

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 5 (1947-1948)  
**Heft:** 7  
  
**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:** 17.05.2025

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

## Unsere Heilkräuter

SANICULA EUROPAEA (Sanikel)

«Es ist wahr, wir haben wenig Gesellschaft in unserm dunkeln Buchenwalde! Niemand will sich hier mehr begnügen, seitdem die Bäume so gross geworden sind, dass sie hoch über uns eine dichte, grüne Decke ausbreiten. Als der Wald noch lichter war, hatten wir noch allerlei Blumenfreunde bei uns. Jetzt ist nur noch die Goldrute vereinzelt zu sehen und um die Tannen herum etwas Sauerklee. Von Jahr zu Jahr jammerte eines nach dem andern nach mehr Licht, Luft und Sonne und still und lautlos sind sie ausgezogen, um wo anders ihr Glück zu suchen.» So stellte bedauernd die alte Stechpalme fest, während der Sanikel beruhigend den Umstand von anderm Gesichtspunkt aus beleuchtete: «Allein zu sein hat auch etwas Gutes. Bei der vielen Gesellschaft kommt man nie so recht zum Denken und zur innern Sammlung. Ich weiss wohl, wie sehr sich ein jedes von den Ausgezogenen beklagt hat, dass man bei dem Lichtmangel kein richtiges Blattgrün mehr bilden könne. Auch für uns Sanikel ist es nicht leicht mit so wenig Licht und Sonne auszukommen. Wir finden aber, dass man aus dem, was man hat, noch etwas Rechtes herstellen sollte. Bescheidenheit ist uns von jeher als hohe Tugend gegeben und uns zu eigen gemacht worden. Wir müssen nicht nur für das Grün unsres Blattkleides sorgen, denn es ist uns noch weit mehr zur Pflicht gemacht worden. Nach altem, vom Schöpfer gegebenem Rezept mischen wir wertvolle Säfte, die speziell nur im Waldboden reichlich zu finden sind. Von alters her kennt und schätzt man unsere Arbeit, und unser Name ist weit und weisend dafür, denn Sanikel kommt von sanare, was heilen heisst. Als Wundheilmittel kommt uns kein Kräutlein gleich, seien es nun äusserliche Wunden oder aber auch innere in Form von Geschwüren in Magen und Darm. Nicht vergebens sagt ein altes Sprichwort, dass Sanikel im Hause den Chirurgen vertreibe.» «Ja, aber die wilde Malve, das so genannte Käsilkraut ist auch ein gutes Wundkraut und auch meine Wenigkeit darf man nicht vergessen,» mischte sich da die Goldrute, die erhaben aus dem saftgrünen Sanikelteppich hervorragte, ergänzend in das Gespräch ein. «Gewiss ist die Wundheilwirkung von euch beiden nicht zu unterschätzen. Meinem Saftgemenge aber sind wichtige Gerbstoffe zu eigen, die beim Zuhellen der Wunden von grosser Bedeutung sind, denn sie verhindern die Bildung unschöner, harter Narben. Streut man das Pulver des getrockneten Blattes auf die Wunde, dann wird man eine hervorragende Wirkung feststellen können. Noch besser wirkt der frische Saft. Auch der Tee als Wundbadewasser reinigt und heilt erstaunlich schnell. Die Bauern in Schlesien behaupten sogar, dass das Fleisch im Topfe noch zusammenwachsen soll, wenn man es im Sanikeltee kocht. 1710 ist in Zollikon (Zürich) ein Arzneibuch erschienen, das mit einem vielsagenden Vers meinen Wert erwähnt: «Wer Günsel und Sanikel hat, Piet (bietet) Trutz dem Wundarzt mit einem Plat'» «Bei Magenblutungen kann nur noch die Blutwurz (Tormentilla) mit Erfolg dem Sanikel die Waage halten», so fügte der Efeu bei, der hinter einer Buche hervorschaute, an der er sich emporgewunden hatte, wie wenn er das grösste Recht dazu hätte. Was konnte schon der Efeu vom Heilen wissen! Nur nicht so voreilig urteilen, denn oft schon haben ihn des Försters Kinder aufgesucht, wenn sie von einer Biene, einer Wespe oder Hummel gestochen worden sind. Ein zerriebenes Efeublatt auf die Stichstelle gebracht, vermag den Schmerz sofort zu tilgen. So hat alles in der Natur seinen weisen Sinn und Zweck zu erfüllen. Man muss das Gute nur zu erfahren suchen und alsdann nutzbar anwenden. Selbst der Schatten des Waldes lässt noch heilsame Werte sammeln, und wer den Sanikel einmal kennt, wird seine hilfreiche Güte nicht mehr vergessen.

