

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 1 (1941)

**Heft:** [4]

**Rubrik:** Fragen und Antworten

#### **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:** 29.01.2026

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

fußgehen wieder als eine alte, vergessene, nutzbringende Helferin in die Reihen physikalischer Heilanwendungen treten lassen, und besonders das Taulaufen ist vielseitig in Anwendung gebracht worden. Heute noch beginnt man im Kneippkurort, Bad Wörrishofen, die Kur mit Barfußlaufen im taubenetzen Grün einer Wiese (sog. Taulaufen). Auch Aerzte empfehlen das Barfußlaufen, offenbar dazu bewegt durch beobachtete gute Erfahrungen. Wenn Barfußlaufen empfehlenswert ist, wo mag nun das Geheimnis einer guten Wirkung stecken? Ist es vielleicht die Radioaktivität der Erde, die im Lehm (der sogenannten Heilerde) als helfender Faktor wirksam sein mag? Sind es vielleicht die Erdströme, die ihre vollen Schwingungen auf den Menschen übergehen lassen?

Es mag beides zutreffen, da diesbezüglich nicht die Ursache, sondern die gute Auswirkung dieser Kraftentfaltung wichtig ist, denn wir dürfen versichert sein, daß mancher guten physikalischen und diätetischen Anwendung eine ganz andere Ursache zu Grunde liegt, als wir heute annehmen, denn wir Menschen kennen noch nicht alle Geheimnisse der wunderbaren Naturgesetze.

Die ableitende Wirkung des Barfußgehens ist all denen eine Wohltat, die aus irgend einem Grunde unter dem Blutandrang nach dem Kopfe hin leiden. Geistig Arbeitende, die überanstrengt sind, an Ermüdungskopfweh leiden, erhalten sofort Linderung, wenn sie barfuß laufen. Man darf jedoch auf den Trottoirs und Asphaltstraßen keine Wirkung vom Barfußlaufen erwarten. Nur Wies- oder Waldboden, auch der Garten eignet sich zum Barfußlaufen. Je unebener die Bodenfläche, um so besser für den Fuß.

## Schwitzkuren

Selbstverständlich gehören die Schwitzkuren zu den erprobten und bewährten Naturheilanwendungen. Schwitzen ist also sehr gesund, und jeder, der Bergtouren macht oder beim Heuen praktisch mitmacht, weiß, wie das Schwitzen entlastend auf den ganzen Organismus wirkt. Allerdings liegt auch eine gewisse Gefahr im Schwitzen, denn der so-

genannte zurückgeschlagene Schweiß kann enorme Schwierigkeiten gesundheitlicher Natur verursachen. Sei es eine Schwitzkur oder das Schwitzen bei starker körperlicher Betätigung, sollte man den Schweiß immer entfernen, bevor eine Abkühlung stattfindet. Heißes Abwaschen ist das allerbeste, was nach einer Schwitzkur getan werden soll. Nach dem Abwaschen wird die Haut eingeoilt mit einem guten, lipoïdhaltigen Salböl, welches rasch in die Haut eindringt. Kräftigere Naturen können nach dem heißen Abwaschen noch rasch kalt abwaschen und nachher einölen. Wer in den Bergen, sowie bei der Arbeit keine Gelegenheit hat zum Abwaschen, soll wenigstens die verschwitzten Unterkleider ausziehen, den Körper abfrottieren, nachher einölen und neue Unterwäsche anziehen. Auf diese Weise erkältet sich niemand beim Schwitzen und deshalb sollte streng darauf geachtet werden. Eigentliche Schwitzkuren zu Hause sollten nicht zu häufig durchgeführt werden, denn trotz der reinigenden Wirkung, die sie besitzen, verbrauchen sie viel Kraft und sollten deshalb nur von Zeit zu Zeit und bei einer vorliegenden Notwendigkeit durchgeführt werden. Rheumatiker, Arthritiker, sowie alle die mit Harnsäurekrankheiten Belasteten finden in den Schwitzkuren einen natürlichen Helfer. Herzkranke sollten nur unter kundiger Aufsicht Schwitzkuren durchführen. Auf jeden Fall darf man niemals das Einölen nach dem Schwitzen vergessen.

## Fragen und Antworten

Frau H. in Winterthur.

