Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 9 (1952)
Heft: 1

Artikel: Vorbeugen und Heilen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969035

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: 11.07.2025

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

Vorbeugen

Wäre es aber nicht besser, wir würden statt nur die Heilung zu berücksichtigen, gerade im voraus schon unsere Lebensweise vorbeugend einstellen? Was heisst nun in dem Falle vorbeugen? Nun, ganz einfach die denaturierten Nahrungsmittel meiden und so leben, wie schon unsere Vorfahren gelebt haben, ohne Weissmehl und Weissmehlprodukte. Auch den weissen Zucker müssen wir meiden und in jeder Hinsicht darauf bedacht sein, Naturprodukte einzukaufen und zu verwerten. Das erfordert keine grosse Mehrarbeit, sondern lediglich eine verstandesmässige Umstellung. Der Gaumen lässt sich bei konsequenter Einstellung verhältnismässig leicht umstellen, und hat man sich erst einmal an die natürliche Würzkraft, die den Naturprodukten eigen ist, gewöhnt, dann lehnt man die Kulturnahrung als fade und schädigend von selbst ab. Besonders in schwerwiegenden Krankheitsfällen empfindet man eine entwertete Nahrung als eine unnötige Belastung. Wenn wir noch gesund sind und unser Körper noch nicht streikt, unterziehen wir uns vielleicht weniger gern Vernunftschlüssen als eben lieber den Gewohnheiten unsres Gaumens. Aber wie gesagt, auch dann kann man durch eine schmackhafte Umstellung seinem Gaumen einen bessern Gefallen erweisen, als wenn man ihn nach wie vor an die raffinierten Produkte gewöhnt. Verzichtet man also auf diese, bevor man erkrankt ist, dann ist es auch nicht nötig zu den ganz extremen Rohkostkuren Zuflucht zu nehmen. Es genügt alsdann einfach eine salzarme, eiweissarme Naturnahrung mit Rohsalaten und Rohsäften, abwechselnd auch mit roher Fruchtnahrung und rohen Fruchtsäften einzuschalten.

Wie soll man das nun durchführen können, werden besorgt unsere Leserinnen fragen? Es ist nicht so schwer, wie es scheint, denn man kann allmählich umstellen, indem man ein Naturprodukt nach dem andern einführt. Auf diese Weise ist mit der Zeit die ganze Familie umgestellt, ohne dass sie es gross gewahr wurde. Diese Kunst zu erreichen, verdanken wir dem bereits erwähnten Umstand, dass der Gaumen umgestellt werden kann, so dass er am Natürlichen wieder Geschmack, Genüge, ja, sogar mit der Zeit auch einen erheblichen Genuss finden wird.

