951 nebst andern, betonte erneut seine Grösse und Magerkeit, aber auch seinen guten Appetit und seine Widerstandsfähigkeit gegenüber der allgemein herrschenden Grippe. Was sie nun aber ganz besonders rügen musste, war neben der allgemeinen Gereiztheit noch eine weitere Untugend. Fast ratlos schrieb sie darüber:

«Der Junge beisst seit einiger Zeit immer an den Fingernägeln, isst Papierfetzchen, zerkaut alle Taschentücher, Leintücher, Hemdenkragen, kurz, was kommt, es ist nicht zum Begreifen. Auf mein Zurechtweisen sagt er dann, dass ich ihm doch einen alten Stoffresten geben solle, den er essen könne, er habe den Stoff so gern. Ich weiss nicht, sind dies nur üble Gewohnheiten, ist er nervös oder fehlt ihm vielleicht doch etwas? Wie ist vor allem auch das Nägelkauen abzugewöhnen? Trotz verschiedenen Versprechungen kann er es einfach nicht lassen. Ich glaube, er merkt es gar nicht.»

Da das starke Wachsen auf eine Gleichgewichtsstörung in der Drüsenfunktion zurückzuführen war, hatte man dem Knaben be-

reits schon *Biotestal*, ein mild wirkendes Mittel verabfolgt, wodurch das übermäßig rasche Wachstum etwas gestoppt werden sollte. Die Mutter wurde darauf aufmerksam gemacht, dass nur vorsichtig beeinflusst werden dürfe. Auch *Weizenkeime* und genügend rohe *Rüebli* waren empfohlen worden. Es war denn auch wirklich so, die Mutter konnte keine offensichtliche Wirkung von *Biotestal* feststellen, denn dieses Mittel wirkt ganz langsam auf die Drüsen ein, während *Avena sativa* ein aufbauendes Mittel ist. Um das Nägelbeissen, das mitsamt dem starken Bedürfnis nach dem Kauen von Stoffen eher auf einen Mangel als auf üble Gewohnheit hinzuweisen schien, erfolgreich bekämpfen zu können, wurde die Einnahme von viel weissem *Lehm*, von *Galeopsis* (Hohlzahn) und *Calcium-Komplex* verschrieben, damit dem Körper genügend Kieselsäure und Kalk zugeführt werden konnte. Zum Ausheilen auf später wurden noch *Usneatropfen* (Lärchenmoos) und *Petasites* (Pestwurz) vorgesehen. — Wie erwartet, blieb denn auch der Erfolg nicht aus. Ende Juni schrieb die Mutter:

*«Bei unserm neunjährigen Buben hörte tatsächlich das Nägelbeissen einige Zeit auf, währenddem ich ihm den weissen Lehm gab. Ich unterbrach die Einnahme dann während einiger Zeit, doch muss ich jetzt konstatieren, dass er von Neuem wieder an den Nägeln kaut. So denke ich, es wird doch nötig sein, dass ich ihm weiter den Lehm eingebe. Ich werde ihm dann auch wieder Kalk und Galeopsis geben, von welchen ich momentan auch nichts mehr habe.»*

Beobachtet man Kinder, die immer wieder die Nägel abbeissen, dann kann man sehr oft feststellen, dass sie auch Erde essen oder an den Mauern kratzen, um das so Abgekratzte zu essen. Wissenschaftler belächeln die Schlussfolgerung, dass dies auf einen Mineralmangel zurückzuführen sei und doch wird dem eben so sein, sonst würde das Nägelbeissen durch Verabfolgung der fehlenden Mineralstoffe nicht verschwinden. Ein typischer Beweis, dass diese Schlussfolgerung stimmt, ist die Erfahrung mit dem neunjährigen Jungen. Kinder, bei denen der Arzt einen Kalkmangel festgestellt hat, essen weissen Lehm direkt mit einer gewissen Lust, da sie danach ein förmliches Bedürfnis haben. Man muss solch eigenartigen Erscheinungen daher unbedingt Beachtung schenken und jene Mittel eingeben, die den Mangel zu beheben vermögen.

