

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 10

**Rubrik:** Aus dem Leserkreis

### **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:** 06.02.2025

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

bleme mit sich. Unter unseren Bekannten gibt es solche, die sich schon allein in Spanien und auf den kanarischen Inseln Amöben zugezogen haben, und zwar bloss eines kurzen Aufenthaltes wegen. Es ist daher dringend nötig, die Gefahrenmomente kennenzulernen, um sich dagegen vorsehen zu können. Was bei uns trotz Verschmutzung und Vergiftung immer noch angehen mag, ist in gewissen Gegenden eben einfach nicht mehr statthaft. Da wir heute mehr denn früher gewohnt sind, frische Salate zu geniessen, wird es uns schwerfallen, im Süden strikte davon abzusehen. Nur Früchte, die wir schälen können, dürfen wir geniessen und das Wasser, das wir gebrauchen, muss immer abgekocht sein. Vielerorts dürfen wir es auch nicht wagen, barfuss zu gehen, auch gibt es Gebiete, die für Empfindliche zu radioaktiv sind. Nicht überall dürfen wir arglos baden gehen. Wenn auch noch so manche Gefahren lauern, sind doch die Reisegesellschaften nicht immer darauf bedacht, die Unerfahrenen richtig aufzuklären.

Dies aber unternimmt unser «Gesundheitsführer», und wenn wir auch für dieses Jahr mit den Reiseplänen abgeschlossen haben, können wir uns doch notwen-

dige Hinweise aneignen, um für zukünftige Unternehmungen vorbeugend ausgerüstet zu sein. Wir sollten auch bedenken, dass der grosse Reiseverkehr unserer Zeit viele Fremde in unser Land strömen lässt. Nicht alle von ihnen sind einwandfrei gesund, weshalb auch durch sie die Uebertragung zuvor unbekannter Krankheiten möglich ist. Es ist also keineswegs unangebracht, sich notwendige Aufklärungen anzueignen, um unvorhergesehenen Möglichkeiten richtig begegnen zu können.

Manche haben auf ihren Reisen oder bei längerem Aufenthalt in südlichen Gebieten wichtige Erfahrungen sammeln können, die wir zum Wohle anderer gerne nutzbringend verwerten würden. Entsprechende Beiträge sind uns daher stets willkommen.

Sicher wird niemand, der sich den erwähnten Gesundheitsführer aneignet, über dessen Inhalt enttäuscht sein, gibt er doch die Möglichkeit, sich selbst zu schützen und anderen mit guten Ratschlägen beizustehen. Er ist auch infolge Bekanntgabe unserer persönlichen Reiseerfahrungen nicht nur lehrreich und interessant, sondern auch angenehm unterhaltsam. Näheres siehe Inserat.

### Aus dem Leserkreis

#### Istanbul

Nochmals möchte uns unser Berichterstat-ter kurz etwas über die Türkei erzählen, und zwar über deren historisch bedeutsame Stadt Istanbul. Er schreibt:

Istanbul ist eine Stadt, die Europa und Asien verbindet. Sie ist somit die einzige Stadt, die gleichzeitig auf zwei Kontinenten liegt, nämlich auf Asien und Europa. Der europäische Teil ist durch zwei Brücken verbunden. Auf der einen Seite liegt das alte Istanbul oder Konstantinopel, auf der anderen Seite der Stadtteil Beyoglu. Der asiatische Teil Istanbuls befindet sich auf der gegenüberliegenden Seite des Bosphorus. Seit dem Herbst 1973 sind der europäische und der asiatische Teil durch eine Brücke über den Bosphorus miteinander verbunden, also nicht bloss zwei Stadt-

teile, sondern gleichzeitig zwei Kontinente. Die Brücke ist 1600 m lang und 64 m hoch.

Istanbul hat eine sehr bewegte geschichtliche Vergangenheit. So wechselten auch die Namen dieser Stadt mit der Zeit und ihren Beherrschern. Einmal hiess sie Byzanz, dann Augusta, Antonia, Neu-Rom – das Stadtgebiet hat, wie Rom, 7 Hügel – Konstantinopel und jetzt Istanbul, dessen Bevölkerung aus Türken, Griechen, Armeniern und Juden besteht. Die jeweiligen Unterschiede in der Mentalität und der Lebensweise wie auch in den verschiedenen Sitten und Gewohnheiten lassen sich leicht erkennen, zu welcher ursprünglichen Nationalität jemand gehört.