## Fragen und Antworten

Anfragen durch den Fragekasten sind für alle Abonnenten der «Gesundheits-Nachrichten» gratis. Für briefliche Rückantwort ist eine zwanziger Marke beizulegen. Anfragen sind direkt an A. Vogel, Teufen (Appenzell) zu richten.

### VERBRENNUNGEN MIT RÖNTGENSTRAHLEN

Die schlimmen Folgen, die durch Verbrennungen mit Röntgenstrahlen hervorgerufen werden können, lässt das Schreiben von Frau E. L. aus Z., das ich am 13. April 1948 erhalten habe, klar erkennen.

«Mein gegenwärtiges Befinden, Ihre Äusserung im Vortrag vom 8. März im «Karl den Grossen» in Z., sowie Ihre diversen Mitteilungen in den März-Nachrichten betreffs Bestrahlungen veranlassen mich, Ihnen zu schreiben. Ich will mich kurz fassen, aber es ist nötig, dass ich Ihnen dies einmal mitteile. — Ich glaube, wenn jemand mein Weh und meine Not versteht, so sind Sie es. Ich bin jetzt 65 Jahre alt. Mit 43 Jahren wurde ich wegen andauerndem Unwohlsein (von anfangs Dezember bis März) bestrahlt. Ich stand damals nebst unserm Haushalt beruflich täglich zehn Stunden hinter dem Ladentisch und hatte Hochbetrieb. — Als Laie hatte ich keine Ahnung, welche Folgen eine solche Behandlung haben könnte, sonst hätte ich sie nicht geschehen lassen. Nur zu bald merkte ich aber, dass ich nicht mehr war wie ehemals. Ich hatte nicht den Mut, es meinem Mann zu sagen, wie mir war, aus Angst, er könnte es nicht begreifen. So wehrte ich mich, so gut es ging, um allem gerecht zu werden. Ach, ich brauche es Ihnen ja nicht zu sagen, um wieviel unsre Ehe hätte harmonischer sein können. Doch, nun sind wir alt und die Klippen sind glücklich umfahren. Zehn Jahre später sagten mir zwei Aerzte anlässlich einer Operation (Gebärmutterensenkung und Knickung) meine Eierstöcke seien ganz verbrannt. — Wenn ich nun recht gelesen habe, wirken sich solche Störungen auch auf das Herz aus. Was Wunder, wenn mir meine Herznerven so viel zu schaffen machen! — Mir ist es oft ganz bedenklich zu Mute, so, dass ich das Gefühl habe, an Ort und Stelle umsinken zu müssen. Dabei ist es mir oft übel. Meine Hände zittern, jede Erregung, sei es Freud oder Leid, macht sich darin bemerkbar, Angstzustände beschleichen mich, so dass es mir oft wind und weh ist. Ich habe auch ein grosses Schlafbedürfnis. Ihre Mittel haben mir schon oft geholfen, wofür ich Ihnen von Herzen danke. Gewiss wissen Sie mir auch jetzt wieder Rat. Ich gedenke Ihren Vortrag am Donnerstag wieder zu besuchen. Mit den besten Wünschen grüsst Sie in Dankbarkeit Fr. L.»

