Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 7 (1949-1950)
Heft: 3

Artikel: Die Unterstützung der Natur
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968720

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: 02.07.2025

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

eine qualitative Sache sein, wenn der Erfolg von Dauer sein soll. So ist es ja auch beim Menschen, wenn wir ihn widerstandsfähiger machen wollen, dann dürfen wir nicht nur dafür sorgen, dass er dicker und fester, sondern dass er gesünder wird.

Diesen Punkt nun dürfen wir auch bei der Pflanze nicht vergessen. Jede Düngung soll zugleich auch die Gesundheit der Pflanze verbessern oder doch zum mindesten nicht, auf Grund des quantitativen Erfolges, verschlechtern. Dies sind Dinge, die wir nicht mit irgendwelcher Schulweisheit oder mit Laboratoriumsversuchen über den Haufen werfen können. Wir können nicht nur eine Pflanzenpathologie aufstellen, wenn wir an Pflanzen Krankheitssymptome wahrnehmen. Wir müssen die ganzen Krankheitsgeschichten festlegen und dabei auch eine Pflanzenhygiene in Betracht ziehen und dies geht wieder auf das Gesundheitliche hinaus, wie wir ja auch beim Menschen und Tier gleicherweise vorgehen müssen.

Nicht nur die Medizin macht heute eine Krise durch, wie dies Dr. Aschner in seinem Buch: «Die Krise der Medizin» in die Welt hinausposaunen musste, nein, auch die Agrarchemiker müssen zugeben, dass auf ihrem Gebiet eine Krise besteht. Man versuchte alles nur denkbar Mögliche. Vorbildlich regten die Versuche und Ergebnisse aus Amerika an, denn dort hatte man ja die Erfolge herausgewirtschaftet, die für den Geldsack der Produzenten erfreulich gewesen sind, allerdings nur für die Anfänger, nicht aber auch für die folgenden Nachahmer. Der Vater mochte noch Gelingen haben, was bei dem Sohn bereits schon versagte.

Durch eine intensive Massivwirtschaft vermochte wohl der Vater soviel aus dem Boden herauswirtschaften, dass er dabei reich geworden ist, während der Sohn nachträglich verlumpen musste, da sich der Boden nicht auf diese Art ohne Nachteil ausbeuten liess. Es traten in der Folge Gleichgewichtsstörungen, Disharmonien ein, der Boden konnte und wollte sich nicht mehr nach den Richtlinien der Ausbeutung richten, denn er war verarmt und das grosse Fiasco musste eintreten. Riesige Gebiete von Hektaren um Hektaren verloren ihren Ertragsreichtum, ja, kehrten nicht einmal mehr zu ihrem früheren Ertrage zurück, den sie vor der Massivwirtschaft inne hatten. Dies muss uns unbedingt zu denken geben und uns aufhorchen lassen.

Wir wissen, dass der Boden alle jene Mineralstoffe notwendig hat, die wir ihm geben. So müssen wir z. B. die grosse Kalimenge, die wir durch die Ernte entziehen, auch wieder ersetzen. Weist der Boden nun Mangel an Kali auf, dann sehen wir, dass ihm ein Stoff fehlt. Man erkennt am gesamten Wachstum einen wesentlichen Mangel. Geben wir nun aber zuviel Kali, dann müssen wir wieder den Nachteil einheimsen. Die Versuche von Dr. Rost beweisen uns, dass Pflanzen, die durch die Düngung zu viel Kali erhalten haben, nachteilig auf das Gefässystem einzuwirken vermögen und zwar besonders bei den Frauen. Jnfolge Kaliüberdüngung haben sich Trombosen, Hämorrhoiden, Gefässschädigungen, Gefässtauungen eingestellt, und man konnte den Zusammenhang der Schädigungen zur Kaliüberdüngung einwandfrei und experimentuell nachweisen. Solche Beobachtungen müssen uns unbedingt zu denken geben.

Haben wir nun zu wenig Phosphor im Boden, dann wissen wir, dass es mit der Blüte, dem Fruchtansatz happert. Wir müssen deshalb unbedingt dafür besorgt sein, dass der Boden genügend Phosphor aufweist. Wir dürfen nun aber nicht wieder in jenen grossen Kardinalfehler verfallen, der uns anrät: «Viel hilft viel». Immer sind es die gleichen Gesetze, die wir beachten müssen und wir dürfen bei der Ernährung, der Medikamentierung, wie auch bei der Frage der Bodenbeschaffenheit die biologische Gesetzmässigkeit nicht ausser acht lassen..

Es nützt absolut nichts, diese biologische Gesetzmässigkeit umgehen zu wollen, um rascher ans Ziel zu kommen. Wer sich nicht nach ihr richten will, der wird irgendwie ein Fiasco erleiden müssen.

