

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 5 (1947-1948)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Die Nerven : Vortrag  
**Autor:** [Schluss]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554521>

### **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:** 25.12.2025

**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 Millimeterzelle 15 Rp.

## AUS DEM INHALT:

1. Silbermänneli. - 2. Die Nerven (Schluss). - 3. Infektiöse Augen- und Mundeiterung. - 4. Prüfungsergebnis der Naturärzte bedenklich. 5. Unsere Heilkräuter: Alchemilla Alpina (Silbermänneli). - 6. Fragen und Antworten: a) Uebliche Nervenheilmethoden und ihre Folgen; b) Behebung von Weissfluss, Verstopfung beim Kleinkind, Fuss-schweiss; c) Erfolgreiche Ernährungsumstellung. - 7. Aus dem Leserkreis: a) Vorbeugen lohnt sich; b) Ferien unter der Heilwirkung der Musik; c) Willkommene Anregung eines Lehrers. - 8. Warenkunde: Tomaten und ihr Verhältnis zu Krebs und Arthritis.

### Silbermänneli

Hoch oben, wo die Alpenrosen blüh'n,  
Wo neben Preiselbeeren auf dem moos'gen Stein  
Goldgelbe Sonnenröschen glüh'n,  
Da glitzert auch das Silbermänneli ein.  
Man nennt es so, doch weiss man wohl,  
Dass es dem Silber gleicht, doch einem Mantel kaum,  
Es sei denn, dass es dienen soll  
Den Elfen klein im Blütenraum.  
Doch in den heut'gen schweren Tagen  
Wer lebt noch in dem Traumbereich?  
Heut, wo so viele Menschen klagen,  
Macht unser Pflänzchen jene reich,  
Die es von Leiden wohl befreiet,  
Weil in ihm wohnt der Heilung Kraft.  
Wie schön, wenn man zum Wohl gedeihet,  
Mit seinem Leben Lindrung schafft!

### Die Nerven

Vortrag, gehalten am 15. Februar 1948 in Spiez  
(Schluss!)

In mancher Ehe klappt es gerade dieser Mängel wegen nicht. Die Einsicht hierüber ist die Grundlage, um noch flicken zu können, was in solchem Falle noch zu flicken ist. Alles wird nicht mehr erreicht werden können, aber doch wenigstens noch so viel, dass die Lage einigermaßen erträglich wird. Ist z. B. ein Mann sehr geschwächt in seinem Nervensystem, also neurasthenisch, dann wird sich auch das Eheleben in seinem Rhythmus nicht harmonisch finden. Der Mann wird mit seinem kurzen Rhythmus dem vielleicht langen Rhythmus der Frau nie zu entsprechen vermögen, so dass die Frau nie zu einer normalen Expansion kommen kann. Mit der Zeit wird sie nervös und kalt. Es werden sich verschiedene Leiden einstellen, wie

## WICHTIGE MITTEILUNG

Wer die zwei Vorträge, die wir jedem Leser in gedruckter Form zugestellt haben, weder bezahlt, noch zurückgeschickt hat, wird sie wohl behalten wollen. Damit die Mühe der Einzählung dahinfällt, lassen wir den immerhin kleinen Betrag per Post einkassieren. Wir hoffen, dass die Besitzer zurückgebliebener Broschüren diese entweder umgehend an uns zurücksenden oder aber die Einzugs-karte dafür einlösen möchten, sofern sie es nicht vorziehen, noch rechtzeitig vom grünen Einzahlungsschein Gebrauch zu machen.

Im voraus unsern besten Dank für die Bemühung!

VERLAG UND REDAKTION

Eierstocksentzündungen, denn etwas, was zur Auslösung hätte kommen sollen, muss resorbiert werden, weshalb alsdann die erwähnten Schwierigkeiten auftreten. Wenn wir daher auch bei Frauen zerrüttete Nerven finden, dann hat dies sehr oft in dem erwähnten Umstand seine Ursache. Leider sind sich die Männer des öftern über den wahren Sachverhalt nicht klar und erkennen nicht, dass ihr eigener, geschwächter Zustand zu den Schwierigkeiten führte und statt nun entsprechend behilflich zu sein, wird durch Mangel an Einsicht das Band der Ehe nur noch mehr gefährdet. Es ist hieraus leicht ersichtlich, dass nicht alle Mängel mit Pillen, Tropfen und Tees zu beheben sind; man muss die Schäden vielmehr an der Wurzel anpacken, um sie einigermaßen wieder beseitigen zu können; man muss sich bemühen, die Verhältnisse umzugestalten, damit die Harmonie wieder zustande kommt, was sich alsdann auch aufs körperliche Wohlbefinden auswirken wird.

