Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 9 (1952)

Heft: 10

Rubrik: Fragen und Antworten

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

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

nacea wirkt und will diese Pflanze im Garten nicht mehr missen. Sie dient daher nicht mehr nur als blosse Zierde, sondern ist zur lebendigen Apotheke des Hauses geworden. Bei schlecht heilenden Wunden mit bereits beginnender Blutvergiftung wirken zerquetschte Blätter und Blüten frisch aufgelegt, wahre Wunder der Naturheilung. Bei beginnender Lungen- oder Brustfell-Entzündung, wenn Scharlach, Röteln oder sonst eine Infektionskrankheit im Anzuge ist, dann ist Echinacea eine grosse, willkommene Hilfe.

Augenentzündungen heilen rascher nach Auflage gequetschter Echinaceablätter im täglichen Wechsel mit dem bekannten Augentrost, auch Euphrasia genannt.

Entzündungen im Hals, im Bauch oder am Blinddarm erfahren durch Echinacea ein schnelles Abklingen, da die Säfte dieser Pflanze die Abwehrkräfte intensiv steigern. In der Hand des geschickten Kenners wird Echinacea eine grosse, unersetzliche Heilquelle sein.» So berichtete die Birke, während die beiden Rosenstöcke gerne zuhorchten. Der Bericht war für sie eine Freude, denn schon immer hatte ihnen der stattliche Sonnenhut gefallen, von dem jeweils ein eigenartig angenehmer Duft zu ihnen herüber wehte. «Man glaubt es kaum, dass wir alle so reich mit Hilfskräften versehen sind! Schade, dass vor allem die Menschen im allgemeinen nicht mehr gewohnt sind, bei uns Hilfe zu suchen! Nur gut, wenn einige wenige unter ihnen noch Verständnis dafür haben und deshalb ihre Mitmenschen darüber unterrichten können. Warum soll man das Gute, das die Natur darreicht nicht auswerten und benützen?» «Ja, du hast recht,» bestätigte die Birke, schön, lieblich, hilfreich und gut ist Echinacea fürs Auge wie auch für das Blut. Doch auch wir sind nicht ganz in den Schatten gestellt, denn auch wir dürfen helfen. Morgen melde ich mich dann wieder, um euch noch mehr zu erzählen, denn seht, schon geht die Sonne unter.»

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.

Ferienkritik

Frau M. aus Z., die 3 Wochen in der Sommerfrische weilte, übt nachträglich an verschiedenen Vorkommnissen beachtenswerte Kritik aus. In erster Linie beanstandet sie als völlig störend einen zu auffälligen Geschäftssinn der Gastgeber. Bestimmt ist es nicht angenehm, wenn man von solcher Atmosphäre umgeben ist, gerade da, wo man inmitten der Natur alles Geschäftliche vergessen möchte. Es sind arme Menschen, die nur um des Geldes willen arbeiten, denn sie werden gewissermassen um eine tiefe Befriedigung, die in selbstlosem Wirken liegt, betrogen. Nicht vergebens sagt ein weises Bibelwort: «Da ist einer, der ausstreut, und er bekommt noch mehr, und einer, der mehr spart als recht ist, und es ist nur zum Mangel.»

Ferner beanstandete die Schreiberin auch das Dargebotene vegetarischer Küchen. Sie schreibt:

