

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 9 (1952)  
**Heft:** 8

**Rubrik:** Aus dem Leserkreis

### **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:** 17.07.2025

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

lösen konnte. Auch er ist dir für die geleistete Hilfe überaus dankbar. Noch mehr aber preist dich die Bäuerin, hast du doch mitgeholfen, den Keuchhusten ihrer Kinder auf einfache Art zu bekämpfen. Sie legte deine gequetschten Blätter in den zubereiteten Drosera- oder Sonnentautee und gab diesen alsdann den Kindern zum Trinken. Dadurch wurde der Husten nicht nur gemildert, sondern auch die Nebenwirkungen, die sonst beobachtet werden, liessen sich umgehen. Wer in schwierigen Fällen so heilsam wirken darf, bescheidener, dunkelgrüner Efeu, hat bestimmt allen Grund, sich zu freuen und dankbar zu sein! Was können unsere grossen Freunde mit ihrem hellen Blattgrün erreichen, nachdem sie es hervorgebracht haben? Nun, sie können sich daran freuen und das kannst du bestimmt auch! Gönn' ihnen also ihren Schmuck, sie dürfen dir deine Wirksamkeit auch nicht neiden. Wenn wir die Gaben, die uns der Schöpfer zuteilte, wertschätzen, dann haben wir gar keinen Grund uns zu beklagen oder gar traurig zu sein. Du wirst nie ein stattlicher Baum werden, aber am stattlichen Baum rankst du dich empor zum Sonnenlicht und kannst dich daran erfreuen, wie wir alle. Wer nicht mit andern die Geschenke und Gunsterweisungen, die er aus des Schöpfers Hand erhalten hat, vergleicht, den schützt die eigne Dankbarkeit, und das Glück und der Friede bleiben ihm hold.» So tröstete die Stechpalme und der dunkelgrüne Efeu verstand den Trost, denn nicht jedem ist das gleiche Los beschieden.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

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

### Naturgemässe Behandlung bei Zuckerkrankheit

Ende Dezember 1950 wandte sich Frau H. aus M. in ziemlich niedergedrückter Stimmung an uns, weil der Arzt bei ihr 50 % Zucker festgestellt hatte. Da die Patientin ihre eigne Mutter durch diese Krankheit verloren hatte, konnte sie die bangen Vorstellungen vor diesem Leiden nicht bannen und so schrieb sie denn:

«Schau ich wohl alles viel zu schwarz an oder sind es berechtigt quälende Gedanken und Ahnungen?»

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass uns die Furcht lähmt, wegen frischer Mut und konsequenter Durchhaltewille die ganze Sachlage hebt. Kennt man zudem noch den naturgemässen Ausweg, und ist man gewillt sich den Anordnungen zu unterziehen, dann hat man gar keinen Grund seinen schwarzen Gedanken Raum zu gewähren. Diesen naturgemässen Weg nun wollte Frau H. gerne kennen lernen, und sie erhielt denn nach Untersuchung des Urins von uns in erster Linie den erfreulichen Bericht, dass statt 50 % Zucker nur 8 % vorgefunden worden sind, was also bereits ein Plus darstellen mag, um den Lebensmut zu heben. Bei Zuckerkrankheit muss bekanntlich die Bauchspeicheldrüsentätigkeit angeregt werden. Dies wird durch viel warme Wasseranwendungen erreicht. Feuchtwarme Kräuterwickel auf den Bauch und Kräutersitzbäder mit gleichbleibender Temperatur sind vorzüglich, vor allem aber auch warme Duschen, indem man den möglichst heissen Wasserstrahl in Uhrzeigerichtung über den Bauch kreisen lässt. Bei all diesen Anwendungen muss man aber immer darauf achten, dass man nie fröstelt, sondern muss auch dafür sorgen, dass die andern Körperteile schön warm behalten. Günstig wirkt innerlich auch verdünntes saures Molkenkonzentrat auf die Bauchspeicheldrüse ein. Man trinkt solches tagsüber schluckweise. Selbst in gesunden Tagen ist es bei grossem Durstgefühl der beste Durststiller, weshalb es vor allem dem Zuckerkranken gute Dienste leistet.