Vorbeugen und Heilen

Der umstrittene Höhenaufenthalt

Obwohl die Ernährung in den Sanatorien, was ihr gesundheitlicher Wert anbetrifft, leider nicht immer dem entspricht, was für den Patienten zum Vorteil wäre, so ist dennoch ein Höhenaufenthalt als solcher das Beste für den Lungenkranken. Bei offener Tuberkulose ist er unbedingt das Richtige, denn die reine, gesunde Luft ist ein Naturheilfaktor, der nicht zu übersehen ist. Lungenkranke bilden zudem eine Gefahr für Kinder und schwächliche Menschen, wenn sie mit ihnen im Tiefland zusammen leben müssen. Dies alles wusste ein mir bekannter Geschäftsmann, der vor Jahren lungenkrank war, und den der Arzt unter allen Umständen in ein Lungensanatorium beordern wollte. Auch der Chef der Tuberkulosenfürsorge hatte alle Hebel in Bewegung gesetzt, um den Kranken zu einem Höhenaufenthalt zu veranlassen, aber alles blieb erfolglos, da sich dieser kategorisch dagegen wehrte. Trotzdem nach dem heutigen Tuberkulosegesetz eine gewisse Gewaltmassnahme möglich ist, verzichteten die Aerzte darauf, ihn unter Zwang in die Höhe spedieren zu lassen. Der Kranke wollte einfach nicht von Zuhause weg. Zufällig las er dann in den «Gesundheits-Nachrichten», dass und wie man den Allgemeinzustand bei Krankheiten heben kann, um sich gesundheitlich zu fördern. Der Patient stellte sich nun von sich aus auf den Standpunkt, seinen körperlichen Allgemeinzustand durch Einnahme von genügend biologischem Kalk zu heben, um dadurch die Widerstandsfähigkeit zu mehren, damit der Körper der Krankheit eher Herr werden könne. Diese Ansicht las er aus meinen Schriften und entnahm er meinen Vorträgen und sie leuchtete ihm ein, nur den Höhenaufenthalt, den auch ich mit meinen Ratschlägen verbinde, suchte er beharrlich zu umgehen. So nahm er denn regelmässig ein gutes Kalkpräparat, ebenso ein solches, das Kieselsäure und ein anderes, das Vitamin D enthielt, also Calcium, Galeopsis und Vitaforce ein. Auch Petasites, das vorzügliche Mittel, das die Zellen wieder regenerieren hilft, hat er eingenommen und seine ganze Ernährung auf neuzeitliche Naturkost umgestellt. Er hat sich dann auch bei mir persönlich noch Rat eingeholt, und ich habe ihm sehr ans Herz gelegt, von Zeit zu Zeit immer wieder die ärztliche Kontrolle aufzusuchen. Auch habe ich ihm die Verantwortung den Mitmenschen gegenüber vor Augen geführt, denen er besonders beim Sprechen nie zu nahe treten möchte. Allgemeine Vorsichtsmassregeln für sich selbst scheint er wohlweislich beachtet zu haben, denn schon nach einem Jahr konnte er mir mitteilen, dass der Arzt mit der Kontrolle sehr zufrieden sei, obwohl er immer noch leicht positiv war und vereinzelte Tuberkeln im Sputum hatte. Da der Patient die Anweisungen aber beharrlich weiter berücksichtigte und gewissenhaft befolgte, blieb auch die zunehmende Besserung nicht aus, so dass er nunmehr voller Freude telephonisch berichten konnte, nun sei der Erfolg gesichert, denn die Arztkontrolle habe ergeben, dass der Sputum nicht mehr positiv sei. Wohl war der Arzt über das Resultat sehr erstaunt, wenn auch immerhin erfreut über das gute Ergebnis. Er konnte indes gar nicht verstehen, dass ein solcher Fortschritt ohne Höhenaufenthalt und den damit verbundenen Anwendungen eintreten konnte, nur, weil sich der Patient auf die natürlichen Faktoren verlegt hatte.

Schlussfolgerungen

Der Erfolg ist also keineswegs zu verallgemeinern, wohl aber ist aus ihm zu entnehmen, dass die gleichen Anweisungen, verbunden mit einem Höhenaufenthalt bestimmt noch vortrefflicher gewesen wären und noch rascher zum Ziele geführt hätten. Umgekehrt ist also jedem, der eine Höhenkur durchführt, anzuraten, ebenso geschickt und weise, sich von der Natur beraten zu lassen, um den Erfolg zu fördern und zu festigen.

Dieser Bericht soll also niemanden veranlassen, eine Höhenkur umgehen zu wollen, denn es ist unbedingt notwendig, dem Kranken das Beste zu ermöglichen. Daher sollte im Gegenteil dieser Bericht anspornend sein für alle Kranken, die sich einer Höhenkur unterziehen müssen, ebenso aber auch für die Aerzte selbst, wie auch für das Pflegepersonal. Es ist keineswegs bedeutungslos, wenn wir die naturgegebenen Voraussetzungen schaffen, denn sie führen zur raschern Gesundung, zu dem ersehnten Erfolg, der alle befriedigt, nicht nur den Patienten und seine Angehörigen selbst, nein auch die pflichtbewussten Aerzte und das sich aufopferndes Pflegepersonal. Wieviel wird geleistet bei der Berücksichtigung technischer Neuerungen, warum sollten nicht auch die neuzeitlichen Erfahrungen und Kenntnisse zur Hebung des Allgemeinbefindens beachtet werden? Es gibt ja praktisch genommen noch kein eigentlich zuverlässiges Spezialmittel gegen Tuberkulose, das alle andern Therapien ausschalten würde. Man sollte daher bei der ganzen Behandlung immer und immer wieder darauf achten, dass der Körper genügend kalkreiche Nahrung erhält. Die Naturnahrung sollte unbedingt berücksichtigt werden, auch sollte alles weitere benützt werden, was die Natur an Gutem zur Verfügung hat, um das Allgemeinbefinden zu heben. Man braucht immer noch den Einfluss von gesunder Höhenluft, von Sonnenbestrahlung, vor allem der indirekten Besonnung. All diese natürlichen Heilfaktoren stehen immer noch an erster Stelle, denn all die verschiedenen Patentmedizinen, über die man anfangs so viel versprechende Berichte hört, treten nach gewisser Zeit in der Regel ganz leise wieder in den Hintergrund. Wer das Wesen der Erkrankung richtig erfasst hat, kann bestimmt mit folgender Ansicht übereinstimmen, dass