Ihr Brief zeigt mir wieder einmal, wie so mancher ähnliche, den ich im Laufe der Zeit schon erhalten habe, was durch Bestrahlungen alles angerichtet werden kann. Man hat Ihnen also zugegeben, dass Ihre Eierstöcke verbrannt sind. Das Leid, das dadurch entsteht, haben Sie ja kennen gelernt. Dass in solchem Fall eine Frau eben keine vollwertige Frau mehr ist, das sollte man dem Laien, wie Sie richtig erwähnen, im voraus klar und deutlich sagen, denn er kann nicht von selbst ahnen, was nachher kommt. Dass es Ihnen geglückt ist, die Klippen zu umfahren, bis Sie jetzt schliesslich im Herbst des Lebens angekommen sind, das entsprang einer Geschicklichkeit, und ich gratuliere Ihnen zu diesem Erfolg. Es hätte ebenso gut Eheschwierigkeiten geben können, denn ich verstehe zwischen Ihren Zeilen zu lesen, dass Sie seit der Zeit der Bestrahlung eben nicht mehr normal empfunden haben und gewisse Voraussetzungen für die Ehe nicht mehr voll erfüllen konnten. Auch die übrigen Schwierigkeiten, die noch in Erscheinung getreten sind, wie Mangel an Vitalität, Mangel an Arbeitslust, Mangel an Kraft, waren dazu angetan, Ihre Lage zu erschweren, denn Sie mussten den Mangel durch Aufbietung Ihres ganzen Willens ersetzen und sich mühsam vorwärts schleppen. Was können wir nun tun, nachdem die Sache soweit verpfuscht und verdorben worden ist? Die innere Sekretion, die von den Eierstöcken ausgeht, können wir nicht mehr in Ordnung bringen, denn die Eierstöcke sind verbrannt. Sie arbeiten nicht mehr, weshalb wir nun auf diesen ganzen Hormonkomplex verzichten müssen. Wir können auf die übrigen Drüsen mit innerer Sekretion aber eine Einwirkung ausüben, vor allem die Schilddrüse etwas anregen und da wird Ihnen Brunnenkresse-Extrakt, also Nasturtium sehr gute Dienste leisten. Durch Sitzbäder können Sie die Stauungen beseitigen, die nun damit im Zusammenhang stehen. Machen

Sie also zweimal wöchentlich ein Sitzbad, am besten abends vor dem Schlafengehen und zwar mit abgebrühtem Wacholderchries, ca.  $\frac{1}{2}$ —1 Stunde bei 37°. Geben Sie aber immer heisses Wasser hinzu, damit die Temperatur gleich bleibt. — Sie sollten nun viel Vitamine einnehmen, damit der Körper diesbezüglich keinen Mangel aufweist und die Vitalität nicht noch mehr beeinträchtigt wird. Das rohe Mark der Hagebutte, also Hagebuttenmark, wie auch das rohe Mark der Berberitze, Berberitzenmark wird Ihnen hierbei sehr dienlich sein, denn dadurch werden Sie genügend Vitamin C in den Körper bringen. Zudem muss das Kalkphosphorgeleichgewicht in Ordnung gebracht werden, was Ihnen ein gut assimilierbares Kalkpräparat, das auf biologischer Grundlage aufgebaut worden ist, ermöglichen wird. — Auch den Nerven müssen wir jetzt etwas Nahrung geben. Der Haferextrakt aus dem blühenden Hafer, auf lateinisch *Avena sativa* wird Ihnen da sehr gute Dienste leisten. Das Zittern wird langsam zurückgehen, wenn Sie *Acidum picr*, D 6 und *Acidum phos*. D 4 einnehmen. Geniessen Sie auch viel Fruchtzuckernahrung, viel Traubenzucker, Weinbeeren, Malagatrauben u. s. w. Essen Sie langsam mit gutem Einspeicheln. Sorgen Sie, dass die Stoffwechselstörungen beseitigt werden. Wenn der Darm nicht gut arbeitet, dann nehmen Sie Psyllium (Floh-samen) ein und noch ein natürliches Mittel zur Anregung der Darmtätigkeit. Auf diese Art und Weise werden Sie trotz allem mit der Naturheilmethode noch dankbare Erfahrungen machen.