Jeder, der die Zuckerkrankheit kennt, weiss, dass der Speisezettel sehr vorsichtig aufgestellt werden muss. Eiweissreiche Nahrung ist möglichst zu meiden. Dagegen sind viel rohe Salate mit Molkenkonzentrat, statt Essig zubereitet, zu geben. Vor allen ist der Weissklee Salat günstig, da er eine heilende Wirkung besitzt. Nebst den Salaten sind gedämpfte Gemüse und Kleieprodukte zu wählen. Alle Kohlarten sind als Rohsalate zu geniessen, da sie gekocht, Gärungen verursachen. Vorzüglich ist auch rohes, natürlich hergestelltes Sauerkraut. — Obst ist möglichst zu meiden, aber Beerenfrüchte dürfen mässig genossen werden, vor allem Heidelbeeren. Naturkost ist bei Zuckerkrankheit unbedingt geboten, denn

alles Denaturierte wird sich schädigend auswirken. Vorzuziehen ist die Rohkost, nur muss darauf geachtet werden, dass man langsam isst, gründlich kaut und tüchtig durchspeichelt. Dies gewährleistet die so notwendige Vorverdauung im Munde, auf die man besonders bei mangelnder Bauchspeicheldrüsentätigkeit nicht verzichten kann. Die Speisen werden dadurch zudem besser auswertet, das Sättigungsgefühl rascher erreicht und der Körper nicht unnützlich mit grossen Quantitäten belastet. Es ist bekannt, dass gerade Zuckerkranken, denen ein Minimum von Nahrungszufuhr zu empfehlen ist, meist unter gierigem Heisshunger leiden. Geben sie diesem nach, dann schädigen sie sich damit, denn der Körper ist bei dieser Krankheit gar nicht fähig, grosse Quantitäten zu verarbeiten. Wer sich bei Zuckerkrankheit also nützen will, achte auf gute Essenstechnik, auf die richtigen Nahrungsmittel und auf möglichst kleine Quantitäten. — Als spezifisches Mittel bei Zuckerkrankheit wirkt noch Diabetes-Komplex, eine günstige Mischung von Frischpflanzenextrakten, ferner auch noch Tormentilla (Blutwurz). — Schon am 28. Januar 1951 konnte die Patientin berichten:

«Nehme die Mittel stets ein und es geht mir bis dahin recht gut. Der Arzt hat vor acht Tagen noch 3 1/2 % Zucker festgestellt. Also ist er ja schon ziemlich viel zurück. Der Arzt hat mir prophezeit, ich könne 110 Jahre alt werden, aber müsse zeitlebens Diät halten, weil halt die Veranlagung zu Zuckerkrankheit da sei.»

Wiewohl die Auskunft des Arztes eigentlich ganz ermutigend war, traute ihr die Patientin doch nicht recht und wollte erneut unsern Zuspruch erhalten. Das erreichte Resultat hat natürlich auch uns erfreut und war dazu angetan, die Patientin im Fortfahren der Kur und im Befolgen der Ratschläge zu bestärken. Eine nicht zu unterschätzende Hilfe liegt auch in viel Bewegung, in tüchtigem Tiefatmen, wozu ausgiebige Wanderungen verhelfen. — Auf alle Fälle hat sich die Patientin gut gehalten, denn am 30. März 1952 sandte sie folgenden Bericht:

«Bin Ihnen dankbar für all die mir bis dahin zugestellten Mittel. Mein Zucker geht bei jeder Urinuntersuchung zurück. Bei der letzten Untersuchung berichtete mir der Arzt, es sei nur noch eine kleine, nicht zu messende Spur vorhanden. Dieser Bericht freut mich natürlich sehr. So hoffe ich fest, dass ich vielleicht doch noch ganz zuckerfrei werde! — Immer mehr bedaure ich, dass wir Ihre hilfreichen Mittel nicht schon für unsere Mutter verwenden konnten. Sicher wäre sie heute noch am Leben und hätte nicht einen solch furchtbaren Leidensweg durchmachen müssen. Fast 20 Jahre war sie schwer leidend und hatte alle Tage zwei Insulinspritzen, dazu noch viel Tabletten und Pillen, dann wiederum verschiedene Spritzen mit Spitalaufenthalt. Zuletzt war sie noch 9 Monate im Spital, gelähmt und erblindet. Wie schwer das für uns alle gewesen ist, die Mutter so leiden zu sehen, können Sie sich sicher vorstellen. Darum bin ich in der ersten Zeit auch fast verzweifelt, als der Arzt bei mir 50 % Zucker feststellte. Nun, heute nach 1/2 Jahren bin ich wieder ganz froh und zuversichtlich, immer wieder glücklich, zu Ihrer Adresse und den Mitteln gelangt zu sein.»

Solche Resultate sind erfreulich, sie sind aber mit Verzweifeln nicht zu erreichen, sondern nur mit frohem Mut und mit dem vernünftigen Befolgen der notwendigen Richtlinien. Manche Patienten können ihren Zustand nicht fördern, weil sie ihrer Lage nicht durch eine konsequente Einstellung Rechnung tragen wollen. Viele verharren lieber in der Rolle des Krankseins statt sich umzustellen und gute Ratschläge zu beachten. Dieses Beispiel nun mag solchen als Ansporn dienen, denn wenn die richtige Einstellung bei langwierigen Leiden hilft, wieviel mehr kann erreicht werden in weniger schwierigen Fällen!

## AUS DEM LESERKREIS

### Naturmittel bei Generalstreik

Frau B. aus Z. schrieb Mitte Januar von einem Generalstreik, den sie im ganzen Körper feststellen könne. Um diesen erfolgreich beheben zu können, erhielt sie in erster Linie Nervenmittel, unter andern den bekannten Hafertrank, Avena sativa. Zur Unterstützung der Nierentätigkeit wurden Nierentee und Solidago eingesetzt, gegen die Venenstauungen und Zirkulationsstörungen die Venenmittel und um die Wallungen zu beheben das Eierstockspräparat Ovasan D 3. — Da im Februar noch eine Drüsenanschwellung festgestellt werden konnte, musste zur Hebung der ganzen Konstitution und Widerstandskraft nebst Calcium-Komplex auch noch ein Vitamin D-Produkt in Form eines lebertranähnlichen

Präparates eingenommen werden, ebenso zur wesentlichen Unterstützung das kieselsäurereiche Galeopsis, ferner Usnea als Antibiotica und Petasites, um den Gesamtzustand zu heben. — Der Patientin wurde ferner angeraten nur Naturnahrung zu sich zu nehmen, also alles Entwertete zu meiden. — Als Folge getreulicher Beachtung der Ratschläge konnte Frau B. am 21. April einen sehr erfreulichen Bericht zusenden:

*«Gerne und voll Freude teile ich Ihnen mit, dass ich wieder ganz gesund bin. Ihre Mittel haben, ich darf wohl so sagen, Wunder gewirkt, denn ich fühle mich richtig regeneriert. Ich habe Ihnen seinerzeit geschrieben, ich glaube, der Generalstreik sei bei mir ausgebrochen, denn ich war tatsächlich sehr elend dran. Zum grossen Erstaunen des Arztes heilte die Sache so rasch, dass ich schon nach 4 Wochen entlassen werden konnte. Das Ovasan ist prima gegen die lästigen Wallungen. — Ihr lehrreicher Aufsatz: «Atem ist Leben» hat auch mich veranlasst, solche Atemübungen zu machen und ich konstatiere einen sehr guten Erfolg.»*

Es ist wirklich erfreulich, dass zweckdienliche Mittel nebst natürlicher Nahrung fähig sind ein allgemeines Fiasco so rasch und endgültig wieder zu beheben. Dies beweist, dass eine naturgemässe Einstellung und Behandlungsweise reichlich belohnt wird. Jeder Leser sollte sich dadurch, selbst in hartnäckigen Fällen, anspornen lassen und zur gleichen, getreulichen Hilfe greifen. Wir machen immer und immer wieder die Erfahrung, dass jene, die nicht nachlassen und die Flinte nicht gleich ins Korn werfen, auch Erfolg haben. Wenn man bedenkt, wie lange es oft braucht, bis der Körper versagt, dann darf man ihm auch mit Geduld entgegenkommen, um ihn wieder zu regenerieren. Es lohnt sich bestimmt.