«Man bekommt einen zu grossen Durcheinander von Säuren aller Art: Beeren, Joghurt, Rohsalate, Gekochtes, Dessert, wieder Früchte und so fort. Das Birchermüesli morgens so kalt. Ich hatte schwere Störungen in Magen und Darm, wo ich doch speziell wegen der andern Kost hinging. Das kalte Müesli wirkt sich auch auf die Nierentätigkeit sehr schlecht aus. Es ist natürlich sehr schwierig, denn die Gäste wünschen im Allgemeinen für ihr Geld ein reichhaltiges und abwechslungsreiches Menue. Es wäre aber der Gesundheit zuträglicher, weniger reichhaltige Zusammenstellungen, dafür aber qualitativ hervorragende Speisen aufzutragen. Hiezu müsste jemand den Mut aufbringen, denn wenn richtig zusammengestellt, würden alle Erholungssuchende damit einverstanden sein. So ist z. B. Fruchtsalat in Joghurt, kalt aufgetragen, sehr ungünstig. Das gleiche gilt auch für das Birchermüesli. Dies sind nur die wichtigsten Beispiele! — Ich glaube, sagen zu dürfen, dass nicht so sehr die ganz verkehrte Kost uns Europäer krank werden lässt, sondern vielmehr das Zuvielessen, das elende Durcheinander! Auch das Zukalt- oder Zuwarmessen ist schädlich, wie auch die Hetze, die seit dem mechanischen Zeitalter da ist. Wir sind ja gerade in der Hinsicht ganz und gar von der wunderbaren Natur abgekommen. Ich beobachte dies gerade typisch an meinem Mann. Er lässt sich nie hetzen. Alles nimmt er gemütlich und behaglich. Er isst nach unserer Meinung vollständig verkehrt, erfreut sich aber mit seinen 63 Jahren bester Gesundheit. Er ist ausserordentlich kräftig, hat schöne Zähne und alles schlägt ihm an. Er lacht über das Ferienmachen! Er verbraucht sich natürlich auch geistig nicht, während gerade die ausserordentlichen Menschen, die schöpferisch Empfindenden und Denkenden sich ganz anders in ihrer Nervenkraft verbrauchen. Der andere Typ aber zieht mehr die Muskelnahrung vor. Er kann also in Sache Nahrungsaufnahme gerade wegen dem Typenunterschied niemals ein Schema gut sein. Jedem sollte das für ihn Bekömmliche zuerkannt werden.»

Die Beanstandungen sind nicht abzuweisen, denn vielerorts herrschen die gleichen Mängel. Aber daran sind nicht allein die Gastgeber, sondern auch die Gäste selbst schuld. Wenn nun ein jeder nur das Gesunde vorziehen würde, statt sich lediglich von den Ansprüchen seines verwöhnten Gaumens leiten zu lassen, dann wäre es auch für den Gastgeber leichter, sich nach gesundheitlichen Richtlinien einzustellen. Muss er aber die verschiedensten Ansprüche berücksichtigen, dann wird es für ihn oft ein schwieriges Problem allem Rechnung zu tragen und seufzend wird er feststellen müssen: «Allen Leuten recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann!»

Es ebsteht nun allerdings gleichwohl eine Möglichkeit sich nach gewissen gesundheitlichen Regeln zu richten, ohne dabei die Bedürfnisse des Gaumens ganz ausser acht lassen zu müssen. Hiebei müssten folgende wichtige Punkte beachtet werden: Bei der Zusammenstellung sollte die Gärungsmöglichkeit sorgfältig ausgeschaltet werden. Man vermeide es also, Fruchtnahrung oder Süssigkeiten zusammen mit Gemüse und Salatplatten zu verabreichen. Ebenso gehört die Milchsäure des Joghurts nicht zur Fruchtsäure der Beeren und des Obstes, sondern lediglich zur Gemüsenahrung und zwar selbstredend ohne Beigabe von Zucker.

Das kalte Essen ist sehr oft dem Eisschrank zu verdanken. Man sollte auf Eisschränke verzichten, wenn solche nicht wegen der Haltbarmachung unbedingt notwendig sind. Sobald die Luft an Feuchtigkeit verliert, dann trocknet alles ein, selbst wenn es in der Kälte steht. Vor allem wird das Rohgemüse durch diese Kühlstellung ungünstig beeinflusst. Meist werden die Speisen auch kalt vom Eisschrank genommen und aufgestellt und die wenigsten Menschen sind gewohnt, langsam und gründlich einzuspeicheln, was besonders bei kalten Speisen notwendig ist, weshalb dann die Magenschleimhäute empfindlich geschädigt werden können.

Es stimmt, dass das viele Durcheinander dem Europäer mehr schadet als schlechtes Essen.

Auch die Hetze ist ein Kapitel für sich, denn wenig mit Ruhe und Frieden gegessen ist besser als ein grosses Quantum mit Hast und Aufregung hinuntergeschlungen.

Für alle Menschen gibt es in der Ernährung einen gemeinsamen Nenner und das ist die Naturnahrung. Es ist aber ganz selbstverständlich, dass der gemütliche Ernährungstyp mehr Nährstoffe und weniger Nährsalze gebraucht, während der bewegliche, vitale Menschentyp der in seinem Idealismus und seiner Begeisterungsfähigkeit vieles unternimmt, sich auch weit mehr verausgabt und daher mehr Vitamin-, Nährsalz- und Fruchtzuckernahrung beansprucht. Menschen mit gesunder Grundlage wird allerdings infolge ihrer stärkern Lebenskraft und bessern Assimilationsfähigkeit auch ein Durcheinander nichts anzuhaben vermögen. Es verhält sich da gleich, wie bei einem guten Motor, der unter schlechtem Oel und Betriebsstoff weniger leidet als ein mangelhafter Motor.

