Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 11

Artikel: Was ist Ganzheitsmedizin?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553068

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: 16.07.2025

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

tes Molkenkonzentrat schlucken lassen, was allerdings nicht jedem gelingen wird, da dieses Konzentrat sehr sauer ist und stark zusammenzieht. Der Nutzen davon ist aber jeweils der, dass solche Kinder den Winter ohne Erkrankung der Atmungsorgane gut überstehen können. Ein weiteres, zu wenig beachtetes Vorbeugungsmittel gegen Erkältung ist:

4. DAS WARMHALTEN DER FÜSSE

Kalte Füsse entspringen einem Mangel an guter Blutzirkulation. Tüchtiges Marschieren und reichliche Bewegung wird uns helfen, unsere Füsse warm zu halten, auch wenn wir nachträglich eine sitzende Beschäftigung haben. Sollte dies aber gleichwohl nicht genügen, dann werden wir mit einem Fussbad nachhelfen. Wir werden auch die Zirkulation günstig beeinflussen, wenn wir regelmässig Wechselfussbäder machen, indem wir so viele Sekunden im kalten, wie wir Minuten im warmen Wasser bleiben. Nach den Bädern werden wir unsere Füsse stets gut bürsten und einölen.

Nie dürfen wir mit kalten Füssen ins Bett gehen, es sei denn, wir haben eine gute Blutverbrennung, so dass die Füsse sich rasch erwärmen, wenn wir ins vorgewärmte Bett kommen. Wer aber wegen kalten Füssen nicht einmal einschlafen kann, der wird damit seinen Nieren und den Unterleibsorganen empfindlich schaden. Frauen und Mädchen werden sich ihre Leiden wesentlich verringern, wenn sie ihre Nylonstrümpfe mit Seiden- oder Wollstrümpfen vertauschen, denn Naturfaserprodukte wärmen bekanntlich viel besser als Kunstfasergewebe. Zudem kann Nylon Nervenschmerzen verursachen, weshalb besonders Empfindliche davon Abstand nehmen sollten.

Zu guten Strümpfen gehört natürlich auch ein entsprechend guter, warmer Schuh. Da die Bodenfeuchtigkeit im Herbst so gefährlich ist wie im Frühling, werden wir bei Gartenarbeiten Holzschuhe oder doch zum mindesten einen andern starken, undurchlässigen Schuh anziehen.

Wer seine Füsse mit allen Vorsichtsmassnahmen zu wenig wärmen kann, wird die Blutzirkulation durch ein günstiges Venenmittel von innen heraus zu fördern suchen. Wir werden daher längere Zeit Hyperisan, das Frischpflanzenprodukt aus Johanniskraut, Schafgarbe und Arnica einnehmen. Warme Füsse und das Reinhalten der Schleimhäute sind die zwei besten Vorbeugungsmittel und ein zuverlässiger Schutz gegen alle Erkältungskrankheiten. — Eine weitere Hilfe bietet auch noch:

5. DIE HAUTPFLEGE

Wir sollten es uns zur Regel machen, unsere Haut stets gut einzuölen oder einzufetten. Diese Massnahme wird besonders Rheumatiker, Arthritiker und solche, die leicht Nervenentzündungen bekommen, vor Erkältungen schützen. Wir verwenden dazu Johannisöl oder ein gutes, rotes Salböl, das echtes Johannisöl enthält. Bei fetter Haut wird Symphosan oder Wallwurztinktur wegen dem sich darin befindenden Pflanzenschleim günstig wirken. Die Wollfett-Crème «Bioforce» wird bei trockener, spröder Haut das gegebene Mittel sein.

Vergessen wir also nicht, dass die Hauptgesundheitsregel im November heisst: «Vorbeugen ist besser, billiger und angenehmer als Heilen». Darum sollten wir gerade jetzt auch noch auf eine weitere, notwendige Massnahme achten, denn auf unsern Tisch gehört nun unbedingt:

6. VITAMIN- UND NÄHRSALZREICHE NAHRUNG

Damit können wir für den Winter reichlich Reserven anlegen, die unseren Körper leistungs- und widerstandsfähiger machen. Bereits haben wir unsere Rüebli, unsere Randen, wie auch unsern Kabis, also das Weisskraut, geerntet und werden nun reichlich Salat daraus zubereiten. Auch Spinat steht uns hierzu noch zur Verfügung, so lange der Boden schneefrei bleibt. Konservierte und sterilisierte Säfte reichen mit ihren verminderten Werten im Wirkungseffekt niemals an die frischgepressten Säfte heran, weshalb wir nun regelmässig frischgepresste Gemüsesäfte einnehmen. Solche Kuren helfen uns den Winter besser überstehen. Dabei müssen wir aber gut darauf achten, dass wir nicht vergessen, die Säfte gründlich einzuspeicheln.

