Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 6

Artikel: Interessante Methode
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968998

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

Wer sich daher vorwiegend von unveränderten Naturprodukten ernährt und auch eine möglichst naturgemässe Lebensweise beachten kann, wird sich wesentlich gegen das Ueberhandnehmen moderner Krankheiten schützen können. Viele von ihnen, wie arthritische Leiden, die Multiple sklerose, Krebs und andere mehr, sind zum grossen Teil auf das Konto naturwidriger Ernährung zu buchen. Man findet daher ja auch bei Naturvölkern, die als Nahrung das verwenden, was und wie es ihnen die Natur bietet, und die zudem noch eine weitgehend natürliche Lebensweise beachten können, die erwähnten Krankheiten nicht vertreten. Es lohnt sich also bestimmt, diesen scheinbar kleinen Dingen, nachdem wir sie gesehen und erkannt haben, Beachtung zu schenken und sie in unserer Ernährungsfrage zu berücksichtigen.

Interessante Methoden

Taulaufen

Wenn die Kräfte durch eine geistige Ueberbeanspruchung erschöpft sind, dann hilft zeitiges zu Bette gehen und frühes Aufstehen und je nach der Jahreszeit Schneestampfen oder Taulaufen mit Atemgymnastik.

Wer einmal nach völliger Erschöpfung die Methode des Taulaufens benützt hat, der weiss, welch hilfreiche Anwendung dies bedeutet, um alles Unangenehme vom Kopf herunter zu ziehen. Das Band der Ermüdung, das wie ein eiserner Ring sich um die Stirne festgelegt hat, fällt zusehends weg und es ist, als ob ein lästiger Schleier vom Gesicht fortgezogen würde. Auch die Atmung in der herrlichen Luft hilft mit, die bleierne Müdigkeit zu beheben und nicht zuletzt ist auch die seelische Beeinflussung sehr von Nutzen. Wie könnte es auch ohne Wirkung sein, durch das herrliche Frühlingsgrün zu gehen, und dabei den zwitschernden, jubilierenden Vögeln und den unermüdlich summenden Insekten zu lauschen! Wie entzückend, wenn die über Nacht schön geschlossenen Blumen sich von dem warmen, belebenden Strahl der Sonne öffnen lassen und froh den neuen Tag begrüssen! All diese Eindrücke vermögen unser Herz, unsere Seele zu erfreuen und uns wieder aufzufrischen, wenn wir verbraucht und übermüdet sind. Oft pflege ich diese Methode und sie hilft mir immer wieder. Natürlich ist es auch mit einer gewissen Befriedigung verbunden, durch die Kulturen zu gehen, die man zum Teil selbst angelegt hat, Bäume und Sträucher betrachtend, Veredelungen pflegend, wilde Schosse entfernend, all die vielen Hilfeleistungen tätigend, die man eben gerne vornimmt, wenn man Hunderte von kleineren und grossen Pflanzenzöglingen aus Samen und Veredelungen grossgezogen hat.

Unliebsame Verletzungen

Man denkt bei dieser befriedigenden Beschäftigung nicht daran, dass einem irgend ein Ungemach zustossen könnte und doch ist es mir schon oft wiederfahren, dass ich infolge einer Unachtsamkeit meine Füsse beim Barfusslaufen empfindlich verletzt habe. Erst kürzlich liess ein Arbeiter ein Brett mit einem rostigen Nagel von ungefähr 12 Centimeter Länge im Grase liegen, statt es wegzunehmen, und es an Ort und Stelle zu versorgen. Bis zum Knochen drang der Nagel durch die sonst zähe Haut des Fusses. Natürlich war ich nicht sehr erfreut über diese Unvorsichtigkeit, schon weil ich aus Erfahrung wusste, was ich nun zu erwarten hatte. In erster Linie drückte ich die Wunde gut aus, dass sie richtig blutete. Schon als Knabe habe ich bei Verletzungen jeweils keinen Verband angezogen, sondern bin einfach barfuss durchs Gras gelaufen, indem ich die Wunde richtig ausbluten liess. Das nasse Gras sorgte dann dafür, dass die Wunde schön blieb. Läuft man aber beim Gärtnern mit einer Wunde auch durch die Erde, die bekanntlich Bakterien enthält, dann muss man schon eine gute Widerstandskraft und Immunität besitzen, wenn man allfällig schlimme Folgen glimpflich überwinden will. Es ist also nicht angebracht und empfehlenswert, ausser dem Taulaufen mit Wunden auch noch zu gärtnern. Ich habe nun aber diese Torheit begangen und habe denn auch abends die ersten Erscheinungen einer leichtern Blutvergiftung wahrnehmen können, nämlich zuckende, pulsierende Schmerzen und empfindlich geschwollene Lymphdrüsen in den Lenden rechts, denn der rechte Fuss war betroffen.