Noch ein anderer Faktor, der für das Nervensystem der Frau sehr belastend ist, das sind Fehlgeburten und die darauf folgenden Auskratzungen, denn dabei werden viele empfindliche Nervenenden betroffen. Nach solch operativen Eingriffen sollten daher die Frauen ihre Nerven doppelt schonen können. Diese Schonung nun aber besteht nicht darin, dass sich die Frauen hinsetzen, sondern dass sie viel laufen können. Durch das Laufen gibt es wieder Zirkulation. Auch Sitzbäder sind günstig, um den Unterleib richtig erweichen zu können. Von den Eierstöcken und den Nerven, die von unten nach oben gehen, hängt das Gesamtfinden enorm stark ab. Man sollte daher auf eine richtige Pflege nach Fehlgeburten ein grosses Gewicht und sehr viel Wert legen.

Wir sehen also, dass das Gebiet der Nerven ein äusserst kompliziertes ist und vieles damit in Zusammenhang gebracht werden kann.

Wenn ich vorhin das Laufen, also das Spaziergehen erwähnt habe, dann muss ich anschliessend noch darauf hinweisen, dass dabei auch noch ein anderer Faktor, näm-



lich die Atmung eine grosse Rolle spielt. Wenn wir spazieren gehen, wenn wir vor allem grössere Touren unternehmen, dann müssen wir auf eine gute Ausatmung bedacht sein. Je kräftiger wir ausatmen, womit eine gute, rhythmische Entleerung der Lunge gemeint ist, umdesto mehr profitieren dabei unsere Nerven. Wir holen dadurch die Kohlensäure heraus, führen Sauerstoff ein, regen den Kreislauf an, so dass die Nerven besser ernährt werden, und der ganze Organismus davon profitieren kann. Bei diesem bewussten Tiefatmen soll man aber nie den Atem forcieren. Das Atmen soll in schönem Rhythmus geschehen, indem man während zwei Schritten einatmet und während dreien wieder ausatmet. Dies nun übt man so beharrlich, bis es einem gelingt, den Rhythmus des Ausatmens zu verlängern, so dass man zum Einatmen zwei bis drei Schritte, zum Ausatmen aber vielleicht sieben Schritte machen kann. Auf diese Weise wird sich ein Rhythmus ergeben, der einem wohl bekommt, weil der Organismus besser zu arbeiten beginnt. Das richtige Atmen also ist für die Nerven eine äusserst wichtige Obliegenheit und sollte nicht nur beim Wandern, sondern auch im Alltag unbedingt beachtet werden.

Ein anderer, wichtiger Faktor, der für die Nerven ebenfalls eine grosse Rolle spielt, ist eine richtige Hautpflege. Unser Nervensystem profitiert davon mehr, als wir ahnen. Menschen, die nicht schwitzen können, deren Haut nicht richtig transpiriert, sollten dafür sorgen, dass diese wichtige Funktion wieder ins richtige Geleise kommt, sonst gibt es Stauungen, Stoffe, die nach innen wirken und unsere Nerven zapplig machen, so dass wir diesen Uebelstand bis in die Fingerspitzen zu verspüren vermögen. Wenn wir die Hauttätigkeit anregen wollen, dann müssen wir Bürstenabreibungen vornehmen. Dies ist das Einfachste und Billigste. Wir bürsten einfach die Haut, bis sie kräftig gerötet ist, nehmen nachher ein wenig Johannisöl oder ein gutes Hautpflegeöl, reiben uns tüchtig damit ein und sobald die Transpiration der Haut wieder hergestellt ist, wird auch unser Körper besser arbeiten und unsere Nerven werden ruhiger.

