**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 18 (1961)
**Heft:** 12

**Artikel:** Bronchialkatarrh
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-553584

**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:** 13.07.2025

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

## Erwünschte Gewichtsabnahme

Als ich nach Abschluss meiner letzten grossen Reise einen Rechtsanwalt besuchte, der noch 4 Monate zuvor sehr übergewichtig gewesen war, erzählte mir dieser mit sichtbarer Freude, er habe in der Zwischenzeit, also während 4 Monaten meiner Abwesenheit 8 kg abgenommen und fühle sich infolgedessen viel wohler. Er war sich voll bewusst, dass er noch weitere 8—10 kg abnehmen dürfe, um das Normalgewicht zu erlangen, und er war fest entschlossen, dies ebenfalls noch zu erreichen. Wie gut, dass dieser Mann, der heute im schönsten Alter steht, noch zur rechten Zeit zur Einsicht gekommen ist! Vor meiner Abreise lenkte ich seine Aufmerksamkeit auf das hilfreiche Kelp als Nahrungsergänzung bei einer Abmagerungskur. Ich riet ihm ferner, Weissmehlprodukte, Konditoreisüssigkeiten und fettes Fleisch möglichst zu meiden, und er befolgte meinen Rat, denn es ist gesundheitlich nicht als gut zu empfehlen, einfach nur mit Hilfe einer Fastenkur abnehmen zu wollen, da besonders Menschen, die zu Fettleibigkeit neigen, nicht leicht fasten können. Sie besitzen oft ein überbelastetes Herz und würden sich daher durch eine radikale Fastenkur eher schaden als nützen. Die notwendige und günstige Behandlungsweise verlangt daher langsames aber stetiges Abnehmen. 2 kg im Laufe eines Monats entsprechen dieser Forderung gerade, um dem ganzen Körper die Möglichkeit zu bieten, sich ohne Schaden an die neuen Verhältnisse gewöhnen zu können.

### Elastizität und schlanke Linie

Unwillkürlich kamen mir bei meinem Besuch die vielen schlanken Asiaten in den Sinn, denen ich auf meiner Reise im fernen Osten begegnet war, und ich erzählte meinem erstaunten Zuhörer, dass diese Menschen mühelos schlank bleiben können. Einmal erwähnte eine frohgemute Asiatin mit befriedigtem Lächeln: «Wir essen viel, aber wir bleiben doch schlank!» Sie essen täglich Meerpflanzen, nämlich Kelp und dieser Sitte oder Essensgewohnheit haben sie auch ihre schlanke Linie und Elastizität zu verdanken. Kelp bedeutet daher auch für uns eine Hilfe im Kampf um das körperliche Gleichgewicht, weshalb bestimmt unsere Kelptabletten und die Würzen, nebst den Suppenextrakten, die Kelp enthalten, gute Dienste leisten werden. Bestimmt wird die erreichte Gewichtskorrektur manchen dazu veranlassen, über den gewünschten Erfolg Bericht zu geben. Das Meer wird somit als vermehrte Nahrungsquelle auch den europäischen Binnenstaaten die Möglichkeit geben, dass ihre Bewohner in Zukunft das körperliche Gleichgewicht leichter zurückgewinnen können.

## Bronchialkatarrh

Um veraltete Bronchialkatarrhe bekämpfen zu können, muss man energisch eingreifen und längere Zeit mit natürlichen Mitteln und Anwendungen arbeiten, bis der Erfolg ersichtlich wird. Solche, seit Jahrzehnten vernachlässigten Krankheitserscheinungen lassen sich nicht in 14 Tagen wegwischen. Es gibt indes sehr einfache Anwendungen. Schon mancher Kranke erleichterte sich seinen Zustand, indem er sich abends mit Johannisöl einen Lehmbrei zubereitete, den er zuvor im Wasserbad genügend wärmte. Oft genügt es auch, wenn man abwechslungsweise nur ein weiches Läppchen in Johannisöl eintaucht, um es etwas vorgewärmt auf die Bronchien aufzulegen. Diese Massnahmen sollte man regelmässig beachten und sie nicht etwa von Zeit zu Zeit gleichgültig vernachlässigen.

