

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 3

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: 16.05.2025

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

nutzbringend aneignen könnten! Dabei mögen wir allerdings unsere Augen gleichwohl offen behalten, um unseren kritischen Geist zufrieden zu stellen, denn es gibt auch chinesische Episoden, die uns trotz ihrer Heiterkeit aufhorchen lassen. Manch einem von uns mag jenes ernste, wenn auch drollige Geschichtlein aus Pecking bekannt sein. Es war zur Zeit des Kaiserreiches Gesetz, dass jeder Arzt ein Lämpchen vor sein Haus hängen musste, wenn einer seiner Patienten gestorben war. Als daher der Kaiser selbst einmal schwer erkrankt war, sandte er seine Boten aus, um jenen Arzt herbeizuholen, der die wenigsten Lämpchen oder gar keines vor seinem Hause hängen hatte. Unter den vielen Ärzten konnten sie nur einen finden, der vor seinem Hause die kleine Zahl von nur drei Lämpchen aufwies. Das Heilmittel, das dieser Arzt nun anwandte, half dem Kaiser sogleich, denn schon am andern Morgen fühlte er sich wieder gesund. Dankend lobte der Kaiser den grossartigen Arzt und versicherte ihm, dass er zu ihm sogleich Zutrauen gehabt habe, weil ihm nur drei Patienten gestorben seien. Auf die Frage, wie er dies fertig

gebracht habe, antwortete der Arzt, er habe seine Praxis erst kurz zuvor eröffnet.

Solch ein Geschichtchen mag nun allerdings eher unser Misstrauen erwecken, es erinnert uns zugleich aber auch an Goethes Faust, der ähnliche ärztliche Bemühungen des Mittelalters schildert und mancherlei alte Heilbücher früherer Zeiten zeigen, welche absonderliche Anwendungen und Behandlungsarten damals oft auch bei uns üblich waren. Was aber haben wir über die Neuzeit mit ihren vielen chemischen Mitteln zu loben? Immer und auf jedem Gebiet heisst es auch heute noch die Augen offen zu halten und mit nüchternem Sinn der Natur abzulauschen, was sie uns Gutes gibt. Das waren die Probleme, die wir bei unserer Unterhaltung streiften, bevor wir uns von diesem freundlichen, chinesischen Arzt verabschiedeten. Noch immer gilt jenes bekannte Sprüchlein: «Soviel Kräutlein wider Leibes Not, aber kein einziges wider den Tod.» Dieser Tragik begegnen wohl alle Ärzte auf dem weiten Erdenrund, seien sie im Westen, im Osten oder in irgend einer Wildnis tätig.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Günstige Behandlung bei Hüftgelenkschmerzen und Rückenwirbelschwäche

Herr U. aus O. wandte sich in seiner Not an uns, denn nebst hartnäckiger Verstopfung hatte er über Schmerzen im linken Hüftgelenk, über eine Schwäche im Rückenwirbel und Schmerzen in der Leistengegend zu klagen. Der Arzt hatte ihm bereits 3 Spritzen verabfolgt. Die Erkrankung hatte bei dem Patienten grosse Nervosität zur Folge, denn er war nicht gewohnt, krank zu sein, da er sonst kein Kranksein kannte.

Die Verstopfung war mit Linoforce zu beheben. Gegen die Schmerzen musste im Wechsel Einreiböl und Wallwurzeltinktur eingerieben werden, auch war zugleich noch von der Tinktur einzunehmen. Zur Auflage wurden die Nacht hindurch gequetschte Kohlblätter empfohlen. Damit die Giftstoffe besser ausgeschieden werden konnten, wurde ein Nierentee verordnet und später noch Nephrosolid und Echinaforce und zur Stärkung der Nerven Neuroforcetabletten. Die Ernährung war reizlos und salzarm zu

halten unter Vermeidung von scharfen Gewürzen, von Wurstwaren, Schweinefleisch, Eiern, Eierspeisen und Käse. Das Hauptaugenmerk war auf Rohsalate, auf Frischgemüse und Vollkornprodukte zu richten.

Nach Befolgung der Ratschläge und Anwendung der Mittel schrieb der Patient: «Ich habe seither immer arbeiten können und möchte Ihnen für die Bemühungen noch herzlich danken. Es geht mir gut; in der Leiste habe ich auch keine Schmerzen mehr.»

Für allfällig wieder auftretende Schmerzen während der Nacht bestellte der Patient nochmals Wallwurzeltinktur. Es ist gut, wenn man sich stets auf diese Weise vorsieht. Ebenso gut ist es aber auch, wenn man sich immer vorsieht, dass sich die Schmerzen nicht mehr einzustellen brauchen, indem man vor allem die günstige Diät beibehält und sich auch sonst nicht durch Erkältung oder zu starke Arbeitsbelastung schadet.

Joghurtzubereitung

Da wir im August des letzten Jahres in einer Abhandlung über Joghurt darauf hinwiesen, dass bei längerem Genuss von Joghurt der Bulgarikusbazillus die Darmbakterienflora beeinträchtigen kann, nahm Frau J. aus Z. auf diese Erklärung Bezug, indem sie uns ausführlich mitteilte, wie sie selbst den Joghurt zubereite, denn sie ist nicht ganz sicher, ob sie dabei richtig vorgeht. Sie schrieb uns: «Ich stelle den Joghurt her, indem ich von gekauftem Joghurt 2 Löffelchen voll in die 50 Grad heisse Milch gebe. So erhalte ich dann in meinem zugedeckten Apparat nach ungefähr 3 Stunden den neuen Joghurt. Dann bereite ich für weitere 2-3 mal immer wieder von dem gemachten Joghurt, den ich wieder in die Milch gebe, weiteren Joghurt. Es entzieht sich meiner Kenntnis, was für Bazillen das nun sind, die der Joghurt enthält. Können Sie mir Auskunft erteilen und mir sagen, ob diese Art von Zubereitung auch bekömmlich ist? Wenn ich den Joghurt auf die erwähnte Weise 2-3 mal zubereitet habe, kaufe ich immr wieder frischen Joghurt, um neu anzusetzen.