#### FOLGEN EINER KROPFOPERATION

Ueber die Folgen einer Kropfoperation erhielt ich am 29. März 1948 von Frau E. G. aus F. folgenden Bericht:

«Beiliegend übersende ich Ihnen meinen Morgenurin zur Untersuchung. — Ich bin am 26. Januar 1946 am Kropf operiert worden (Basedow). Ich hatte längere Zeit vorher sehr starke Beschwerden auf dem Herz, so musste ich mich dann zu dieser Operation entschliessen. Leider bin ich seither nicht mehr gesund. Ich habe im ganzen Körper Schmerzen und seit einiger Zeit sehr oft Magenbeschwerden, Kopfweh und ein starkes Angstgefühl. Auch bin ich immer sehr müde und habe keine Arbeitslust. Ganz besonders stark ist dieses Gefühl einige Zeit vor Eintreten der Periode. Ich werde im Dezember 40 Jahre alt, und Sie werden begreifen, wie es einer Mutter mit drei Kindern zu Mute ist. Sie sind 11 $\frac{1}{2}$ , 10 $\frac{1}{2}$  und 4 $\frac{1}{2}$  Jahre alt. Aus Ihrer Zeitschrift habe ich gelesen, wie Sie so vielen schon geholfen haben. Wäre Ihnen dankbar, wenn ich möglichst bald von Ihnen Bericht erhalten dürfte...»

Werte Frau G.! Des öftern schon habe ich gesehen, dass nach Operationen, wie Sie mir sie geschildert haben, Schwierigkeiten eintreten sind. Man kann einen Basedow-Kropf, wenn man ihn geschickt behandelt, auch sonst wegbringen. Wohl haben Sie nun das Herzklopfen nicht mehr, denn ein basedowscher Kropf sondert sehr viel Hormone und Fermente aus, die dann das Herz peitschen. Es gibt in der Regel einen zu starken Herzrhythmus. Wir dürfen aber auch nicht vergessen, dass der Kropf mit den Eierstöcken und mit den übrigen Drüsen mit innerer Sekretion in einem Zusammenhang steht. Bei Ihnen ist nun dieses Gleichgewicht gestört und sollte wieder hergestellt werden. Die Eierstöcke arbeiten zur Zeit nicht richtig. Wie die Urinanalyse zeigt, funktioniert auch die Bauchspeicheldrüse nicht recht. Diese hängt zwar nur indirekt damit zusammen. Immerhin hat es eine Bewandnis. Das spezifische Gewicht ist bei Ihnen zu hoch. Die Ausscheidungsorgane sind nun auch mangelhaft in der Tätigkeit, denn durch die plötzliche Aenderung in dieser innern Sekretion infolge der Kropfentfernung ist nun auch der ganze Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht gekommen. Machen Sie nun folgendes: Sie müssen die Funktion der Drüsen etwas anregen, indem Sie Bürstenabreibungen vornehmen. Morgens und abends müssen Sie den ganzen Körper kräftig bürsten und anschliessend mit einem guten, biologischen Salböl einreiben. Sie müssen ferner die Niere mit Zinnkraut- und Schliessgraswurzeltee anregen und Goldrutenextrakt, also *Solidago* dazu einnehmen. Damit werden Sie wenigstens die Ausscheidung fördern. Sie haben ja 0,83 g