(Fortsetzung folgt!)

Die Unterstützung der Natur

Wir sollten stets darnach trachten die Natur in ihrem ganzen Werdegang zu unterstützen. Um dies zu können, müssen wir sie belauschen, müssen von ihr lernen und versuchen, ihr in ihrer Wirksamkeit behilflich zu sein. Nehmen wir nun an, es habe jemand einen Ausschlag. Es kann vorkommen, dass ein solcher durch eine Infektion von aussen herkommt. Bei einer gesunden Natur wird sofort die Abwehr einsetzen.

Die meisten Ekzeme aber kommen infolge eines innern Leidens. Bei einem Ekzem, einer nässenden oder trockenen Flechte ist es unbedingt notwendig die Niere zu vermehrter Tätigkeit anzuregen. Wenn man sowohl sie, wie auch die Leber mit ganz natürlichen Mitteln beeinflusst, dann geht das Ekzem schon bereits ganz schön zurück. Beobachtet man nun die Vorgänge im Körper gut, dann wird man eine Wechselwirkung gewahr werden, die äusserst interessant und aufschlussreich ist. Ein äusseres Leiden, wie sich dies in einem Ekzem, in einem offenen Bein zeigen kann, vermag in einer gewissen Beziehung zu einem innern Leiden stehen. Es gibt viele Patienten, die bestätigen können, dass das innere Leiden in Erscheinung tritt, sobald sich das offene Bein schliesst, während es verschwindet, wenn sich das Bein wieder öffnet und fliesst. Je mehr wir solche Wechselwirkungen beobachten können, umdesto mehr werden wir in unserer Feststellung bestärkt, dass beispielsweise ein offenes Bein ein Ventil für den Körper bedeuten kann. Wir dürfen es deshalb nicht schliessen. Manche Frau wäre nicht so alt geworden, wenn sie dieses Ventil geschlossen hätte, denn solange man die Notwendigkeit, das Bein offen zu halten, nicht von innen heraus beseitigt hat, so lange, darf man es auch nicht von aussen zupflastern, denn dies wäre grundverkehrt. Ein besonderer Fall möchte diese Behauptung beleuchten. Eine Patientin, die zwischen dem grossen Zehen schon jahrelang eine Fistel hatte, wurde schliesslich ungeduldig, denn es war ihr verleidet, immer mit einem Verband in einem Finken herumhumpeln zu müssen. Sie verlangte, dass sich die Fistel endlich schliessen möge. Nach einer entsprechenden Behandlung schloss sie sich denn auch, doch nach einem Vierteljahr aber musste sie wieder geöffnet werden, denn die Patientin befand sich in einem traurigen Zustand und hatte das Gefühl, sie halte es in ihrer eigenen Haut nicht mehr aus. Sobald die Fistel jedoch wieder floss, war es der Patientin auch wieder wohl und sie konnte wieder schlafen. Das Herz nebst andern Organen hatte zu spucken angefangen, als sich die Fistel geschlossen hatte und die Patientin, die den Zusammenhang und die Wechselwirkung der körperlichen Funktionen weder beobachtet, noch verstanden hatte, musste begreifen lernen, dass es eine Notwendigkeit ist, erst den Körper von innen heraus zu regenerieren, so dass das Ventil, das er sich auf irgend eine Weise nach aussen verschafft, ganz von selbst zuzuheilen beginnt. Eine entsprechend zweckmässige Behandlung setzte ein und erst nach 1½ Jahren war die Patientin so weit, dass der Körper von sich aus die Fistel schloss. Da nun die Heilung von innen heraus geschah, stellten sich auch nachträglich keine weitern Leiden mehr ein. Man muss selbstverständlich äusserlich mildern. Die gereizten Zellen müssen entsprechend leicht behandelt werden z. B. mit Johannisöl oder irgend etwas anderm, das zu mildern vermag. Die Heilung selbst aber muss von innen heraus geschehen. Haben wir nun ein offenes Bein, dann müssen wir die Venen regenerieren und darauf achten, die Stauungen innerlich zu beseitigen und das Blut richtig zu reinigen. Wir müssen ferner das ganze Gefässystem gut anregen. Um dies zu erreichen, können wir mit natürlichen Faktoren eingreifen. Je nach der Krankheit muss in erster Linie die Ernährung umgestellt werden und zweitens können wir mit natürlichen Mitteln eingreifen. Wenn bei Arterienverkalkung ein hoher Blutdruck festzustellen ist,