7. DIE GARTENPFLEGE

Im Garten wird noch alles Restliche aufgeräumt. Kartoffeln-, Erbsen- und Bohnenstauden werden als ventilierende Zwischenlagen beim Aufbau des Kompostes verwendet. Unkraut mit Samen wird verbrannt oder tief vergraben. Das andere wandert auf den Kompost, ebenso das gefallene Laub, wenn wir es nicht für Kleintiere zum Streuen verwenden können. Streut man zwischen die Lagen ein wenig Walderde, wenn möglich vom Tannenwald, dann bereichert dies den Kompost mit wertvollen Bakterien. Man vergesse vor allem nicht, auch die Steinobstbäume mit etwas Tannenwalderde zu düngen, besser gesagt, den Boden mit den in der Walderde enthaltenen Bakterien gewissermassen zu impfen. Es braucht davon gar nicht viel, um den Bäumen zu einer besseren und gesünderen Entwicklung zu verhelfen. Man streut etwas Erde im Kreise der Baumkrone um den Baum und hackt diese leicht ein, damit die Bakterien von der Sonne nicht eingetrocknet und vernichtet werden. Wir werden auch das brachliegende Land noch umstechen, um es für den einziehenden Winter mit seiner Kälte, seinem Eis und Schnee bereitzuhalten.

Was ist Ganzheitsmedizin?

Ursachen guten Gedeihens

Wenn eine Versammlung guter Gärtner vor einem besonders schönen und gut entwickelten Obstbaum über die Ursache seines guten Gedeihens ratschlagen, mögen wir verschiedene Meinungen zu hören bekommen. Der eine preist die gute Düngung, der andere das stete Lockerhalten der Baumscheibe, der dritte lobt das Reinhalten der Aeste und Stammrinde, wodurch dem Ungeziefer kein Unterschlupf gewährt wird. Ein Baumwärter weist auf den guten Schnitt hin und glaubt darin die Hauptursache der schönen Kronenbildung zu sehen, während ein anderer auf den guten Standort und die windgeschützte Lage hinweist. Auch die liebevolle Behandlung wurde als massgebend erwähnt, denn es gibt Menschen, die eine besonders geschickte Hand haben, so dass ihnen alles gedeiht, was irgend sie pflanzen mögen.

Es wäre zwecklos darüber zu streiten, welcher der erwähnten Umstände hauptsächlich zur guten Entwicklung des Baumes beigetragen hat, denn alles zusammen hat mitgeholfen und war notwendig zum guten Gedeihen. Die richtige Grundlage, die Sortenwahl bei der Veredlung, die Erbanlage, all dies mag nach der Meinung einiger entscheidend gewesen sein.

Aehnlich nun wie bei der erwähnten Zusammenkunft der Gärtner mag es auch bei einem Treffen von Aerzten, Naturärzten, Heilkundigen, Ernährungstherapeuten und all den mancherlei Vertretern der verschiedensten Therapien zugehen. Bei dieser Gelegenheit könnten wir über die Ursache von Gesundheit und Krankheit mancherlei Ansichten mitanhören. Jeder würde seinem Spezialfach die grösste Bedeutung und Wichtigkeit beimessen, und eine Einigkeit in der Beurteilung wäre schwerer zu erzielen als bei den Gärtnern.

Verschiedene Wege der Heilung

Der eine stützt sich nur auf die Humoralpathologie und möchte uns beweisen, dass Hippokrates allein recht gehabt hat, indem er alles von den Körpersäften abhängig machte. Die alten Indier vertraten den gleichen Grundsatz und hatten Jahrtausende hindurch eine Heilmethode, die sich sehen lassen konnte. Die heutige Erkenntnis von

der Wichtigkeit der Mineralstoffe, Vitamine und Hormone bestätigt manche Beobachtung erfahrungsreicher Vertreter der alten Humoralpathologie.

