

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 5 (1947-1948)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Harmonisches und unharmonisches Geschlechtsleben : Vortrag  
[Fortsetzung]  
**Autor:** Vogel, A.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554227>

### **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:** 24.12.2025

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahres-Abonnement Fr. 4.50, Ausland 5.20  
Erscheint monatlich

Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen  
Tel. Teufen 3 61 70 Postcheck IX 10 775  
Druck: Isenegger & Cie., Villmergen (Aarg.)

Insertionspreis:  
Die einspaltige Millimeterzeile 15 Rp.

## AUS DEM INHALT:

1. Pestwurz. - 2. Harmonisches und unharmonisches Geschlechtsleben (6. Fortsetzung). - 3. Was sagen Sie dazu? - 4. Freigabe der ärztlichen Praxis im Kanton Baselland. - 5. Haarwasser und Haarwuchsmittel. - 6. Unterbrechung des Schlafes. - 7. Das Wirken gefährlicher Götter und ihr Ende. - 8. Unsere Heilkräuter: Petasites. - 9. Fragen und Antworten: a) Goldeinspritzungen bei Asthma und ihre Folgen; b) Krebsgespenst; c) Bestrahlungen zur Unterbindung der Fruchtbarkeit. - 10. Interessante Berichte aus dem Leserkreis: a) Aerztliches Einverständnis; b) Dankbarkeit; c) Krampfadernleiden und chronischer Darmkatarrh. - Wichtige Mitteilungen: a) Neujahrswünsche; b) Abonnementsbeträge; c) Vorträge.

## Harmonisches und unharmonisches Geschlechtsleben

Vortrag von A. Vogel, gehalten am 20. März 1947 im Palmsaal des Vereinshauses in Bern, veranstaltet vom Verein zur Hebung der Volksgesundheit, veröffentlicht auf Wunsch vieler Leser.

### (6. Fortsetzung)

Wie oft kommen Menschen zu mir, die im Diagnosenzettel die schöne Erklärung erhalten: «sexuelle Neurasthenie», worauf ich gewöhnlich die Klage zu hören bekomme: «Früher ja, da war es anders, da war ich einmal ein guter, frischer Bursche, aber jetzt? Ich weiss nicht, soll ich heiraten, kann ich heiraten, darf ich heiraten? Ich habe Hemmungen.» Kürzlich kam ein Bahnbeamter, äusserlich ein flotter, stattlicher Mann zu mir. Er äusserte den Entschluss, heiraten zu wollen, aber er habe Angst, er wage es nicht, er fürchte, er könne sich blamieren. Er hat durch Onanieren seinen Körper in einen ganz anderen Rhythmus hineingebracht, und nun hat er Hemmungen und Angst, und es braucht in solchem Falle viel Verständnis, um wieder in normale Bahnen kommen zu können. Jedem, der mit Kindern zu tun hat, möchte ich daher unbedingt empfehlen, seine Schützlinge gut zu beobachten. Sollte das eine oder andere der Kinder dem Uebel des Onanierens verfallen sein, dann sollte es dieserhalb nicht brutal behandelt werden. Man sollte keine Mühe scheuen, um ihm behilflich zu sein. Mit Schelten und Anschreien wird weniger gedient sein, als wenn man mit dem Kinde ganz vernünftig redet. Es wird vielleicht manchem nützlich sein, zu erfahren, wie ich in solchen Fällen in meiner Praxis vorgehe. Gewöhnlich erhalte ich ohne weiteres die bestimmte Zusicherung, dass der feste Entschluss gefasst worden sei, das Uebel restlos zu lassen, worauf ich jedoch vorbeugend erwidern muss, dass die Durchführung des Entschlusses nicht so ohne weiteres möglich sei, wenn der Uebelstand schon