dann müssen wir uns entsprechend einstellen, denn die Natur schafft keine Blutdruckerhöhung, wenn diese nicht notwendig ist. Es ist daher eine Unvernunft, den hohen Blutdruck gewaltsam herabzusetzen, mag dies auch sonderbar klingen. Wenn wir untersuchen, warum der hohe Blutdruck überhaupt da ist, dann werden wir auch diese Behauptung ohne weiteres begreifen. Biologisch gesprochen, ist es folgendermassen. Das Herz ist mit einer Druckpumpe zu vergleichen. Jeder Bauer weiss nun, dass, wenn er eine Verschlauchung zur Bewässerung des Landes aufwärts führen will, er auch dementsprechend Druck geben muss, damit das Wasser oben hinauslaufen kann. Je höher er den Berg hinauffährt, umdesto mehr Druck ist notwendig. Dementsprechend muss die Pumpe mehr leisten. Wenn nun unsere Adern an Elastizität abnehmen, dann muss der Druck vergrössert werden, damit der Kreislauf wieder hergestellt werden kann. Wir müssen also nicht das Herz beeinflussen, indem wir es erdrosseln und den Druck künstlich herabsetzen, sondern wir müssen die Adern regenerieren, wieder elastisch gestalten, dann geht der Blutdruck von selbst herunter. Dies ist die richtige, naturheilgemässe Behandlung. Wie können wir nun die gestellte Forderung erreichen? Erstens müssen wir wissen, dass der Tonus durch die Ernährung beeinflusst werden kann, vor allem durch den Kochsalzgenuss. Wir müssen daher wenig Salz einnehmen. Ferner müssen wir auch wissen, dass das Abnehmen der Elastizität der Adern im Zusammenhang mit einer eiweissreichen Nahrung steht. Wir müssen daher auf eiweissarme Kost umstellen. Alle, die unter hohem Blutdruck leiden, sind meist robuste Naturen. Sie sind gesund und kräftig, mit gutem Appetit versehen und daher tüchtige Esser. Nur selten wird ein Schwächling an hohem Blutdruck leiden. Vereinzelte Ausnahmen treten bei Leiden der Nebenniere auf, aber wie bereits betont, sind sie nur selten. Regel aber ist der zu hohe Blutdruck bei den gut Verdauenden, den Kräftigen, die immer wacker essen können. Symptome des hohen Blutdruckes sind Flimmern vor den Augen, Sausen in den Ohren und schliesslich wird man beim Stehen unsicher, so dass man sich jeweils setzen muss und eines schönen Tages tritt dann die Katastrophe ein und der Patient liegt durch einen Schlaganfall gelähmt im Bett. Hat er Glück, dann vergeht die Lähmung wieder. Vielleicht wiederholt sich aber der Schlaganfall, wenn sich der Patient nicht konsequent umstellt. Es heisst nun in erster Linie, die Natur zu unterstützen und nicht widernatürlich zu handeln. Die Ernährung muss umgestellt, salzarm und eiweissarm gehalten werden. Fleisch, Eier, Käse, Hülsenfrüchte und Milchprodukte müssen gemieden werden, denn sie sind eiweissreiche Nahrung. Diese soll also unbedingt reduziert werden und an ihre Stelle mehr Fruchtzuckernahrung und Gemüse treten. Auch mit Kräutern kann man noch nachhelfen. Bärlauchwein, Bärlauchtee, Bärlauch als Salat, als gedämpftes Gemüse wirkt wunderbar. Auch Knoblauch ist gut, nur darf man ihn nur mässig geniessen, da er sonst die Nieren reizen könnte.

Misteltee oder Mistelpräparate, wie Viscumalbumtropfen wirken zusammen mit Crataegus hervorragend. Wenn man das Herz als grösstes Gefäss auch noch berücksichtigen will, dann darf man für Letzteres den Weissdorn wirklich nicht ausser acht lassen. Zudem können wir zu einer spezifischen Ernährung greifen, indem wir viel Buchweizen essen. Dieser wirkt äusserst günstig auf die Adern, indem er den Blutdruck herabsetzen hilft, wie auch der Genuss von Naturreis. Diese beiden Nahrungsmittel helfen mit die Adern zu regenerieren und somit verjüngend auf den Menschen zu wirken.

So müssen wir die Natur stets befragen, was sie uns zeigen will. Will sie etwas herausschaffen, dann müssen wir ihr in ihrem Bemühen behilflich sein. Ein Eingriff aber, der das Gegenteil bewirkt, der die Natur unterdrückt, kann einen lebensgefährlichen Zustand hervorrufen. Darum sollte man weder Fieber, noch eine andere Reaktion des Körpers unterdrücken, sondern die Natur muss in ihrer Wirksamkeit stets voll unterstützt werden. Sie wird es uns zu danken wissen.