Ein Mediziner der klassischen Schule mag uns fragen, wo wir heute in der Krebsdiagnostik ständen ohne die Hilfe der Cellularpathologie, was besagen will, ohne die Lehre von der krankhaften Veränderung der Zelle, die ein Virchow vertreten hat.

Es gibt aber auch solche, die von der Ansicht ausgehen, dass alles vom Nervensystem aus zu steuern und zu heilen sei, und auch der Chiropraktor mag dem Neurologen in vielen Fällen zustimmen.

Die Physiotherapeuten mögen uns hunderterlei von Beispielen vorbringen, um uns zu beweisen, wie mit Wasser, Licht, Luft, Atmung und Bewegung, mit Wickeln, Packungen und Massage schwere Fälle geheilt wurden, so dass selbst schwächlich geborene Menschen dadurch kräftiger und stark wurden.

Die Psychotherapeuten dagegen könnten uns wieder Tausende von beweiskräftigen Beispielen zeigen, aus denen hervorgeht, dass die seelische Behandlung, besonders in der neuern Form der Psychosomatik, schwere Fälle zu heilen vermochten, die zuvor jeder andern Behandlung getrotzt haben.

Auch die grossen Erfolge der Ernährungstherapie dürften eine gebührende Erwähnung finden. Es wäre bestimmt unrichtig nur einer der vielen erwähnten Anschauungen die Priorität in der Krankenbehandlung einzuräumen, selbst wenn die einzelnen Vertreter mit fanatischer Ueberzeugung dafür kämpfen mögen.

Ganzheitsbehandlung

Alle natürlichen Anwendungen haben ihre Berechtigung, und die Kunst eines neuzeitlich eingestellten Arztes liegt gerade darin, herauszufinden, was im Falle eines jeden Patienten individuell das Beste sein mag, um das gestörte seelische und körperliche Gleichgewicht wieder herzustellen. Hiezu wird er etliche, ja wenn nötig sogar alle Methoden gebrauchen, um dem Kranken die zweckdienliche Hilfe darreichen zu können.

Jede Behandlungsmethode, die die Lebensvorgänge hebt und verbessert, und die die Funktionen der Organe normalisiert, ist angebracht und in die biologische Ganzheitsbehandlung einzuschalten. Eine rein symptomatische Behandlung, welche Funktionen nur drosselt, Schmerzen lediglich betäubt und unterdrückt, wie dies die reine Chemotherapie so meisterhaft versteht, gehört nicht zur Ganzheitsbehandlung, wie sie ein neuzeitlich biologischer Arzt vertreten und durchführen soll.

Wir verstehen die Richtigkeit der Ganzheitsbehandlung noch besser, wenn wir folgenden Ausspruch von Hippokrates gut überdenken. Er lautet: «Alle Teile des Körperhaushalts bilden zusammen einen Kreis. Jeder Teil ist zugleich Anfang und Ende.»