Schätzungsweise wandern im Jahr etwa 150 000 Personen von Anatolien nach

Istanbul wegen der dortigen besseren Lebens- und Arbeitsbedingungen. Ueber Nacht bauen sie sich Hütten, in denen sie mehr hausen als leben. Es besteht keine Möglichkeit, diesen Strom zu stoppen. Würde Europa seine türkischen Gastarbeiter zurücksenden, dann würden sich logischerweise auch diese nach Istanbul begeben, was wahrscheinlich zu einem Chaos führen könnte.

### Hilfe trotz hohem Alter

Von einer befreundeten Schweizerin, wohnhaft in Australien, ging folgender Bericht ein: «Mein Schwiegervater ist heute 93 Jahre alt und erfreut sich guter Gesundheit. Vor 1½ Jahren war dies allerdings nicht so. Nachdem er 7 Jahre in Queensland gelebt hatte, zog er zu mir in den kalten Winter. Ich erschrak zutiefst, als ich seine Hände anschwellen und immer dunkler bis zu blauschwarzer Farbe werden sah. Mit seinen Füßen verhielt es sich ebenso. Glücklicherweise konnte ich meinem Vater den damals erschienenen Artikel über die bürgerliche Krankheit aus den «Gesundheits-Nachrichten» zu lesen geben, sonst hätte er mir die Mittel nicht eingenommen. Er erhielt sofort Echinacea, Aesculus hipp., Hyperisan, Arteriokomplex nebst Knoblauchwein. Auch bekam er sehr viel Salate, Gemüse und jeden Tag Karottensaft. Schon bald sah man eine Besserung. Die Schwellung verschwand und die Farbe wurde langsam heller. Jeden Tag wandert er einige Kilometer und vergisst auch seine täglichen Atemübungen nie. Noch immer ist seine Haltung wie in jungen Jahren aufrecht, auch arbeitet er ums Haus herum wie ein 70jähriger.

Da er weiss, wie gut ihm die Mittel helfen, nimmt er sie noch immer regelmässig ein. Bereits befinden wir uns im zweiten Winter nach seiner Krankheit. Die Hände sind ihm nie mehr angeschwollen. Ich denke, dass ihm dabei die Kreislaufmittel Aesculus hipp. und Hyperisan viel geholfen haben.»

Soweit der Bericht, der wirklich erfreulich ist, besonders, wenn man dabei das hohe Alter in Betracht zieht. Richtige Er-

nährung, Naturmittel und genügend Bewegung sind demnach das ganze Leben hindurch vorteilhaft, nicht nur in jungen Jahren oder während der Zeit strenger Arbeitsbelastung, versehen sie doch, wie dieses Beispiel deutlich beweist, ihre heilsame Wirksamkeit auch noch im Greisenalter.

---

### BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Oeffentlicher Vortrag, Dienstag, 15. Oktober, 20 Uhr, im Café «Seidenhof», Sihlstrasse 7. W. Nussbaumer spricht über «Blutfülle (Hyperämie), Thrombose (Embolie), Gewebeschwund».

---

### Quiritox

vernichtet die Wühlmäuse, ohne sie zu quälen und ohne die Umwelt (Vögel, Igel, Katzen usf.) zu gefährden.

Erhältlich per Rechnung (1 Packung zu Fr. 5.–, 10 Packungen zu Fr. 4.30)

bei R. Keller-Litscher, 9470 Buchs,  
Telefon 085 6 16 76

---

### Unsichtbare Gefahren in südlichen Ländern

Zehntausende gehen in südliche Länder in die Ferien auf Safari.

Tausende kommen krank zurück.

Wenn Sie nicht die gleiche Erfahrung machen wollen, dann lesen Sie den interessanten, aufschlussreichen

### Gesundheitsführer

durch südliche Länder, Subtropen und Tropen.

Das Buch erscheint mit seinen 420 Seiten farbig, illustriert, in Taschenformat und Tropeneinband und kostet nur Fr. 25.–.

In der Schweiz erhältlich beim Verlag A. Vogel, 9053 Teufen AR; in Deutschland bei Bioforce GmbH, 7141 Unterriexingen.

---