Harnsäure pro Liter Urin und 0,4 g ist das normale Maximum. Dann gehen bei Ihnen auch viel Zellen aus der Niere weg und Zylindroide, sowie Vaginal-Epithelien. Es ist notwendig, dass Sie viel Sitzbäder machen und zwar abends vor dem Schlafengehen, am besten mit abgebrühtem Wacholderchries  $\frac{1}{2}$ —1 Stunde bei 37°. Schütten Sie aber immer heisses Wasser nach, damit die Temperatur gleichbleibt. Auch zum Anregen der Eierstöcke ist dies gut. Sie können auch Quendel (kleinen Kostens) für diese Sitzbäder verwenden. Es geht auch viel Kalk, an Oxalsäure gebunden, weg, was mit der Zeit in den Harnorganen ungeschickte Nebenwirkungen auslösen könnte, indem sich Harnries oder auch Nierensteine bilden könnten. Da ist ein gutes, assimilierbares Kalkpräparat notwendig. Zur Anregung der Bauchspeicheldrüse ist es nötig, dass Sie viel feuchtwarme Kräuterwickel auf den Bauch machen oder eben, wie erwähnt, die Sitzbäder. Sie können auch ein natürliches Milchsäurepräparat, nämlich Schotte oder Molkenkonzentrat einnehmen, indem Sie zum Mittagessen verdünnt, 1—2 Teelöffel auf 1 dl Wasser, trinken. Die Nerven wären sonst nicht schlecht. Das Herz ist nicht ganz in Ordnung. Wie Sie sehen, ist die Diazo-Reaktion stark positiv. Nehmen Sie darum ein Herztonikum ein, damit das Herz etwas angeregt wird. — Essen Sie sehr fruchtzuckerreich, denn es ist dies dringend notwendig und zwar Feigen, Datteln, Weinbeeren, Sultaninen, kurz alles, was Fruchtzucker enthält. Meiden Sie salz- und eiweissreiche Kost, Eier- und Käsespeisen, sowie Schweinefleisch nach Möglichkeit. Essen Sie nie Gemüse und Früchte zur gleichen Mahlzeit, da dies gerne Gärungen verursacht. Nehmen Sie morgens und abends Fruchtnahrung mit Mandeln oder Nüssen. Mittags sollten Sie Gemüsenahrung essen, eventuell auch mit Yoghurt, da Ihnen dieser besser tun wird als die Vollmilch. Wenn die Magenbeschwerden nicht verschwinden, dann schreiben Sie mir wieder. Unter Umständen können Sie morgens regelmässig nüchtern rohen Kartoffelsaft einnehmen und zwar vorderhand zweimal wöchentlich. Sie raffeln eine rohe Kartoffel ganz fein, entfernen aber die Keime sehr gut, dann pressen Sie den Saft aus und vermengen denselben mit ca. einem halben Glas warmem Wasser und trinken dies jeweils 2mal wöchentlich morgens nüchtern langsam schluckweise. Die Magenbeschwerden werden dadurch zurückgehen. — Gerne erwarte ich wieder Bescheid von Ihnen und begrüsse Sie freundlich.

#### LEIDEN DER ATMUNGSORGANE BEI JUGENDLICHEN

Am 13. April 1948 erhielt ich von Hrn. E. K. aus B. folgendes Schreiben:

«Ich fühle mich verpflichtet, Ihnen mit Gegenwärtigem einen Dankbrief zukommen zu lassen und zwar betreffs unsern lieben Rutheli. Nachdem ich ihm ununterbrochen das empfohlene, leicht assimilierbare Kalkpräparat, nebst Galeopsidis (Hohlzahn) und Nierentee eingegeben habe, bin ich mit ihm zur Arztkontrolle nebst Röntgenuntersuchung gegangen. Das Resultat, das dabei herauskam, brachte den Arzt zum Erstaunen. Gewichtszunahme 1,200 kg, Blutsenkung prima, Urin und Stuhlgang ganz in Ordnung und die Hauptsache, der Thorax bis auf ein kleines Restchen abgeheilt. Der Arzt versicherte mir, dass bis im Sommer alles 100% abgeheilt sei bei einem solchen Fortschritt. Dies alles verdanke ich bestimmt Ihren Mitteln. Möchte Ihnen unsern herzlichsten Dank aussprechen. Ich kann nicht anders, als Sie nur empfehlen...»

Werter Herr K.! Ihr Brief hat mich herzlich gefreut, und ich möchte nur noch erreichen, dass auch Ihr Arzt weiss, auf welche Art der Erfolg zu Stande kam. Wenn Sie glauben, der Arzt werde Ihnen nicht zürnen, so dass Ihnen keine Schwierigkeiten erwachsen werden, dann lassen sie ihn, wenn alles in Ordnung ist, wissen, was den Erfolg eingebracht hat. Es ist sicher auch für ihn wichtig, die gebotenen Möglichkeiten kennen zu lernen. Ist er ein aufrichtiger, ehrlicher Mensch, dann wird er den festgestellten Erfolg auch voll anerkennen. Ich weiss schon, dass es auf unserm Gebiet viele Pfuscher gibt, und es ist begreiflich, dass die Aerzte darob erbost und aufgebracht sind. Man sollte ihnen aber gleichwohl die hervorragende