### Erfolgreiche Ponndorf-Behandlung

Wie erfolgreich die Ponndorf-Behandlung nebst den entsprechenden Naturmitteln zu wirken vermag, zeigt nachfolgender Bericht vom 18. Februar 1952 von Frau S. aus P.:

*«Sie wünschten, dass wir Ihnen über unsern 5½-jährigen Asthmiker gelegentlich Bericht geben. Im Herbst letzten Jahres bekam er ja die zweite Ponndorf-Behandlung. Bevor wir damit einsetzten, war der Knabe sehr schlecht dran. Alle Nächte hatte er Hustenanfälle, mit Asthma begleitet. Dann begannen wir mit der Behandlung und in der darauffolgenden Nacht schlief er durch und alle Mühsal war wie weggewischt. Nach 5 Tagen bei der zweiten Anwendung wurde es schlimmer. Der Husten und das Asthma kamen wieder und auch Fieber stellte sich ein. Ich wartete 7 Tage bis zur dritten Behandlung. Es ging etwas besser, aber noch nicht gut. Nur langsam ging es aufwärts, bis er endlich auf der gewünschten Höhe war. Wir versuchten auch von Zeit zu Zeit mit ihm Atemübungen zu machen, aber er war unnahbar und wurde nur hässig, bis er endlich bei einem Asthmaanfall entdeckte, was die Atmung bewirken kann, wenn er sie richtig durchführt. Seither macht er die Übungen selber, sobald er fühlt, dass etwas im Anzug ist, und so glauben wir nun, dass ihm geholfen ist. — Auch mein Mann hat seit der Ponndorf-Behandlung weder den Heuschnuppen noch Asthma gehabt. So schicke ich die Gabel zur Anwendung an Sie zurück in dem guten Glauben, dass wir sie nicht mehr gebrauchen müssen.»*

Solche Berichte sind bei den erwähnten, hartnäckigen und unangenehmen Leiden sehr erfreulich, zumal es sich bei den Anwendungen um rein pflanzliche und unschädliche Mittel handelt. Nicht die Behandlungsmethode, also das Impfen, spielt demnach eine Rolle sondern lediglich die dazu verwendeten Stoffe.

## WARENKUNDE

### Wissenswertes über das Molkenkonzentrat

Wollen wir genau unterrichtet sein, wie Molkenkonzentrat zubereitet wird, dann müssen wir in erster Linie einmal eine Käseerei betreten. Dort können wir den Vorgang während der Käsebereitung genau beobachten und wissen dann nachher auch Bescheid, woher das Molkenkonzentrat kommt, und wie es zubereitet wird.

Der Käser bringt also die Milch vorerst in eine grosse Kupferpfanne, erwärmt sie und fügt Labferment hinzu. Dieses wird aus dem Kalbermagen gewonnen. Auf diese Weise wird die Milch in der Pfanne genau so beeinflusst, wie im Magen. Wenn wir also Milch trinken, dann gerinnt oder koaguliert diese durch die Ausscheidung des Magen- oder Labfermentes. Dabei scheiden sich Eiweiss und Fett vom eigentlichen Milchserum, von der Molke ab.

### „Der kleine Doktor“ ist nun da,

aber er ist inzwischen gross geworden, da er statt 80 oder 100 Seiten nun deren 350 zählt. Wie kam dies?