## Pestwurz

Schön bin ich nicht,  
Beachtet werd' ich kaum,  
Ich bin zu unauffällig, bin zu schlicht,  
Und nie gelange ich als Schmuck in einen Raum.  
Mein Name, er klingt hässlich, schreckhaft gar,  
Und doch, er legt beredtes Zeugnis von mir ab,  
Bei Pest die Wurzel mein die beste Hilfe war,  
Weshalb man mich zum Schutz' dagegen gab.  
Heut sieht man über mich hinweg,  
Im Mittelalter hat die Pest gelobt.  
Gleichwohl steh' ich vergebens nicht am Bach, beim Steg,  
Die Wurzel ist's, die stets mein Dasein lobt.  
Ich helf' auch heute noch in bitterer Not,  
Wenn andre Hilfe sonst versagt,  
Zwar kann auch ich verscheuchen nicht den Tod,  
Doch kann ich lindern, wenn man weint und klagt.  
Ich heisse Pestwurz nur und bin nicht schön,  
Doch ist mein Dasein wert, gelebt zu sein,  
Wie manche Schönheit muss vergeh'n,  
Ohne zu mildern Not und Pein!

jahrelang angedauert habe. So von heute auf morgen kann eine eingewurzelte Gewohnheit nicht behoben werden, und gestützt auf diesen Umstand mache ich gewissermassen mit dem Patienten ein Abkommen, so etwas wie einen ungeschriebenen, kleinen Vertrag. Ich erkläre ihm, dass sich der Körper nun in einem falschen Rhythmus befände, weshalb er langsam in normale Bahnen geführt werden müsse. Statt dass man nun dem Uebel täglich einmal, ja sogar zweimal frönt, sollte sich solches nur noch jede Woche einmal, dann nur noch alle 14 Tage und schliesslich nur noch einmal im Monat einstellen. Ich fordere den Patienten auf, mir jeweils zu schreiben, wenn die Nervenreaktion sich wieder eingestellt hat und zwar gewissermassen zur Entlastung, zur Verlängerung des Rhythmus, ganz ohne Vorwürfe, ohne sich dabei in den Boden hinein zu verdammen. So bekomme ich dann gelegentlich Briefe, die mir melden, die Reaktion sei erst nach einem Vierteljahr, nach einem halben Jahr oder nach Verlauf eines Jahres wieder eingetreten. Wenn ich dann nachträglich ein Telefon erhalte, das mir berichtet: «Denken Sie, nun bin ich wieder ganz frei von dem Uebel!» dann freue ich



mich natürlich über einen solchen Bescheid, denn es ist nicht leicht für solch geplagte Menschen wieder hoch zu kommen und zwar nicht durch Zwang, sondern durch die Anspannung des eignen Willens, ohne sich dabei in den Boden hineinzuverwünschen, durch Kleinwahn niedergetreten zu werden und im Unvermögen zu versinken, sondern mit vollem Selbstvertrauen, das durch den richtigen Zuspruch zurückrerlangt werden kann. Man wird einen solch Geschwächten selbstverständlich auch darauf aufmerksam machen, was seinem Körper punkto Ernährung nützen und was ihm schaden wird. Man wird ihn davon abhalten, sich durch Genuss von Sellerie, Kaviarbrötchen, russischen Eiern und dergleichen mehr unnötig zu reizen. Man wird ihn darauf aufmerksam machen, welche Nahrung ihm besonders bekömmlich ist, um den Körper in seiner Schwäche zu entlasten, damit sich weniger innere Reize einzustellen vermögen. Nicht der Mensch, der sexuell stark ist, ist auch zugleich stark gereizt, im Gegenteil, wer überreizt ist, der darf sich sagen, dass dies das Zeichen eines geschwächten, neurasthenischen Zustandes ist. Es ist genau gleich, wie man dies auf anderm Gebiet beispielsweise bei rachitischen Kindern beobachten kann. Gesunde Kinder sind weniger zapplig, sie reagieren weniger rasch auf alles, sie haben nicht schon so früh einen reifen Ausdruck, wie kränkelnde Kinder. Die Natur gibt uns noch ein andres, gutes Beispiel, denn ist nicht ein wurmstichiger Apfel früher reif, als ein gesunder? Die Natur lässt eben etwas, was zu Grunde gehen könnte, rascher reifen, damit es sich restlich noch entfalten kann. Genau so ist es auch bei einem Bäumchen, das nicht recht voran kommen will, das auf Schweizerdeutsch «särbelt». Es trägt viel rascher Früchte, aber es wächst und gedeiht nicht mehr. Die Natur schenkt uns immer wieder Beispiele, die wir beachten sollten.