Ihre Kinder sind gar nicht so schlimm, wie es im ersten Momente erscheint. Es sind eben lebendige, unternehmungslustige Kinder, die sich tagsüber recht austoben müssen, dann sind sie befriedigt und verzichten eher auf die lärmenden Spiele im Hause. Nur eines müssen Sie sich merken! Sie müssen konsequent sein, sonst verlieren Sie die Autorität und Ihre Kinder wachsen Ihnen frühzeitig über den Kopf.

Molkenkonzentrat. Frau F., Basel. Sie können Molkenkonzentrat ohne weiteres

auch für den Salat verwenden. Die Milchsäure ist besser als die Essigsäure. Wenn Sie unter Sodbrennen leiden nach dem Genuss von Salat, hängt dies sicher mit dem Essig zusammen. Säuern Sie nun den Salat mit Molke und Sie werden die Erfahrung machen, daß Sie den Salat ohne die genannte Störung ertragen.

**Magerkeit.** — Frl. I., Zürich — Wenn Sie an Gewicht zunehmen wollen, dann beachten Sie die in meinem Buche: »Die Nahrung als Heilfaktor« gegebenen Anweisungen auf Seite 80. Sie finden dort auch eine genaue Zusammenstellung von Morgen-, Mittag- und Abendessen, sowie auch eine Auswahl von Zwischennahrungsgerichten. Nehmen Sie dazu noch die Weizenkeimlinge, die infolge ihres Vitamin E-Gehaltes den normalen Fettstoffwechsel korrigieren. Auch die Malzprodukte wirken sehr günstig. Nehmen Sie den Alpenkräutermalz mit Frischpflanzenextrakt. Sie können diese Produkte ohne weiteres mit in die Ferien nehmen. In den Ferien dürfen Sie allerdings nicht zu viel Bergtouren machen, sondern auch ein bißchen ausruhen und liegen.

**Durchfall.** — Fräulein K., Winterthur. Bei einem solch hartnäckigen Durchfall ist es am besten, wenn Sie wenigstens einen Tag lang nur rohe, trockene Haferflocken essen. Dazu nehmen Sie dreimal im Tag eine Messerspitze voll Blutwurzpulver oder Löwenzahnpulver. Beginnen Sie am zweiten Tag mit einem rohen, feingeraspelten Apfel. Wenn der Durchfall wieder verschwunden ist, dann können Sie mit Gemüsenahrung einsetzen und die Früchte lassen Sie erst etwas später wieder in Ihrem Speisezettel zu.

**Psoriasis.** — Frau Z., Widnau. — Diese, auch als Schuppenflechte bekannte Krank-

heit ist erblich und kann also auf die Kinder übertragen werden. Jedoch ist sie nicht ansteckend, wie Sie vermuten. Von der Schulmedizin wird sie als unheilbar erklärt, jedoch hat die Naturheilmethode besonders bei dieser Krankheit schon Erfolge erzielt, und ich rate Ihnen, morgens und abends die kranken Stellen, die in der Regel sehr stark beißen, mit Molkenkonzentrat zu betupfen, die Molke eintrocknen zu lassen und nachher entweder mit Crème Bioforce oder mit Johannisöl einzutreiben. Sie werden sehen, daß die kranken Stellen sehr viel Fett oder Oel aufnehmen. Auf diese Art können die meisten Flechten langsam zum Verschwinden gebracht werden. Innerlich wirkt die orientalische Säfteleinigungskur am besten. Auch Luft- und Sonnenbäder wirken da sehr günstig. Löwenzahntee oder besser noch Löwenzahntropfen unterstützen von innen heraus die Heilung. Auch das bekannte Paracelsusmittel Nr. 45 (Arcanum 5) hat sich vorzüglich bewährt. Eine richtige Hautpflege der gesunden Hautteile sollte nicht vergessen werden. Besonders die Bürstenabreibung und nachheriges Einölen mit SalböI Nr. 1 stellen ein Ableiten der kranken Hautteile auf die gesunden dar.

**Fastenkur.** — Frau W., St. Gallen. — Es gibt tatsächlich Krankheiten, bei denen man nicht fasten darf, wie vor allem Base-dow, Tuberkulose und gewisse Formen des Krebs. Wenn man fasten will, dann muß man es richtig machen, sonst hat es keinen Wert und man kann mehr verderben damit als nützen. Nicht essen heißt noch nicht fasten. Beachten Sie die genauen Anweisungen in meinem Buche: »Die Nahrung als Heilfaktor« auf Seite 61—67, wo Sie alles genau vermerkt finden.

Verlangen Sie diese Artikel im