Reis

Wer auf einer herbstlichen Ferienreise von Locarno über Brisago den Lago Maggiore hinunterfährt und über Pallanza nach Alessandra gelangt, wird bei Vercelli weite, ebene Felder antreffen, die mit einer zäh aussehenden Grasart bewachsen sind, deren Höhe ungefähr ½ Meter beträgt. Diese Felder sind bewässert und die Fruchtstände haben schwer an ihrer Last zu tragen. Untersuchen wir die einzelnen Samen, indem wir sie von der festgeschlossenen, äusseren Strohschale befreien, dann finden wir gelbliche, grünliche oder bräunliche Körner, die wir bald als Reis erkennen, besonders wenn wir im Reformhaus auch schon Naturreis gekauft haben. Wenn wir den Feldern entlang fahren, werden wir darüber keineswegs im Unsichern gehalten, denn grosse Plakate mit der Aufschrift: «Zona di Risa europea» werden uns zeigen, dass wir in der Reiszone Europas sind. Reis ist ja bekanntlich das Hauptnahrungsmittel von Millionen von Menschen. Wer ihn reichlich in naturgegebener Form geniesst, den wird er vor hohem Blutdruck, Arterienverkalkung und seinen Folgeerscheinungen bewahren können. Die meisten kennen ihn jedoch leider nur in raffinierter und polierter, weisser Form, wodurch er wertvoller Stoffe verlustig geht, sind doch in der Kleie 9½mal soviel lebenswichtige Mineralbestandteile und Vitamine enthalten wie im ganzen übrigen Korn. Warum geniessen wir dann aber den Reis nicht in seinen vollen Werten, wie das chinesische Volk, vor allem wie die bescheidenen, ausdauernden Kuli, die ihre Zähigkeit in erster Linie diesem vorzüglich nährenden Naturprodukt verdanken? Dieses hervorragende Nahrungsmittel also wächst in grossen Mengen so nah der Schweizergrenze! Wenn wir den Naturreis richtig zubereiten, dann schmeckt er vorzüglich. Die chinesische und arabische Kochkunst hat Weltruf. Auch wir können verschiedene Rezepte ausarbeiten, denn auch uns soll ein Reisgericht als willkommene Abwechslung dienen. Manche klagen, der Naturreis verbrauche viel Strom, weil er so lange nicht weich werden wolle. Dem kann abgeholfen werden, indem wir den gewaschenen Reis schon am Morgen 5 Minuten aufkochen lassen. Er wird bis zur eigentlichen Kochzeit dann im restlichen Einweichwasser noch völlig aufquellen, und nur noch 5 Minuten brauchen, um zum Anrichten bereit zu sein. In dieser kurzen Kochzeit werden wir ihn je nach Wunsch noch fertig zubereiten, indem wir ihn mit Zwiebeln oder Knoblauch in Oel dämpfen oder ihn mit Tomatenpurée, eventuell auch mit Erbsli oder Pilzli vermengen, kurz, ihn auf irgend eine Weise zubereiten, die uns anspricht. Auch Reissuppe ist sehr schmackhaft und dient als angenehme Abwechslung. Wir können den Reis aber auch als süsse Speise zubereiten, indem wir ihn in Milch völlig weich kochen und mit gekochtem oder rohem Apfelmuss essen. Bei Kindern ist auch folgende Zubereitung sehr beliebt. Man bringt den warmen Reis mit dem Apfelkompott lagenweise in eine Backform aus Ton oder Glas, in dem man eine Lage Reis, dann eine Lage Apfelmuss und wieder eine Lage Reis folgen lässt. Ist der Reis genügend abgekühlt, dann kann er gestürzt und serviert werden. Er kann auch in der erwähnten Form mit oder ohne Früchte gebacken werden. Dies alles dient zur Abweckslung für jene, die aus Gesundheitsgründen viel Naturreis geniessen sollten.

Ueber den Kostenpunkt fleischloser Ernährung

Der Gesichtspunkt der Hausfrau

Manche Hausfrau, die aus innerer Ueberzeugung oder infolge von Diätvorschriften ihres Arztes oder Naturarztes die Ernährungsweise ihrer Familie umstellen will, stellt sich vorerst die Frage, ob die Gemischtkost oder die fleischlose Kost teurer kommen mag?

Vergleicht sie den Preis von 1 Pfund Fleisch, das bis anhin als Eiweisslieferant diente, mit 1 Pfund Quark, der ein vorzügliches Milcheiweiss darstellt, dann wird sie finden, dass sie im Preis bestimmt nicht höher zu stehen kommt, denn Quark ist bekanntlich billiger als Fleisch. Man wird nun allerdings an Stelle von 1 Pfund Fleisch nicht ebenfalls 1 Pfund Quark verwenden, sondern Quark dient mehr oder weniger als Beigabe zur Gemüsenahrung. Rohsalate nebst einer Gemüseplatte zusammen mit geschwellten Kartoffeln, Butter und Quark ist etwas vom Besten, was man sich zusammenstellen kann. Wir können unsern Eiweissbedarf allerdings auch noch aus Nusseiweiss ziehen, indem wir zur Fruchtnahrung, die wir morgens und abends geniessen mögen, Nüsse oder Nussprodukte nehmen. Auch Nüsse kommen preislich bestimmt nicht höher zu stehen als Fleisch. Was indes als wunder Punkt in Frage kommt, das ist die Notwendigkeit grösserer Vielseitigkeit bei fleischloser Nahrung als bei Fleischkost, wie auch grösserer Sorgfalt in der Zubereitung. Entweder müssen wir das Gemüse-