Noch einen wichtigen Punkt möchte ich nicht unerwähnt lassen. Er wird von den Männern gewissermassen als Ausrede vorgebracht, dann nämlich, wenn sie ihre Frauen als «Eiszapfen» betiteln. Diese Feststellung mögen sie sich drei-viermal einreden, sie vor Kollegen erwähnen, bei ihnen Verständnis finden und schon ist der Boden gelegt, der die Anknüpfung eines ausserehelichen Verhältnisses zu gestatten scheint. Dabei denken solche Männer gar nicht näher über den erwähnten Uebelstand nach und scheinen vor allen Dingen nicht zu wissen, dass sie die eigentlich Schuldigen daran sind. Es fehlt ihnen jegliche Einsicht, sich der Gefährtin anzupassen. Wieso kommt es, dass sie als Mädchen kein «Eiszapfen» gewesen ist, sondern sich erst im Lauf der Jahre dazu entwickelt hat? Es ist der raschere Rhythmus des Mannes, der dies verschuldet hat, und der somit auch die Schuld an der ganzen ehelichen Disharmonie trägt. Normalerweise ist der Rhythmus des Mannes rascher als derjenige der Frau. Man könnte den Vorgang der Befruchtung sehr gut mit einer aufsteigenden Rakete vergleichen. Befindet sich diese auf dem Höhepunkt, dann gibt es einen Knall, worauf schöne Sternchen in Erscheinung treten, die dann verschwindend zur Erde sinken. Wenn man sich nun von beiden Seiten her eine solch steigende Rakete vorstellt, wovon die eine rascher steigt als die andere und schon wieder herunterkommt, wenn sich die andere auf halber Höhe befindet, dann wird diese zweite, wenn sie von der ersten abhängig ist, nicht zu ihrer Auslösung kommen können, sondern muss ohne eine solche erreicht zu haben, eben wieder zurück. Das gleiche trifft jene Frauen, deren Männer sich nicht die Mühe nehmen, sich dem Rhythmus der Frau anzupassen. Wiewohl das Empfinden und damit auch die Organe der Frau zu arbeiten begonnen haben, entsteht, wenn die Auslösung nicht stattfindet, seelisch und körperlich gewissermassen eine Stauung, was mit der Zeit Störungen in den Eierstöcken, im ganzen Sexualapparat ergibt, ja sogar Entzündungsprozesse verursachen kann. Die Frauen werden kalt im Empfinden, gleichgültig und frigid. Wiewohl erwiesenermassen der Mann schuld daran ist, denn die Frau kann ja nicht über sich verfügen, sondern ist im ganzen Rhythmus auf den Mann angewiesen, kann ein solcher Mann doch

grossartig und wegwerfend seine Frau als «Eiszapfen» beschuldigen. Klagt er diesen Uebelstand nun einmal einer Freundin, dann wird er bedauert, und es wird ihm versichert, er habe halt die unrichtige Frau gewählt, er hätte besser getan, sie, die Freundin, zu heiraten. Wie wohl bekommt dem Mann solch entgegenkommender Trost. Er setzt sich mit der Freundin in ein Café und vereinbart weitere Zusammenkommen mit ihr, bis schliesslich alles klappt und die ganze Angelegenheit derb gesagt, «in Butter» ist. Immer und immer wieder stellt er sich bei der Freundin ein, während er zu Hause den Unwilligen spielt. Die beliebte Rösti schmeckt ihm nicht mehr, an allem hat er auszusetzen und der Boden zu Streit und weiterer Unzufriedenheit ist geebnet. Die Frau weiss wohl kaum, wieso all das Ungemach über sie hereinbricht. Der Mann aber könnte sich ehrlicherwise sagen, dass dies nur ist, weil er sein Herz an einem andern Orte hat. Kein Wunder, wenn die Frau nicht begreift, dass nicht einmal mehr das Sprichwort stimmt: «Die Liebe des Mannes geht durch den Magen», denn früher hat ihm geschmeckt, was sie ihm zubereitet hat.