All die vielen Fragen über natürliche Anwendungen und den Gebrauch all der guten Heilmittel in Haus, Hof und Garten und die Hilflosigkeit vieler Leidenden veranlassten mich, die wichtigsten Anwendungen und Verordnungen natürlicher Heilmittel und Methoden schriftlich niederzulegen. So blieb es eben nicht nur bei den wenig kleinen Hinweisen, die für den Augenblick rasch zur Hand sind, sondern die Auswahl weitete sich und fiel auch auf das, was noch im umfassenderen Sinn für uns zweckdienliche Hilfsmöglichkeit bedeutet. Wie hätte all dies umgangen werden können, ohne den Eindruck zu erwecken, dass sich die Naturheilmethoden eigentlich auch nicht umfassend und weitgehend zu behelfen vermag? Die Wahl dessen, was wichtig oder unwichtig ist, war so schwierig, dass sie sich nicht auseinanderhalten liess und so habe ich eben geschrieben und geschrieben, wodurch nun «Der kleine Doktor» zu einem stattlichen Naturheilmittelbuch herangewachsen ist. Ueber seinen vielseitigen Inhalt werden wir in den nächsten Nummern Aufschluss geben.

Selbstredend ist nun auch der Preis nicht wie beabsichtigt niedrig geblieben, sondern hat sich dem Inhalt und Umfang entsprechend auch gemehrt. Immerhin werden unsere Leser mit Fr. 9.50 durch das Gebotene reichlich entschädigt werden und es nicht beklagen, dass «Der kleine Doktor» so umfangreich geworden ist.

Alle Vorausbestellungen werden nun durchgeführt werden können, und wir hoffen, dass die vielseitige Arbeit in vielen Familien zum stets willkommenen Berater und somit zum Segen werden wird.

Der Herausgeber.

Dies nun geschieht, wie bereits angedeutet, auch beim Käsen. Nach diesem wird der Quark oder Jungkäse heraus genommen und in die üblichen Käseformen gepresst, worauf er gesalzen und zur Nachreifung, zur eigentlichen Käsebereitung weggetan wird. Diese wollen wir nun nicht weiterverfolgen, sondern den Werdegang der Molke beobachten. Die leicht grünliche Flüssigkeit, die übrigbleibt, ist die süsse Molke. Sie enthält noch den Milchzucker, der bekanntlich aus dieser süssigen Molke gewonnen wird. Sie enthält ferner noch die Milchnährsalze und das Labferment und kann als süsse Molke ohne weiteres getrunken werden. Die starke Heilwirkung aber, die man bei der Molke sucht, wird erst bei der sauren Molke gefunden. Durch die Milchsäurebazillen wird der Milchzucker in Gärung gebracht, die Fermente werden aktiver und das Endprodukt dieser Milchsäuregärung ist dann eben die Milchsäure. Beim Joghurt und der Sauermilch verhält es sich ähnlich.

Durch das Ueberführen in den Säurezustand, wobei ebenfalls die Milchsäurebakterien mitwirken, wird die Milch besser verdaulich. Süsse, ungebrochene Milch ist demnach schwerer zu verdauen als Sauermilch oder Joghurt. Bei der gewöhnlichen sauren Milch wird die Säuerung durch den üblichen wilden Milchsäurepilz verursacht, bei Joghurt hingegen wird sie durch den sogenannten Joghurtpilz, also einen kultivierten Milchsäurepilz hervorgerufen. Durch die Fermentation und vor allem durch die Milchsäure wird die Heilwirkung erzielt, die wir bei saurer Milch und Joghurt kennen. Wer Süsmilch nicht erträgt, erträgt in der Regel Joghurt oder Sauermilch. In gewissen Ländern ist es üblich, die Milch sauer zu trinken. Das hohe Alter der Bulgaren bringt man meist in Zusammenhang mit ihrem regelmässigen Genuss von Joghurt, da dadurch die Darmflora verbessert und die Darmtätigkeit geregelt wird, und wir wissen ja wieviele Krankheiten verhindert werden können, wenn unser Darm gesund ist und richtig arbeitet. Der Gedanke, dass Joghurt zur Erhaltung unserer Gesundheit wesentlich beitragen kann, ist daher nicht abwegig.