Die Trockenbürstung hat den Vorteil, dass auch sensible Naturen solche Vornehmen können, während bei Kaltwasseranwendungen nur gesunde, robuste Naturen auf ihre Rechnung kommen. Zarte Menschen müssen sich nicht wundern, wenn sie nasse Kälte nicht ertragen. Sie müssen sich vielmehr nach ihrem Naturell richten und nicht einfach nach einem aufgestellten Schema entgegen ihrer Veranlagung eine Methode durchführen, die wohl für einen kräftigen, nervenstarken Menschen bestimmt ist, nicht aber für schwächliche Konstitutionen. Wer sich gleichwohl nicht mit Trockenbürstung allein begnügen will, vor kalter Wasseranwendung aber zurückschreckt, der muss seinen Körper langsam vorbereiten auf die nasse Kälte. Nach tüchtigem Trockenbürsten, bis zur Rötung der Haut, mag er mit einer genässenen Bürste sich allmählich an das kalte Nass gewöhnen. Pfarrer Kneipp z. B. ertrug in seiner behäbigen Figur nasse Kälte gut. Darum ist er auch der Kneipparzt geworden, weil er gerade auf diesem Gebiete persönliche Erfahrungen sammeln konnte zum Nutzen für die andern. Wer aber leicht friert, weil er von zarter Gestalt ist, der muss sich notgedrungen eben anders einstellen und wie erwähnt, entweder die notwendigen Vorbereitungen zur Stählung seines Körpers treffen oder aber von Kaltwasseranwendungen lieber absehen. Die individuelle Einstellung ist unbedingt in der Naturheilmethode angebracht. Es sind nicht alle Naturen gleich, weshalb auch nicht alle Naturen gleiche Anwendungen benötigen und ertragen. Jeder sollte seine Natur selbst kennen lernen und herausfinden, was ihm wohlbekommt, um dann weise und vorsichtig nur jene Anwendungen vorzunehmen, die weder den Organen, noch auch dem Nervensystem zu schaden vermögen. Jeder besitzt eine andere Struktur und seinem Grundnaturell entsprechend muss er sich behandeln oder behandeln lassen.

Es ist denn auch für die meisten Menschen nicht gut, wenn sie stundenlang an die pralle Sonne liegen, denn dies