Bewährte Heiltherapie

Nach einer schlechten Nacht konnte ich morgens kaum mehr auf dem Fuss stehen, aber nun setzte ich die übliche, seit meiner Jugend durchgeführte Therapie ein. Ich hinkte also ins Freie, indem ich mit dem rechten Fuss nur auf der Ferse auftreten konnte, holte meine Sense und ging mähen und zwar mit baren Füssen im Morgentau, mit kurzen Hosen und ohne Hemd. Unter normalen Voraussetzungen ist dies natürlich ein förmliches Vergnügen, in meinem Fall aber sollte es Heiltherapie bedeuten. Immer weiter und weiter schritt ich während dem Mähen mit meinem kranken Fuss durch das niederfallende Gras. Schon nach einer halben Stunde wurde mir wohler, denn die Entzündung wich allmählich aus meinem Fuss, da der Milchsaft, der aus den Pflanzen rinnt, wenn sie beim Mähen verletzt werden, meine Wunde reinigte. Sie war vom gestockten Blut etwas schwarz geworden, die angewandte Methode brachte sie indes wieder schön in Ordnung. Ich mähte mit einer gewissen Genugtuung weiter, denn ich spürte, wie wohltuend sich die Anwendung auswirkte. Nach 2½ Stunden hatte ich beinahe keine Schmerzen mehr, auch die Empfindlichkeit in den Lymphen war etwas zurückgegangen. Nach dem Mähen zog ich die Kneipp-Sandalen an und legte als Sohle zwei Blätter von dem Riesenampfer hinein, so dass ich nachgerade den ganzen Tag auf diesen zwei Ampferblättern herumlief. Man kann aber gerade so gut auch Käslikraut, Sanikel oder eine ähnliche Pflanze verwenden. In der Regel machte sich nachts das Uebel wieder geltend, weshalb mir jeweils bange war vor dem Zubettegehen Ich holte mir jedoch im Garten die jungen Blätter der Echinaceapflanze, band sie mit einer elastischen Binde direkt auf die Wunde und anderntags war ich beinahe völlig schmerzfrei. Beim Auftreten war allerdings noch eine leichte Empfindlichkeit bemerkbar. Innerlich spürte ich noch einen leisen Schmerz, der indes so unbedeutend war, dass ich ohne Behinderung beherzt gehen konnte.

So heilt die Natur

So heilt die Natur, wenn gewisse Voraussetzungen vorhanden sind, und ich habe mir während der ganzen Jugendzeit ihre Hilfeleistung zunutze gemacht und bin dieser Methode auch nachgerade mit gutem Erfolg treu geblieben. Mein grosses Vertrauen in die Regenerationskraft der Natur hat aus solch erfolgreichen Erfahrungen immer wieder neue Bestärkung geschöpft. Die erprobte Methode, die ich für Wunden an den Füssen immer wieder anwende, kann ich natürlich nicht auch für solche an den Händen verwerten. Aber auch dort kenne ich eine empfehlenswerte Behandlung. Ich lasse wie üblich immer in erster Linie gut bluten und entferne die sich ergebende Blutkruste nicht sofort, sondern lasse sie einfach einige Tage aufliegen. Ist die Wunde unrein, dann wasche ich sie aus und zwar in der Regel mit Molkenkonzentrat. Nachher bestreue ich sie noch mit Urticalcin-Pulver, dem bekannten Calcium-Komplex-Pulver und meist genügt diese Anwendung, um die Verletzung wieder völlig auszuheilen.