nämlich bei guten Wohnverhältnissen, bei natürlicher Lebensweise, bei richtiger Ausnützung von Licht und Luft, Spannung und Entspannung, wie auch bei einer natürlichen Ernährung die Tuberkulose allgemein zurückgehen würde. Ja, man geht sogar kaum zu weit, wenn man behauptet, dass man sie dadurch rasch zum Verschwinden bringen könnte. Man kann tatsächlich nicht genug Gewicht darauf legen, dass man dem Körper Voraussetzungen schafft, dass man ihn stählt und kräftigt, dass man den Erregern, die sich an und für sich nur in geschwächten und kranken Körpern entwickeln können, das Handwerk legt. Vorbeugen ist bestimmt vor allem auch da besser als nachträgliches Heilen. Mastkuren, wie sie vielerorts noch durchgeführt werden, haben mit einer gesunden, natürlichen Ernährung absolut nichts gemein. Nur die natürliche, also die beste Nahrung ist gut genug, um die richtigen Voraussetzungen zum Heilen zu schaffen. Daher sollte man in den Spitälern und Heilanstalten nicht nur für Lungenkranke, nein überhaupt für alle Kranke dem Grundsatz natürlicher Ernährung Folge leisten. Heilen heisst, die Harmonie im Körper wieder herzustellen, denn die Krankheit ist eine Disharmonie, die in erster Linie durch denaturierte Nahrung verursacht wird. Wollen wir also heilen, dann müssen wir auch in erster Linie Fehler in der Ernährung ausschalten. Auch andere Fehler in unsrer Lebensweise, wie ungesunde Wohnverhältnisse, seelische Ueberbelastungen und dergleichen mehr, sollten wir ausschalten können, um die gewünschte Heilung zu erzielen. Bei all dem spielt natürlich auch die Erbmasse eine Rolle, denn schlechte Voraussetzungen begünstigen den Zustand der Disharmonie, der zur Krankheit führt.

Vorbeugendes Beispiel

In die ähnliche Kategorie mag ein weiterer Bericht fallen, der indes nur vorbeugender Natur war. Es handelte sich um einen Knaben, dem infolge Drüsenanschwellungen ebenfalls ein Höhenaufenthalt bevorstand. Die Eltern suchten nun auch zuvor den Allgemeinzustand zu heben und der Erfolg blieb nicht aus, so dass der Vater erfreut berichten konnte:

«Weisungsgemäss haben wir Ueli, der zwei Schatten auf der Lunge (Drüsenanschwellungen) aufwies und fort zur Kur sollte, behandelt. Neben den uns gesandten drei Mitteln haben wir ihn in Klee gebadet und beständig Kabiswickel gemacht. Jeden Morgen nüchtern erhielt er ein Glas Rüeblisaft, so auch am Mittag. Vormittags musste er bis mindestens 9 Uhr der Ruhe pflegen und nachmittag von 1 bis 3 Uhr das Bett hüten. Die Blutsenkung fiel dann von 50 auf 10 und zwar innert 2—3 Wochen. Gleichzeitig erholte er sich im Allgemeinbefinden und anlässlich der letzten Schirmbildaufnahme war an der Lunge überhaupt gar nichts mehr zu finden, trotzdem wir ausdrücklich auf den Umstand hinwiesen und zwei Aerzte sich mit dem Bild befassten. Der Knabe ist jetzt sechs Jahre alt und erfreut sich bester Gesundheit.»

Solche Berichte, die sehr erfreulich sind, zeigen, dass vorbeugende Kuren berits schon zum Ziele führen können, so dass strengere Massnahmen umgangen werden können. Es ist dabei allerdings zu beachten, schwächliche und disponierte Kinder stets sorgfältig zu betreuen, denn vorbeugen ist vor allem auch da besser als das Nachsehen zu haben.