setzt den Nerven zu. Wer gute, starke Nerven hat, mag dies vielleicht ertragen, aber auch ihm wird es in gewissem Sinne Schaden zufügen, ob er ihn nun feststellen kann oder nicht. Wenn wir die Sonne ohne Schaden mit gesunden Nerven benützen wollen, dann müssen wir uns in ihr bewegen, arbeiten oder turnen, damit wir nicht immer den gleichen Körperteil der Sonne zur Verfügung stellen. Wenn ich mich zwei Stunden in die Sonne legen würde, hätte ich trotz meiner Gesundheit Kopfweh. Darum habe ich gar keine Lust hiezu, zum Glück auch keine Zeit, so dass ich nicht in Versuchung komme, dieses nachteilige Unterfangen doch einmal zu wagen. Arbeite ich aber einmal einen ganzen Tag im Garten, insofern es mir gelingt, zu diesem Zweck Zeit zu erübrigen, in kurzen Kniehosen und barfuss, dann kann ich in der heissesten Sonne draussen sein, und es bekommt mir wohl, weil ich mich immer wieder bewege, mich bald auf diese, dann wieder auf jene Seite drehe und was wichtig ist, barfuss bin. Barfusslaufen ist für die Nerven ein wunderbares Heilmittel. Wenn ich beispielsweise nach langen Autofahrten noch barfuss gelaufen bin, dann hat mich dieser abendliche Lauf im kühlen, taufrischen Gras so entspannt, dass ich meine dumpfe Müdigkeit überwinden und guten Schlaf finden konnte. Ich hätte natürlich auch zu einem Medikament greifen können, aber ich persönlich benütze die Heilmittel am wenigsten, weil ich solche gar nicht benötige. Ich probiere die Wirkung der Pflanzen immer während dem Fasten, also nüchtern aus. Wenn meine Nieren aber gut arbeiten, dann benötige ich doch kein Nierenmittel. Happert es aber auch einmal mit meinen Nieren, dann warte ich nicht, bis der Zustand tragisch ist, sondern dann greife ich früh genug zur Hilfe. Schon jahrelang erprobe ich die Wirkung der Kräuter folgendermassen aus. Ich wähle einen Fasttag im Freien und geniesse ein bekanntes Kräutlein roh, natürlich muss es ein ungiftiges sein. Nun kann ich selbst bei kleinsten Menge feststellen, wie seine Säfte auf den Körper und dessen Funktionen reagieren. Ein andres Beispiel mag dies noch deutlicher illustrieren, denn wenn ich Solidago, also Goldrute verarbeite, dann wirkt schon allein der Duftstoff so stark auf mich, dass die Nieren reichlicher arbeiten als sonst, denn Solidago ist ein gutes Nierenmittel. Ein andres Beispiel bestätigt die Beobachtung, dass bereits schon die Duftstoffe auf unsere Organe einzuwirken vermögen. Eine Bekannte stellte immer an gewissen Plätzen im Garten Herzklopfen fest, während sie an andern gänzlich frei davon war. Wir konnten nun beachten, dass dort, wo sie Herzklopfen bekam, Digitalispflanzen wuchsen, während dort, wo sie frei davon blieb, nirgends der Duft dieser Pflanze hindringen konnte. Da die Bekannte unter einer Schilddrüsenüberfunktion litt, genügte der Duft der Digitalispflanzen, um ihr Herzklopfen zu verursachen. Dieser Umstand nun führt zu einem weiteren Punkt, der bei der Pflege unsrer Nerven zu beachten ist, nämlich zum Luftbad. Dieses wirkt wunderbar, wenn man es richtig benützt. Betreten wir einen Wald, der von den aromatischen Stoffen der Fichten und Föhren duftet, dann merken wir alsbald, wie erfrischend und herrlich dieser Duft auf unsre Nerven wirkt. Das Luftbad ist weit feiner in seiner Wirkung als das Sonnenbad. Man nimmt ein solches natürlich nicht, wenn der Wind weht, sondern wenn es windstill ist, denn Winde wirken nicht günstig, vor allem nicht für jenen, der sie nicht gewohnt ist. Man muss das Luftbad nicht unbedingt im Wald ausführen, denn man kann ein solches bereits schon im Zimmer profitieren. Den Sommer über, wenn es heiss ist, können besonders die Frauen, die zu Hause arbeiten, gut nebenbei ein Luftbad geniessen. Sie können einfach nur eine weisse Schürze tragen ohne irgend welche beengende Unterwäsche. Ein solches Luftbad wirkt sich ganz besonders bei grosser Hitze äusserst günstig auf das Nervensystem aus. Wer sich in den Ferien auf seinen Spaziergängen und Wanderungen ganz leicht kleidet, kann dadurch, ohne dass jemand anders dies merkt, ein Luftbad nehmen. Weil dies weit besser wirkt als eine teure Medizin, warum sollte man da die Gelegenheit dazu nicht benützen? Es muss allerdings, wie bereits erwähnt, nicht kühl und



windig sein, damit man sich nicht zu sehr abkühlt und durch Erkältung einen Nachteil davon zieht.

Das Sonnenbad muss man dosieren. Man muss sich seiner Veranlagung entsprechend anpassen. Nicht allen wird es gute Dienste leisten. Wer mit hochrotem Kopf und erhöhtem Blutdruck ohne Hut glaubt in der Sonne herumlaufen zu dürfen, muss sich nicht wundern, wenn ihm dies nicht gut bekommt, mag er sich nun noch so sehr einbilden, die Sonne würde auch ihm, weil sie gesund sei, gute Dienste leisten. Im Gegenteil, diese Unvorsichtigkeit kann ihm unter Umständen sogar einmal das Leben kosten. Also ist unbedingt Vorsicht geboten.