Den Grund, den die Frau vergebens sucht, haben wir soeben beleuchtet. Es geht dabei ähnlich zu wie beim Rauchen, das einem anfänglich nicht schmeckt. Gleichwohl aber kann es später zur Leidenschaft werden, die man nicht mehr lassen kann. Wie mancher Patient will sich trotz seiner Herzgeschichten das Rauchen nicht verbieten lassen, nein lieber will er sterben als verzichten. Es ist verhängnisvoll, dass selbst das, was einem anfänglich nicht gefällt und gar nicht mündet, durch die Macht der Gewohnheit zur Leidenschaft, ja sogar zur unersättlichen Gier werden kann. Genau so ist es auch mit dem Sexuellen. Der Mensch kann von natürlichen Bahnen, von natürlichen Grundlagen, von natürlichen Empfindungsfaktoren abweichen. Er kann in eine Leidenschaft, eine Gier hineinkommen, die genau so stark, nein viel stärker, ja sogar um ein Vielfaches stärker ist als die Leidenschaft fürs Rauchen, Trinken oder sonst etwas. Stellt man dann Kinder in die Welt, dann kann diese Gier, diese Ueberempfindung übertragen werden. Kommen daraufhin zwei erblich gleich stark Belastete zusammen, dann werden deren Kinder eben noch weit mehr an dem gesteigerten Uebel kranken.

Auf diese Weise ergibt sich ein statistisches Bild, das uns zeigt, wie wir alle mehr oder weniger auf diesem Gebiete belastet sind. Die Last der Jahrtausende scheint auf unsern Schultern zu liegen. Es ist unschwer festzustellen, dass in frühern Zeiten die Menschen gewiss nicht in dem Mass unnatürlich und unruhig gewesen sind, sondern viel ursprünglicher und gelassener empfunden haben. So war gewiss zum Beispiel Adam, um dieses Bild nochmals zu gebrauchen, in der Hinsicht eher einem edlen König gleich, vornehm in seiner Gesinnung und vornehm in seinem Handeln, seiner Eva gegenüber.

Schluss folgt!

## Was sagen Sie dazu?

Am 21. März 1947 habe ich im Restaurant Maulbeersbaum in Thun einen Vortrag gehalten und zwar über das Thema: «Jeder sein eigener Arzt». Der Saal war brechend voll und der Vortrag, der 1½ Stunden dauerte, fand eine sehr aufmerksame Zuhörerschaft. Es war interessant während des Vortrages zu beobachten, dass verschiedene Anwesende geschrieben haben, und man sagte mir, dass auch ein Vertreter der Schulmedizin, ein Arzt und eine Aertzin da gewesen seien und noch verschiedene andere Personen, die sehr wahrscheinlich am Redner mehr Interesse hatten, als am Thema selbst. Ich habe während des Vortrages, wie es so bei mir üblich ist, viele Ratschläge erteilt, wie man sich aus einfachen Mitteln, die man in Haus und Hof zur Verfügung hat, helfen kann. Zwiebelumschläge habe ich z. B. als ableitende Anwendungen erwähnt, da sie in mancher Hinsicht gute Dienste leisten. Dann habe ich auch gezeigt, wie man bei Fieber mit einfachen Thees, die auf die Haut und Niere ableiten, sofort eine erste Hilfe