Wirkung reiner Naturmittel zeigen können, besonders in solch krassem Fall, wie nun gerade bei Ihrem Kinde. — Halten Sie fernerhin alles ein, was ich Ihnen mitgeteilt habe. Wenn der Erfolg nun da ist, dann geben Sie sich bitte Mühe, ihn auch zu festigen, so dass er immer bleibt. Sie sehen, wie wenig es braucht, um helfen zu können, wenn man das Richtige anwendet. Ich bin überzeugt, dass die Sanatorien nicht so überfüllt wären, wenn die Menschen durch naturgemässe Lebensweise und Einnahme der fehlenden Stoffe vorbeugen würden. Bei der geringsten Disposition schon sollte Kalk und Kieselsäure in natürlicher Form eingenommen werden. Ebenso sollte die Lebensweise, wie bereits erwähnt, vernünftig sein und eine richtige, naturgemässe Ernährung mit genügend Vitamine durchgeführt werden. Gleichzeitig muss man auch die Haut richtig pflegen, denn wenn die innern Organe, wie auch die Haut richtig arbeiten, dann kann sich der Körper der Stoffwechselschlacken auch entledigen, so dass viel weniger Gefahr von Verschlackungen und Infektionsmöglichkeiten in Erscheinung treten. — Ich freue mich also herzlich mit Ihnen über den Erfolg und begrüsse Sie freundlichst.

## Interessante Berichte aus dem Leserkreis

### AERZTLICHE AUSWERTUNG DER URINANALYSE

Anlässlich der Mustermesse war ich in Basel, wo ich eine lustige Episode erfuhr. Eine Bekannte erzählte mir über die gesundheitlichen Bemühungen eines Patienten folgendes. Er war seit einiger Zeit bei verschiedenen Aerzten in Behandlung gewesen. Da sie ihm jedoch einfach nicht helfen konnten, begab er sich zu einem Homöopathen, bei dem er jedoch auch keinen Erfolg erzielte. Hierauf sandte er mir den Urin zur Untersuchung zu. Aus dem Resultat war nun ersichtlich, dass die Leber nicht einwandfrei arbeitet und die Bauchspeicheldrüse nicht recht funktioniert. Mit dieser Analyse ging er nun erneut zum homöopathischen Arzt, um ihm den Bericht zu zeigen. Nach Einsichtnahme des Untersuchungsergebnisses meinte der Arzt bestätigend: «Ja, das könnte jetzt erst noch sein, das könnte stimmen!» Er gab dem Patienten hierauf die dementsprechenden Mittel, die prompt wirkten, so dass er rasch wieder gesund wurde. Mit grösster Freude hat er seinen Bekannten den Erfolg kundgetan. — Auf diese Weise wäre es schliesslich auch schön zu arbeiten, denn leider werden von den Aerzten die Analysen selten gründlich durchgeführt und vielfach fehlt es diesbezüglich eben an einer guten Diagnostik. Da die Urinanalyse schliesslich eine wissenschaftliche Methode ist, sollte man deren Verwertung wirklich auch in Aerztekreisen mehr Beachtung schenken. — Die Mitteilung im Allgemeinen, der Erfolg im besondern, aber auch die schlichte Aufrichtigkeit des Arztes haben mich köstlich gefreut.

### SO SOLLTE ES SEIN

Am 27. Mai 1948 erhielt ich von einer Patientin aus Zürich einen erfreulichen Bericht. Sie schrieb mir, dass ihr die Krankenschwester eine Aerztin geschickt habe, die meine Mittel und die Verordnungen geprüft habe. Hierauf nun schreibt mir die Patientin wörtlich wie folgt:

«Die Aerztin sagt, sie habe nichts dagegen, wenn ich bei Ihnen in Behandlung sei, ich würde ganz richtig behandelt und solle nur so weiter fahren. Die Krankenschwester könne mir die empfohlenen homöopathischen Einspritzungen ruhig machen.»

Es ist wirklich erfreulich, wenn eine Aerztin die Behandlungsmethode eines Naturarztes einer sachlichen Prüfung unterzieht und der Patientin offen zugibt, wenn Mittel und Verordnungen richtig befunden worden sind. Ich selbst stelle mich ebenso ein. Wenn ein Arzt oder eine Aerztin einen natürlichen Weg einschlägt, so dass die Verordnungen dementsprechend gut und richtig sind, dann freue ich

mich darüber, denn sollte man nicht froh sein, wenn es etwas dümmert? Wie gut wäre es, wenn man zusammenarbeiten würde! Wenn sich die Aerzte Mühe geben würden, natürliche Wege zu gehen, dann hätten sie in mancher Hinsicht einen Vorsprung vor den Naturärzten, weil sie in bezug auf ihre Einrichtungen und Untersuchungsapparate eben manchen Vorzug haben. Nur betreffs der Medikamentenverordnung happert es eben bei vielen Aerzten noch sehr, da sie immer wieder zu den chemischen Mitteln Zuflucht nehmen statt zu den natürlichen und biologischen Präparaten.