Alles, was uns die Natur zu bieten vermag, sollten wir stets in der richtigen Form anwenden. Man kann beispielsweise eine Treibhauspflanze auch nicht unmittelbar an die pralle Sonne stellen, ohne dass sie leidet und daran zugrunde geht. Auch die Pflanze verlangt eine langsame Akklimatisierung, damit die Apparate, die in ihren Blättern sind, um die Strahlen umzuwandeln, sich langsam an den Reiz des Sonnenstrahls gewöhnen und sie umtransformieren können. Das nun, was das Blatt für die Pflanze bedeutet, das bedeutet für uns unsere Haut, nebst der Lunge. Wir müssen daher unsere Haut langsam daran gewöhnen, die Sonnenstrahlen zu transformieren. Sie passt sich auch an und zeigt dies vor allem in der Farbe, wenn sie sich zu bräunen beginnt. Die Natur stattet daher ihre Kinder immer mit der Farbe aus, die sie notwendig haben. Gehen wir in den Süden, so sehen wir dunklere Farben. Araber, Indianer, Neger, alles, was im Süden lebt, ist dunkelfarbig, während alle Nordländer hellfarbig sind. Dies ist ganz natürlich. Würden die Nordländer nach Süden ziehen, dann wären auch sie nach etlichen Jahrhunderten dunkelfarbig, natürlich nicht so dunkel wie die Neger, aber doch immerhin dunkelfarbig. Wir treffen ja sogar bereits in unsern Strandbädern oft schon solch dunkelfarbige Menschen an, dass man fast meinen könnte, sie seien Araber oder Mischlinge betreffs ihrer Farbe. All diese Faktoren müssen wir wegweisend für uns benützen und greifen sie auch auf ein anderes Gebiet über, so stehen sie doch zum Nervensystem in einem gewissen beachtenswerten Zusammenhang und haben zu ihm eine nicht geringe Bewandnis.

Diese Zusammenhänge kommen z. B. bei den Keimdrüsen ausserordentlich stark zur Geltung. Es ist interessant zu beobachten, wie die Sexualdrüsen mit dem Gehirn in enger Verbindung stehen. So ist es z. B. erstaunlich festzustellen, dass das Degenerieren eines rechten Hodens eine Veränderung im linken Kleinhirn zur Folge hat und umgekehrt. Das gleiche gilt auch für die Eierstöcke. Diese Beobachtungen können uns zeigen, wie wichtig die Zusammenhänge der Sexualdrüsen zur Funktion des Kleinhirnes sind.

Ein ähnlicher Zusammenhang zeigt das Ausbleiben der Periode während der Zeit des Stillens. Wer regelt diese Angelegenheit? Die ganze Hormonbildung wirkt auf das Kleinhirn und von dort aus auf die Funktionen, so dass während der Stillzeit normalerweise das Reifen und Abstossen der Eizelle verunmöglicht wird und daher keine Periode in Erscheinung tritt. Die Gelbkörper entwickeln sich nicht, wie sie sich sonst entwickeln, bis die Zeit des Stillens vorüber ist. Hört also das Stillen auf, dann erhält das Gehirn via Hormone den Bescheid, dass eine Aenderung in den Funktionen eingetreten ist und schon beginnt sich der alte Rhythmus der Periode wieder zu melden. So interessant sind die Wechselwirkungen und die gegenseitigen Funktionen. Wenn wir all dieses wissen, dann müssen wir uns die Wichtigkeit einer gesamten Körperpflege immer wieder vor Augen führen. Besonders bei den Frauen lässt sich dies deutlich feststellen. Wenn die Eierstöcke nicht richtig arbeiten durch mangelhafte Aufklärung, durch einen Schrecken, durch Klimawechsel, durch irgend etwas Störendes, eventuell auch durch Liebeskummer, dann kann eine Stauung in der Periode entstehen. Junge, kerngesunde Mädchen können dadurch ganz aus dem Geleise geworfen werden. Sie verlieren ihren frohen Mut, werden bedrückt, schwermütig, empfindlich und werden wohl gar in eine