Für Ihre gütige Antwort bin ich Ihnen sehr dankbar.»

Oft schon erhielten wir von Patienten Bericht über eine ähnliche Art der Zubereitung von

Joghurt. Sie kaufen sich ein Glas frischen Joghurt, essen davon $\frac{4}{5}$ und benützen den verbleibenden Rest, um damit 1-4 Gläser Milch zu impfen. Wenn man mit dem so gewonnenen Joghurt 4-5 mal neuen Joghurt zubereitet hat, degenerieren die Joghurtbazillen, und nach einiger Zeit wird man nur noch saure Milch geniessen. Auch kann mit andern Bakterien eine Mischinfektion entstehen, so dass man sich dadurch mehr schadet als nützt. Beim Impfen darf die Milch nur 40 Grad Wärme aufweisen, also nicht 50 Grad, denn wenn die Wärme über 40 Grad steigt, dann gehen dadurch auch die besten Bakterien zugrunde.

Der normale Joghurtbazillus ist der bulgarische, der sich aber, wie man in letzter Zeit feststellen konnte, mit den Colibazillen im Darm nicht sehr gut verträgt. Anders verhält es sich dagegen mit dem Joghurtbazillus Acidophilus. Da sich dieser mit den Darmbakterien, die wir bekanntlich nicht vernichten sollten, sondern gesund erhalten müssen, sehr gut verträgt, sollte er mit dem Bulgarikusbazillus zusammen verwendet werden.

In der Stadt Bern hat der Milchverband dies schon längst verwirklicht, und es wäre gut, wenn in Zukunft alle schweizerischen Joghurthersteller dem Vorbild der Berner folgen würden. Manchmal sind die Berner eben doch die Ersten!

BERICHTE AUS DEM LESERKREIS

Die «Gesundheitsnachrichten» als willkommener Gast

Immer wieder erhalten wir aus dem In- und Ausland Berichte, die uns beweisen, dass die «Gesundheits-Nachrichten» ihren guten Dienst versehen.

So schrieb unter anderm Hptm. E. K. aus Z. am 28. Dezember 1961:

«Im Namen des Arbeitsausschusses der Zürcher Patrouilleure möchte ich Ihnen für das Gratis-Abonnement der «Gesundheitsnachrichten» vom verflossenen Jahr herzlich danken. Mit Interesse wird Ihr Heft jeweils gelesen und darüber auch ausgiebig diskutiert. Es freut Sie bestimmt auch, nebenbei bemerkt, dass Ihr feiner Bambu-Kaffee bei vielen meiner Sportkameraden bereits zum täglichen Getränk gehört. Für das kommende Jahr wünsche ich Ihnen viel Glück und Kraft für Ihre segensreiche Arbeit.»

Ein anderer Kurzbericht ging am 23. Januar 62 bei uns ein, und zwar von Herrn E. aus H., einem befreundeten Chemiker, der sich soeben aus nebelreicher Gegend in das sonnige Engadin geflüchtet hatte und von dort aus begeistert schrieb: «Draussen scheint die Sonne vom tiefblauen Himmel und ladet uns zum Wintersport ein, den wir auf breiter Basis geniessen wollen. — Ich gratuliere Ihnen zu Ihrem meisterhaften Januarheft, das ich bereits auf-

merksam studiert habe. Gerne hoffe ich, dass Sie irgendwo Ihrer schöpferischen Arbeit nachgehen können und zwischenhinein doch auch Zeit finden zum Wintersport.»

Aus einem weiteren Schreiben, das uns durch Hrn. v. E. aus M. in Deutschland am 18. Dezember 1961 zugeht, entnehmen wir die folgende Bestätigung:

«Lange Jahre sind wir Anhänger der Naturheilkunde und haben sehr schöne, gute Erfahrungen damit gemacht. Ich bin dankbar, dass mir im Herbst 1960 im Allgäu ein Heft Ihrer «Gesundheits-Nachrichten» in die Hände fiel. Seitdem lesen wir diese Zeitung mit grossem Interesse und freuen uns stets, wenn ein neues Heft kommt. Die Aufmachung und der vielseitige Inhalt sind so sympathisch. Mir, einem tiefgründigen Naturliebhaber, machen stets das reizende Umschlagbild und das dazu gehörige sinnvolle Gedicht eine besondere Freude.»

Da die «Gesundheits-Nachrichten» auch den Weg zu den Konsulaten entfernter Länder finden, landen sie jeweils auch in Guatemala und in einem kurzen, markanten Satz schrieb der schweizerische Minister Hr. Dr. K. darüber: «Wir lesen regelmässig Ihre «Gesundheits-Nachrichten» und freuen uns über Ihre lauter, grundvernünftigen Ansichten.»

Diese vereinzelt Stimmen von nah und fern freuen auch uns, denn sie sprechen für sich.