### LUPUSLEIDEN UND HERZSCHWACHE

Am 30. März erhielt ich von einer Patientin ein Schreiben folgenden Inhalts:

«Für mein Lupusleiden und meine Herzschwäche verwendete ich verschiedene Mittel: Molkenkonzentrat, Calcium-Komplex in Pulver und Tabletten, Hypericum-Komplex und Herztonikum. Nun sind die Mittel teilweise zu Ende gegangen. Die Heilung geht langsam vorwärts, und ich habe grosse Hoffnung, dass Sie mir weiter helfen können.»

Lupus ist eine Hauterkrankung, der sehr schwer beizukommen ist. Interessant ist, wie durch ganz einfache, natürliche Mittel bereits jetzt schon eine Besserung eingetreten ist. Uebersaus erfolgreich wirken auch die Dr. Ponndorf-Anwendungen.

## Warenkunde

### YOGHURT

Wer in Bulgarien schon ein Volksfest miterlebt hat, muss dabei unwillkürlich an eine unsrer «Dorfchilbi» denken, nur sind dort die Mädchen und Jünglinge viel bunter gekleidet als bei uns. Die Bulgarinnen verstehen sich auf das Sticken sehr gut, so dass selbst unsere geübten Ostschweizerinnen im Buntsticken manches von diesen vollschlanken, kräftigen Töchtern Bulgariens lernen könnten. Aber auch die alten Männer werden uns bei dem erwähnten Feste auffallen, denn trotz der vielen Jahre, die sie bereits schon zählen mögen, nehmen sie noch regen, ja teilweise sogar aktiven Anteil an dem lustigen Treiben der Jungen. Nicht umsonst sagt ein Sprichwort von jemandem, der sehr alt ist, er sei alt, wie ein Bulgare. Wo ist nun das Geheimnis zu finden, das den Bulgaren ihre Gesundheit verschafft? Bei allen Völkern, die entweder besonders schöne, schlanke, elastische oder zähe Menschen hervorbringen, sucht man in der Regel nach dem besondern Grund, dem eigentlichen Geheimnis ihrer begehrenswerten Vorzüge. Man geht bei diesem Suchen meist zu weit, denn gewöhnlich ist die Ursache in einer einfachen, natürlichen Lebensweise zu finden.

Bei den Bulgaren nun soll der regelmässige Genuss von Yoghurt das Geheimnis ihres durchschnittlich hohen Alters sein. Yoghurt ist wirklich eine gesunde Nahrung, wenn schon es nicht ausschliesslich die einzige Ursache sein wird, die ein hohes Alter zu verbürgen vermag. Immerhin wird es viel dazu beitragen, denn die Bulgaren haben nicht so viel Verdauungsbeschwerden, also nicht so viel Magen- und Darmstörungen, wie wir Schweizer, und daran hat der Yoghurtgenuss gewiss einen wesentlichen Anteil. In unserem milchwirtschaftlichen Lande sollte der Yoghurt viel verbreiteter sein. Die Milchsäure und vor allem die veredelte Säure der Yoghurtmilch hat auf die Darmschleimhäute, wie auch auf die gesamte Darmflora eine ganz hervorragende, reinigende Wirkung. Leidet jemand an Verstopfung, dann kann er sich durch die regelmässige Einnahme von Yoghurt und Flohsamen (Psyllium) oft wieder eine geregelte Darmtätigkeit verschaffen. Allerdings darf er dazu nicht noch Schokolade und Käse essen. Zudem sollte man dem Yoghurt weder Zucker, noch andere Süssigkeiten beimengen, sollte ihn auch nicht mit süssen Speisen zusammen essen, wenn man die volle Heilwirkung dieses hervorragenden Nahrungsmittels auswerten möchte. Yoghurt passt am besten