Sportherz

Der Winter verschafft mit seinem Schneesport bekanntlich erhöhte Sportfreuden, damit aber auch erhöhte Gefahren für unser Herz, denn nicht jeder ist so vernünftig, dass er beim Sport nicht den gesunden Sinn verliert, um mit Leib und Seele ein Sklave rastloser Bewegung zu werden. Alles in der Natur aber ist eingestellt auf einen gesunden Rhythmus, einen Wechsel von Bewegung und Ruhe. Da uns nicht die Schwingen der Vögel zu Teil wurden, ist es uns auch nicht vergönnt, wie die Vogelwelt pfeilschnell durch die Luft zu schweben. Unser Herz ist erdgebunden, und wir sollten uns nach seinen menschlichen Forderungen richten. Zwischen der Freude an Bewegung und leidenschaftlichem Betreiben von Sport liegt ein grosser Unterschied. Leichte Bewegung nach sitzender Betätigung ist gut und notwendig. Wer aber durch sportliche Anstrengung überforciert, muss nicht erstaunt sein, wenn sich seine Herzmuskulatur erweitert, was ein typisches Symptom ist, das eintritt, wenn die Herzmuskulatur an Spannkraft verloren hat und die Herznerven auch nicht mehr die volle Leistungsfähigkeit aufzubringen vermögen. Man kann allerdings auch bei einem solchen Zustand noch nachhelfen und manches regenerieren, aber auch da gilt das weise Sprichwort: «Vorbeugen ist besser als heilen.» Wenn ein Vermögen an Kraft und Spannkraft vorhanden ist und dies ist ja meist bei Sportnaturen der Fall, dann sollte damit gleichwohl sorgfältig umgegangen werden, denn unbedachter Verbrauch irgendwelcher Arten von Vermögen hat Verlust zur Folge. Warum soll man dem Sport opfern, was Jahre, Jahrzehnte zu dienen hat? Warum mit strotzender Kraft gedankenlos in ein Siechtum hineinrennen? Viele mögen denken, dies sei denn doch zu schwarz gesehen. Dem ist aber nicht so, denn hie und da gelangen traurige Berichte an unsere Türe von solchen, die vor Jahren als Schweizermeister bekannte Namen hatten, so beispielsweise das Schreiben eines Leichtathleten, der vor 30 Jahren im Fünf- und Zehnkampf die Schweizermeisterschaft errungen hatte. Seit 10 Jahren leidet der früher unermüdliche Sportler bereits schon an Atemnot beim Teppensteigen, an schwachem Puls, zu niederem Blutdruck, Ohrensausen und Kopfsausen. In seinem heutigen Alter aber sollte man unfehlbar noch rüstig sein. Es ist dies eine Warnung, den Sport nie zu übertreiben, aber die Mahnung ist schwer für alle, die sich vom Sport in Besitz nehmen lassen und sich ihm verschrieben haben. Die Leidenschaft, die dabei einen jeden packt, der sich ihr hingibt, ist eine nutzlos verzehrende, denn wem dient der unnötige Kräfteverbrauch zum Segen? Niemandem, nicht einmal dem sportbeseelten Herzen selbst, sonst würde es wohl seine Spannkraft nicht allzufrüh verlieren.

365 neue Tage

Wieder hat ein Jahr seinen Lauf neu begonnen, und auch dieses wird ihn nach 365 Tagen müde wieder vollenden. Was es bringen wird, wissen wir glücklicherweise nicht, denn jeder Tag hat bekanntlich an seinem Uebel genug, bis sich die prophetischen Verheissungen erfüllen, von denen schon ein Gottfried Keller in seinem Gedicht über den Völkerfrühling sang. Er, der als Atheist verschrien war, hat dadurch mehr Glauben an die biblischen Wiederherstellungsgedanken bekundet, als die Menschheit des 20. Jahrhunderts, obwohl die Ereignisse der letzten Jahrzehnte beweiskräftig dafür einstehen. Keiner menschlichen Bemühung ist es bis heute gelungen, das Gleichgewicht und den Frieden wieder herzustellen, da eine grössere Macht mit aller Entschiedenheit sagte: «Ich mache alles neu!»

Und dieses Zauberwort wird sich erfüllen trotz dem Widerstreit unsrer Tage, und dieses Zauberwort möge uns über die Stufen der 365 Tage des neuen Jahres geleiten, denn in ihm liegt Kraft, Geduld und frohe Zuversicht!

UNSERE HEILKRÄUTER

Rosmarinus officinalis *(Rosmarin)*

In der Winterlaube war eine gemischte Gesellschaft von allerlei Pflanzenkindern versammelt. Wenn man ihrem vielseitigen Herkommen nachforschte, konnte man wohl mit Recht sagen, dass sich da eine internationale Gruppe von Gästen zusammengefunden hatte. Der Gummibaum, der seine grossen, stattlichen Blätter dunkelgrün glänzen liess, stammte aus dem fernen Osten. Die Geranien waren