Nervenheilstation verbracht, wo sie irrtümlicherweise Schock- und Insulinkuren erhalten. Vielleicht regeneriert der Körper gleichwohl von selbst wieder, vielleicht aber auch nicht mehr. Wir sehen die interessanten Zusammenhänge. Würde man rein naturgemäss vorgehen und durch Sitzbäder, durch Ableitungen und dergleichen mehr die Funktionen wieder anregen, so dass die Eierstöcke wieder richtig zu arbeiten beginnen, dann wäre damit auch dem jungen Menschen wieder geholfen, denn sobald die Organe wieder richtig funktionieren, tritt eine allgemeine Erleichterung ein, die sich vor allem auf das Gehirn, die Nerven und das Gemüt auswirken. Da die Zusammenhänge so ungemein wichtig sind, darf man entstandene Störungen nicht anstehen lassen, sondern sollte sie immer sofort wieder in Ordnung bringen. Sitzbäder mit kleinem Kostens- oder Wacholderchries wirken wunderbar zur Pflege der Sexualdrüsen. Auch kalte Füße sollte man nie anstehen lassen, denn sie schaden dem Unterleib sehr, vor allem auch den Nieren. Setzen dann die Funktionen durch die Schädigung aus, dann ist es begreiflich, wenn man nervös und bedrückt wird, wenschnon man die Misstimmung nicht eigentlich zugeben möchte. Es fehlt in solchem Falle auch keineswegs am Nervensystem, sondern es fehlt an den Funktionen, die man wieder in Ordnung bringen kann und auch in Ordnung bringen sollte. Wer die Zusammenhänge recht eindringlich erfasst hat, der wird in Zukunft sich selbst besser beobachten und sich mancherlei Hilfe zukommen lassen können, da er sie nun kennt, so dass er durch eine zweckmässige Körperpflege zugleich auch seine Nerven pflegen und schonen kann.

## Infektiöse Augen- und Mundeiterung

Da sich seit einiger Zeit eine infektiöse Augen- und Mundeiterung ausgebreitet hat, möchte ich zum Nutzen aller Betroffenen den telephonischen Bericht eines Bekannten aus dem Toggenburg bekannt geben. Anfangs Juli erkrankte sein Kind an der erwähnten Infektion. Ich habe die notwendigen Ratschläge erteilt und am 10. Juli erhielt ich folgenden Bericht:

«Unserem Kleinen geht es schon wieder besser. Die Augen- und Mundeiterung hat nach Anwendung Ihrer Mittel etwa nach 5 Tagen aufgehört. Der Kleine sah erbärmlich aus. Jetzt springt er schon wieder auf der Strasse. Unsere Anwendung war folgende: Vor dem Essen bekam er *Solidago* (Goldrute), nebst einem *Lebertranpräparat* mit *Orangensaft*, ferner ein leicht assimilierbares *Kalkpräparat*. Nach dem Essen gaben wir *Hepar sulf. D.4* und *Lachesis D.12* ein. Täglich wurden die Augen zweimal ausgewaschen mit stark verdünntem *Hypericum-Komplex*. Auf den Nacken bekam er täglich zwei *Zwiebelwickel*. Man merkte rasch die Ableitung. Die wüsten Lippen wurden mit *Johannisöl* bestrichen und mit *Calcium-Pulver* bestäubt. Tagsüber bekam er *Fruchtsäfte* zu trinken, ebenso *Zinnkrauttee*. Auf die Augen bekam der Kleine mehrere Male Auflagen von *weissem Lehm* mit *Zinnkrauttee* zubereitet und einige Tropfen *Johannisöl* beigemischt. Wie sind wir nun froh und dankbar, dass diese so gefährliche Infektion nun so gnädig verlief. Ihnen, lieber Herr Vogel, ganz herzlichen Dank für die sofortige Hilfe. Dem Kleinen geben wir noch weiter *Solidago* ein und nebst dem *Lebertranpräparat* auch noch den leicht assimilierbaren *Kalk*.»

Dieser erfreuliche Erfolg zeigt, wie rasch in akuten Fällen auf einfache Weise geholfen werden kann. Was hätte wohl die Schulmedizin getan? Bestimmt hätte sie in erster Linie *Cibazol* und *Penicillin* angewandt. Aeusserlich hätte man geschmiert und gesalbt. Gewiss gehen alle Leser mit mir einig, dass man damit nach 5 Tagen noch keinen solch erfreulichen Bericht hätte erhalten können. In der Regel sind solche Erkrankungen einfach zu heilen, wenn man dem Körper die richtige Unterstützung angedeihen lässt. Immer und immer wieder sehe ich mich daher veranlasst, darauf aufmerksam zu machen, dass *die Natur heilt, wenn wir sie richtig unterstützen*. Es ist weit besser, keine Unterstützung, d. h. keine Beeinflussung vorzunehmen, als etwas Verkehrtes durchzuführen. Die Schulmedizin hat diesbezüglich eine ganz falsche Tendenz. Man will in der Regel