Noch einen wichtigen Punkt des Ferienmachens beanstandet die Schreiberin mit Recht, denn es gibt wenig Städter, die in der Sommerfrische ihren alten Trab ändern. Wenige nur heben sich über das gewohnte Zerstreuungsbedürfnis hinaus, um endlich einmal in kraftspendender Naturverbundenheit und stiller Beschaulichkeit zu sich selbst zu kommen. Die Schreiberin geht in der Beurteilung dieser Angelegenheit sogar so weit, dass sie dieses glückhafte Empfinden als Gottesdienst bezeichnet, und sie ist recht ungehalten über jene, die vor lauter Studieren vergessen in die herrliche Schöpfung hinauszuwandern. Es stimmt, dass gerade die unberührte Natur eine beredte Sprache zu unsern Herzen spricht und uns unzweideutig beweist, dass derjenige ein Tor ist, der in seinem Herzen spricht: «Es ist kein Gott.» Wohl ist es auch richtig, alle Aeusserlichkeiten und alles Formenwesen zu beanstanden und abzulehnen, ein Dienst aber am Höchsten ist anderseits das innewohnende Glücksempfinden gleichwohl noch nicht. Es führt höchstens zu wahrer Dankbarkeit, die sich gedrungen fühlt, den Namen des Gebers aller guten und vollkommenen Gaben in einer untergehenden Welt bekannt zu machen. Das ist wohl ein Teil von jenem Gottesdienst, den einst die Propheten ausübten, und den die Apostel von dem grossen Nazarener übernommen haben. Ganz richtig empfindet die Schreiberin anderseits, wenn sie sich aus der Kirchen ehrwür-

diger Nacht hinaussehnt, wie dies einst Goethe seinen Faust so trefflich ausdrücken liess, denn Gott lebt ja nach seinen eigenen, bestätigenden Worten nicht in Häusern, die von Menschenhänden gemacht sind.

Manch wertvolle Gedanken sind oft in die eingehenden Briefe eingeflochten und jeder, der nicht rastet und aufrichtig sucht, wird dem Quell der Wahrheit näher und näher kommen.

Schwerwiegende Blasenleiden

Ende November und Mitte Dezember 1951 bezog Herr G. aus S. für sein Blasenleiden Mittel. Zugleich war er wegen der Krankenkasse in ärztlicher Behandlung und musste, einen Katheter tragen und mancherlei Pillen schlucken, von denen es ihm immer schlechter wurde. Am Schlimmsten war es an Weihnachten, da weder Niere noch Darm mehr arbeiteten. Um gegen die fürchterlichen Schmerzen anzukämpfen, griff Frau G. in ihrer Verzweiflung zu Naturmitteln und verabreichte ihrem Gatten Hagenbuttentee mit Blasentropfen. Nach ½ Stunde bekam der Patient Luft und konnte viel Wasser lösen. Die Schmerzen liessen nach und von da an nahm der Kranke keine Pillen mehr. Das Wasser wurde heller, der Appetit stellte sich wieder ein und auch der Schlaf wurde besser. Eine gründliche Spitaluntersuchung stellte als Befund eine Geschwulst auf der Blase fest. Da nach Aussage der Aerzte der Patient eine Operation nicht überstanden hätte wurde davon abgesehen. An ihrer Stelle wurden Bestrahlungen vorgesehen. Im weitern schrieb der Patient:

«Das Wasser ist nun fast immer klar und in der Nacht muss ich nun nur noch alle 2 bis 3 Stunden Wasser lösen und ohne Schmerzen, seitdem ich regelmässig Ihre Mittel benütze. Meine Frau macht mir immer warme Auflagen mit Kamillensäcklein, was mir auch gut tut.»