### Rasche Hilfe bei Venenentzündung

Frau H. aus R. legte sich am 10. September dies infolge einer Venenentzündung auf Anraten des Arztes sofort zu Bett. Drei Tage später erhielt sie von uns die *Venenmittel* nebst *Lachesis D 12* mit dem Vermerk unbedingt *salzarme* und *eiwissarme* *Naturkost* einzunehmen und wenn möglich eine Blutegelanwendung durchzuführen, da diese sich in solchen Fällen stets bewährt habe. Herr H. schrieb nun am 21. Oktober über den Verlauf der Behandlung wie folgt:

*«... Blutegel wollte der Arzt nicht verwenden, da das Blut zu dick sei und sich für Thrombosen nicht eigne. — Meine Frau hat morgens, nachmittags und nachts mit gutem Erfolg Lehmumschläge gemacht. Die Entzündung ging langsam zurück und der Druck gab auch nach. — Die ersten Tage hatte sie starken Druck im Kopf und Herz und schon 2—3 Tage nach Anwendung Ihrer Mittel gab das Kopfweh nach und hörte ganz auf, überhaupt besserte sich der allgemeine Zustand wesentlich. Vor der Kur, wenn wir in R. die Stufen hinauf gingen, hatte meine Frau immer so einen Druck im Herzen und hatte sehr Mühe zum Schnaufen. Nach Einnahme Ihrer Mittel war die Verdauung besser und auch die Atmung ging ringer. Sie sagt immer, jetzt könne sie doch wieder tief atmen. — Vom 16. Oktober an erlaubte der Arzt meiner Frau ein wenig aufzustehen, nur ist sie natürlich noch sehr schwach... Ich gewärtige nun gerne Ihre weitem Anweisungen, da wir bis jetzt mit Ihren Mitteln sehr guten Erfolg gehabt, haben wir in Ihre Anwendungen volles Vertrauen.»*

Es ist interessant, dass der Arzt keine Blutegel ansetzen wollte, denn gerade diese sind gut gegen das dicke Blut, da sie ein Serum einspritzen, das das Blut verdünnt. Nach der Ausheilung der Venenentzündung ist eine Säftereinigungskur angebracht. Während der Rekonvaleszenzzeit ist weiterhin Meidung körperlicher Anstrengung geboten und die empfohlene *Schondiät* muss nebst der Mitteleinnahme ebenfalls noch beachtet werden.

## AUS DEM LESERKREIS

### Heilen von wundem Zahnfleisch

Frau S. aus O. berichtete anfangs des Jahres über ein lästiges Wundsein im Munde. Sie beobachtete daraufhin die Ratschläge genau, spülte mit Salbei, mit Käslkraut und Sanikel, stellte die

Ernährung auf reine salzarme Naturnahrung um, ohne Fleisch, Eier, Käse, auf Salate mit Citrone, auf rohen Rüeblihaft und Gemüse. Ende Juli schrieb die Patientin ganz unglücklich, dass trotz zahnärztlicher Behandlung und trotz andauernder Befolgung der Ratschläge wohl die andern Schäden, nicht aber das wunde Zahnfleisch behoben worden sei. Daraufhin erhielt die Kranke das kieselsäurehaltige *Galeopsis* (Hohlzahn) und *Wallwurzinktur* zum Einreiben des Zahnfleisches. Nun ging Mitte Oktober folgender Bericht ein:

*«Entschuldigen Sie bitte, dass ich nicht eher geschrieben habe. Kann Ihnen dafür mitteilen, dass es mit meinem Munde besser geht. Die Hohlzahntröpfchen und die Wallwurzinktur haben das Zahnfleisch, welches so lange entzündet war, doch endlich gebessert. Musste noch einmal zum Zahnarzt, und jetzt kann ich wieder essen ohne Schmerzen. Ich danke Ihnen vielmals für Ihren guten Rat.»*

Wenn man bedenkt, dass die Patientin bereits 69 Jahre alt gewesen ist, so ist ihre Ausdauer und der Erfolg doppelt erfreulich. Nicht immer hilft, was allgemein üblich ist, oft braucht es mehr Geduld und ein intensiveres Forschen in der Schatzkammer der Natur, denn sie hat der Mittel viele und ist selten verlegen. Es liegt nur an uns, das Richtige zu treffen und es auch gewissenhaft anzuwenden.