ERNÄHRUNGSFRAGEN

für Gesunde und Kranke

Immer mehr haben die neuzeitlichen Forschungen die Frage der Ernährung geklärt und der neuzeitlichen Lebensweise eine Bresche geschlagen. Während man früher die vegetarischen Ansichten nicht ernst nahm, weil kein voller Gegenwert geboten werden konnte, besteht heute der Hohn meist nur noch bei jenen, deren Gaumen allzusehr am Genuss des Gewohnten hängt und der Zweifel beherrscht nur noch jene, die nicht Schritt gehalten haben mit dem Studium neuester Forschungsergebnisse. Während dem Kriege haben gar manche noch gejammert: «Wir wissen nicht was kochen,» und auch heute noch scheint da und dort eine Hausfrau die Zeit verschlafen zu haben, denn noch heute wissen manche nicht, was sie an Stelle von zu eiweissreicher Kost denn sonst noch Wertvolles bereiten könnten. Die wichtige Rolle, die die Ernährung in der Krankengeschichte heute spielt, kann auch vom Gesunden nicht ausser acht gelassen werden, mag er nun von seinen Gewohnheiten lassen oder nicht. Es ist jedermanns eigene Sache sich so zu ernähren, wie es ihm beliebt, dass aber die Ernährung für unsere Gesundheit eine wichtige Rolle spielt, ist heute ausser Frage. Wenn wir noch so einfach und urwüchsig leben würden wie zur Zeit der alten Eidgenossen, müssten wir nicht so vieles verbessern, was wir in unsern Küchen verwerten. Damals kannte man noch keine Ersatzstoffe, noch kein Verkünsteln und Denaturieren, kein Bleichen und Färben und andere Schädigungen. Damals waren auch die Mahlzeiten noch einfacher, weshalb in ihrer Zusammenstellung viel weniger Fehler vorkamen. Die moderne Nahrungsmittelindustrie aber hat uns manchen Dienst geleistet, den wir mit geschwächter Gesundheit büssen müssen. Wenn man all die vielen Kranken klagen und jammern hört, dann wundert man sich vielfach nicht, warum sie krank geworden sind, man wundert sich nur darüber, wenn Gesunde kein Verständnis für sie haben ~~und glauben~~, es sei gar nicht nötig auf eine richtige Diät zu achten. Kommt dann zur verkehrten Ernährung noch eine zu intensive allopathische Behandlung, dann ist es oft schwer, die vielseitigen Schädigungen wieder auszumerzen. Wenn man aus Erfahrung weiss, wie wichtig die Ernährung, die Mittel und die Behandlungsweise sind, so ist man oft trotzdem überaus erstaunt, Erfolge zu erzielen, wie man sie sich nicht besser wünschen könnte. Im Laufe des Winters traf ein Bericht über das Ergehen einer ältern Frau ein, die im Jahre 1947 nur noch 25 % Haemoglobin hatte. Der Arzt führte eine Bluttransfusion durch, verordnete Eisenpillen, rohe Leber und alle Anwendungen, die der Schulmedizin zur Verfügung stehen. Mit aller Geschicklichkeit brachte er es dann auf 45 % Haemoglobin bei ihr. Im Jahre 1948 stellte nun diese Frau ihre Ernährung auf neuzeitliche Basis um, ebenso griff sie zu reinen Naturmitteln und kam trotz einem Geschwür im Unterleib nun auf 60 % Haemoglobin. Da sie auch im Jahre 1949 nicht mehr von ihrer vernünftigen Einstellung abwich, sondern beharrlich weiter fuhr, zeigte nunmehr das Blutbild 90 % Haemoglobin, was natürlich dem Arzt ein Rätsel war, da er vorher ihre Lebensdauer nur noch auf ein Jahr geschätzt hatte. Im Vergleich zum damaligen Zustand ist sie nun verhältnismässig gesund, hat weder Eisenpillen, noch Bluttransfusionen, noch auch Leberpräparate mehr nötig und ist mit ihren Angehörigen zusammen beglückt, dass ihr auf solch einfache Art und Weise geholfen werden konnte. Wenn man solche Berichte liest, dann erscheint es einem fast unbegreiflich, dass Gesunde darüber zu murren vermögen, statt sich daran zu erfreuen. Wenn sie selbst keine Ernährungsumstellung vornehmen wollen, so sollten sie doch zum mindesten den Kranken eine solch glückliche Lösung gönnen, statt sich auf einen engherzigen, kleinlichen Standpunkt zu stellen. Wenn ein Gesunder alles erträgt, was immer er geniesst, weil er eben über eine gute Verdauung verfügt, dann ist damit noch nicht gesagt, dass auch ein andrer günstig handelt, wenn er