So war die Sachlage, die Herr G. mit Blasentropfen und Echinacea erreicht hatte. Ende Januar 1952 erhielt er auf sein Schreiben hin zusätzlich noch Petasites, Viscatropfen, Usnea Hamamelis virg. und für Lehmumschläge auf die Blase noch Lehm und Johannisöl. Diese Letztern musste er abwechselnd mit Kohlblätterauflagen vornehmen, die ihm laut Bericht von anfangs Mai sehr gut bekamen. Dabei hatte der Patient allerdings auch noch eine natürliche Nahrung zu beachten. Wie er nun schrieb, fiel ihm eines Tages der Katheter unter Schmerzen von selbst heraus und zwar unter gründlicher Entleerung der Blase. Nachher hatte der Patient keine Schmerzen mehr und fühlte sich von da an bedeutend wohler. Gleichwohl wurde ein Spitalaufenthalt mit Bestrahlungen durchgeführt. Die Spitalkost bekam dem Kranken jedoch nicht gut und fühlte er sich erst nach seiner Heimkehr wieder wohler. Erneut wurden ihm Nierentropfen, Blasentropfen, Usnea und Viscatropfen verabreicht. Das Salz wurde durch den Hefeextrakt Vitam-R völlig ersetzt und auf Naturkost streng geachtet. Ebenso wurden die Kohlblätterauflagen weiterhin empfohlen.

Zur Blutbildung hatte der Arzt Eisenpillen verschrieben. Diese verursachten jedoch einen Rückfall, weshalb sie durch den Genuss von rohem Spinat nebst andern grünen Rohgemüsen und Salaten ersetzt werden mussten. Hierauf nun konnte der Patient anfangs Juli berichten, dass die Spitalkontrolle eine Blutzunahme von 7 % ergeben habe und eine Gewichtszunahme von 4 kg feststellen liess, auch war die Geschwulst in der Blase weiter zurückgegangen. «Das sind,» so schreibt der Patient, erfreuliche Tatsachen, die ich der von Ihnen und von Are Waerland propagierten natürlichen Ernährung zuschreibe.

«Mit dem Spitalarzt hatte ich eine regelrechte Auseinandersetzung über Ernährung. Ich sagte ihm, dass ich aus diesem Grund nicht im Spital bleiben wolle, weil mir diese Kost eher schade. Auf noch schärfern Widerstand stiess ich bei meinem Arzt, zu dem ich zwecks Abmeldung ging. Die neuzeitlich vegetarische Ernährungslehre nannte er einen Schwindel, der Mensch habe keinen Pflanzenfressermagen ...

Ihre Erwiderung in Ihrer Zeitung betreffs Bakterienfurcht habe ich mit Interesse gelesen, denn ich wurde von Nebenkollegen auch schon ausgelacht wegen dem Rüeblisaft und doch hat's jetzt einige, die solchen geniessen.»

Am 16. August berichtete er weiter:

«Wir machten täglich Kohlblattauflagen. Nun kam beim Wasserlösen immer dicker, weisser Schleim heraus und zwar unter starken Schmerzen ca. 10 Tage lang. Wegen einer kleinen, körperlichen Anstrengung kam dann plötzlich noch Blut, vermischt mit dunklen Fetzen, stündlich anderthalb Tage lang. Meine Frau rief dann den uns anempfohlenen Arzt Dr. L. zu Hilfe. Dieser konstatierte, dass meine Geschwulst in der Blase zusammengeschrumpft und wahrscheinlich noch eine Ader geplatzt sei. Durch den enormen Blutverlust war ich geschwächt und fror bei der ärgsten Hitze. Der Arzt verbot mir jede körperliche Anstrengung. Da wir durch ihn über den wahren Charakter meiner Krankheit aufgeklärt wurden, stellten wir uns auf die rein vegetarische Ernährung um. Ich vermeide alles, was mir schädlich sein könnte.

Am letzten Montag war ich nun wieder beim Arzt. Mein Gewicht war wieder um 2,2 kg gestiegen und das Blut um 12 %, und dies trotz dem grossen Blutverlust, so dass ich nun 82 % Blut habe, während ich anfangs Mai nur noch 40 % Blut hatte. Der Arzt war selbst sehr erstaunt und sagte, ich solle nun mit dieser Ernährung nur weiterfahren, da dies für mich nun offenbar das Beste sei. Das ist nun schon anders als beim frühern Arzt, der die neuzeitliche Ernährung als Schwindel bezeichnete. Das Schönste ist nun, dass ich keine Schmerzen mehr habe, gut und in längeren Abständen Wasser lösen kann und nachts gut schlafe. Es gab schon Nächte, in denen ich nur einmal erwachte. Das war seit dem letzten Herbst nie mehr der Fall. Nun darf ich auch vom nächsten Montag an wieder ins Geschäft. Vorerst arbeite ich nur halbtagsweise im Bureau des Chefs. Der Arzt sagt, das sei für mich auch seelisch besser. Und nun die Quintessenz von der Geschichte. Es ist eben doch so, wie ich dem Assistenzarzt im Spital sagte, alle chemische Medizin nützt nichts, wenn die Ernährung in der alten Weise weitergeht. Der Verzicht auf alle Reizmittel und die Anwendung natürlicher Heilmittel ist besser. Da nützen die Millionenpaläste mit den teuersten Instrumenten nicht viel, wenn diese Einsicht fehlt.»