### Günstiger Einfluss trotz fühlbarem Mangel

Am 15. November 1951 berichtete Frau K. aus W.:

*«Ihre Mittel habe ich genommen und auch Ihre Ratschläge für die Ernährung befolgt. Ich fühle mich nun wieder ganz wohl. Auch werde ich weiterhin salz- und fettarm leben. Den Tee nehme ich noch bis er aufgebraucht ist. Auch die Wallungen sind vorbei. Bei dieser Kur habe ich ordentlich an Gewicht verloren und fühle mich recht wohl dabei.»*

Dieser Erfolg ist erfreulich, wenn man bedenkt, dass die Patientin bereits 3 Jahre ohne Eierstöcke und Gebärmutter leben muss, was ja in der Regel nicht geringe Störungen mit sich zu bringen vermag. Ende September dieses Jahres nun wurde dafür gesorgt, dass eine kleine Nierenreizung durch *Nierenmittel* behoben, der *Kalkspiegel* durch biologischen Kalk gehoben, *Bauchspeicheldrüse* und *Darm* leicht angeregt und die *Wallungen* durch *Aconitum D 10* günstig beeinflusst wurden. Auch eine entsprechende *Schondiät* musste der Leber wegen beachtet werden. Trotz dem Fehlen der Eierstöcke und der Gebärmutter vermochte alles zusammen einen solch günstigen Einfluss auszuüben, dass der Körper über Erwarten dankbar reagierte. Er baute sogar an Gewicht ab und die Wallungen verloren sich trotz dem empfindlichen Mangel, den die fehlenden Organe für den Körper bedeuten.

### Chronische Verstopfung

Am 1. November berichtete Herr S. aus S. über den erfreulichen Erfolg, den er durch eine Säfterneuerungskur zu verzeichnen hatte, wie folgt:

*«Am 20. September 1951 sandten Sie mir Mittel gegen meine chronische Verstopfung. Am Tag nach der Einnahme Ihrer Mittel wirkte es schon. Nach 14 Tagen war die Kur beendet, resp. die Mittel aufgebraucht. Ich wollte noch zuwarten und schauen, ob die Besserung anhält, bevor ich Ihnen berichtete. Nun sind aber über 5 Wochen vorbei und alle Tage erfolgt eine Entleerung, gewöhnlich gegen Abend. — Das ist anders als vorher alle 3 bis 4 Tage mit Pillen, welche auch nicht mehr halfen, so dass ich vielmals einen Einlauf machen musste. Hoffe nun, es werde so bleiben, wie es ist. — Also, vielen Dank, dass Sie mich von diesem Leiden befreit haben.»*

Nicht immer gelingt es so rasch und leicht eine hartnäckige Verstopfung ohne Wiederholung der Kur zu beheben. Auf alle Fälle aber ist es stets günstig durch natürliche Anregung sämtlicher Organe wie *Niere*, *Leber*, *Galle*, *Darm* und *Bauchspeicheldrüse* der funktionellen Trägheit des Körpers entgegenzuarbeiten, denn nicht immer liegt die Ursache einer Verstopfung lediglich im Darm, auch mangelhafte Funktion von Leber und Galle tragen wesentlich dazu bei.

### Molkenkonzentrat

Frau S. aus H. bestellte am 30. Oktober 1951 unter anderem eine Flasche Molkenkonzentrat mit der Begründung:

*«Denn dies ist ein wunderbares Mittel für den Hals. Nehme es auch als Beigabe für Saucen, denn es macht solche schmackhaft. Essig gebrauche ich keinen mehr, seit ich Ihren ersten Vortrag gehört habe, also seit drei Jahren. Dafür aber verwende ich Zitronen, denn zur Erhaltung der Gesundheit sind sie grosse Helfer...»*