Als vorzügliches Mittel zum Einnehmen wirkt bei Bronchialkatarrh die Meisterwurz, also Imperatoria. Die Erfahrung hat gezeigt, dass dieses Mittel stets zugezogen werden sollte, um den Heilerfolg zu sichern. Noch besser wirkt indes der rohe Tannenknospensirup, und es ist nebenbei erwähnenswert, dass er auch in akuten Fällen überaus heilsam ist. Für solch einen

Sirup können die Frühlingsknospen der Fichten, Tannen und Lärchen verwendet werden, denn in diesen steckt eine eigenartige Kraft, die wie kein zweites Mittel auf die Atmungsorgane und Schleimhäute einzuwirken vermag. Wenn man diesen Sirup im Grossen herstellen kann, indem man den dickflüssigen, wunderbar duftenden Saft in rohem Zustand schonungsvoll mit einem wertvollen, im Vacuum hergestellten Zuckersirup vermengt, dann kann der grosse Heilwert der erwähnten Knospen auch bei veralteten Leiden wunderbar wirksam sein. Knospen, auf Wanderungen roh gekaut, können auch verhindern, dass sich ein Katarrh, der sich im Anzug befindet, zur Hartnäckigkeit entwickeln kann. Immer wieder müssen wir der goldenen Regel beipflichten, dass Vorbeugen in jeder Hinsicht besser ist als Heilen.

## Sepia, ein hilfreiches Mittel der Homöopathie

Es handelt sich bei Sepia bekanntlich um ein homöopathisches Mittel, dessen wundervolle Wirksamkeit bei der Schulmedizin unbekannt ist, während sie uns doch richtig begeistern kann. Allerdings mag zuerst mancher davon abgestossen sein, wenn er erfährt, dass dieses Mittel aus dem Tintenfisch gewonnen wird. Viele, die schon Gelegenheit hatten, das Mittelmeer oder andere südliche Meere kennen zu lernen, haben womöglich mit diesem sonderbaren Tier beim Baden unliebsame Bekanntschaft gemacht. Seine Polypenarme und ein tintenähnlicher, dunkler Farbstoff sind kennzeichnend für diesen ungemütlichen Meeresbewohner. Früher haben die Maler den Farbstoff, den sie dem Tintenfisch entnahmen, zum Malen verwendet. Noch heute bezeichnet die chemische Industrie einen gewissen Farbstoff als Sepia.

### Zum Wohle der Frau

Was aber unsere Frauenwelt besonders interessieren wird, ist die vorzügliche Wirkung von Sepia auf den Unterleib und das Becken, ja es kann sogar als eines der besten Frauenmittel bezeichnet werden. Einige der wichtigsten Symptome, bei denen Sepia rasch wirkt, sind: ein Pressen der Gebärmutter nach unten, als ob alles herausdrängen wollte, wehenartige Schmerzen, Gebärmuttervorfall, Kongestionen der Bekkenorgane und vor allem auch gewisse Formen von Weissfluss. In all diesen Fällen ist Sepia ein zuverlässiges und dankbares Mittel. Frauen, die sehr geschwächt sind, die schon nach kurzen Spaziergängen stark ermüden, die schnell schwitzen, indem sie dabei einen unangenehmen, schwächenden Schweiss absondern, finden in Sepia ein hervorragendes, konstitutionell wirkendes Mittel. Überarbeitung, die Müdigkeit, Abgespanntheit, ja sogar Traurigkeit und Kreuzschmerzen zur Folge hat, kann mit Sepia vorzüglich bekämpft werden. Auch chronisch juckende oder brennende Hautausschläge, die ebenfalls mit der erwähnten Ermüdung in Zusammenhang stehen, können mit Sepia günstig beeinflusst werden. Vielen wird es zum Trost gereichen, dass Sepia auch bei Gedächtnisschwäche und Schwindel günstig wirkt, ja sogar den Schlaf, der sich tagsüber zeigen mag, während er sich nachts mangelhaft oder gar nicht einstellt, kann das Mittel zum Guten regeln. Oft kommt es vor, dass der sogenannte Weissfluss gelb, grün, übelriechend wird und ein Wundsein verursacht. Dies beunruhigt die Frauen meist sehr, wenn sie aber in solchem Falle längere Zeit Sepia einnehmen, dann vermag dieses als kleines Wundermittel zu wirken.

Der Verdünnnungsgrad von Sepia richtet sich jeweils nach der Empfindlichkeit einer Patientin. Wer sehr sensibel ist, muss zur höhern Potenz greifen, während kräftige Naturen mit tieferer Dosierung Erfolg erlangen werden.