Soweit die Nachricht des dankbaren Patienten, der nun gegen allfällige Blutungen noch Tormentavena erhielt, wie auch noch die frühern Mittel, die er zur Befestigung des bereits Erreichten noch weiter einnehmen muss. Der Befund ist erfreulich. Trotz Blutverlust eine Gewichtszunahme von 2,2 kg und eine Blutzunahme von 12 %. Da Blut fortgegangen ist, hat sich eventuell ein kleiner Abzess entleert, was aber nicht schlimm ist. Wenn die Geschwulst zusammengeschrumpft ist, ist dies ein grosses Plus. Dass die Kost also kein Schwindel sein kann, beweist das Ergebnis. Es ist im Gegenteil richtig, dass bei Krebs eine Behandlung überhaupt aussichtslos ist, wenn nicht die Ernährung gründlich umgestellt wird. Die erreichte Gewichtszunahme und der bessere Blutbefund sind typische Beweise, dass die naturgemässe Behandlung das einzig Richtige und Erfolgreiche ist. Ohne eine Ernährungsumstellung hätten wir selbst mit den vorzüglichen Naturmitteln nichts erreichen können, geschweige denn mit der chemischen Medizin. Zu guten Naturmitteln gehört auch die richtige Ernährung und Lebensweise. Die Millionenpaläste würden wirklich eine bessere Verwendung finden, wenn eine gute, natürliche Ernährung und natürliche Mittel darin verabreicht würden. Auch die Arbeit der Chirurgen würde dadurch besser ausgewertet. Das Meiden von Reizmitteln, besonders von Salz ist natürlich gut, da Salz bekanntlich ja auch bei Krebs ein grosser- schädigender Faktor ist.

Es ist natürlich sehr erfreulich, dass der Patient nun wieder zur Arbeit greifen darf, wodurch er sich auch seelisch besser im Gleichgewicht halten kann, um noch mehr aus dem früher so hoffnungslos erscheinenden Zustand herauszukommen.

AUS DEM LESERKREIS

Petasites zur Regenerierung in schweren Fällen

Es ist sehr beruhigend, durch vielerlei Erfahrungen zu erkennen, dass uns die Natur auch für schwerwiegende Fälle ihre besten Mittel darreicht, wichtig ist nur, dass wir sie kennen und richtig verwerten. Ende August schrieb Fräulein W. aus T. über das Ergehen ihres Vaters wie folgt:

«Vor zwei Monaten, als ich Sie bat, mir etwas für Vater zu senden, war sein Zustand ganz schlecht. Ueberall traten starke Geschwulste auf, welche nun gänzlich verschwunden sind durch die Abgabe von Petasites. Schon nach 14 Tagen war eine solche Besserung eingetreten, dass der Hausarzt staunte und gerne gewusst hätte, was wir gemacht haben, was wir selbstverständlich nicht sagen durften.»

Hinweisend auf den Artikel: «Es ärgert mich», der in der September-Nummer erschienen ist, wäre es vielleicht doch von Gutem gewesen, wenn der Arzt vernommen hätte, was dem Patienten über die schwere Klippe hinweggeholfen hat. Der 65 Jährige musste sich im Jahre 1951 einer schweren Operation unterziehen, nämlich der Entfernung des Mastdarms wegen Krebs und Ende Mai 1952 wegen Narbenbruch. Die Tochter berichtete über den Zustand:

«Da mein Vater manchen Tag mit Morphiumtabletten aufrecht erhalten wurde, hapert es jetzt mit dem Herz. Starkes Stechen tritt ein, so dass er den Atem fast nicht ziehen darf. Könnten Sie mir etwas zusenden, sobald wie möglich.»

Der Patient erhielt von uns Herztonikum und Wallwurztinktur nebst Petasites und Viscatropfen zugesandt. Bestimmt haben auch