

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 6 (1948-1949)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Gute Luft  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968768>

### **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:** 02.05.2026

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

urgischen Errungenschaften vertrauen, sondern mit Wertschätzung die schöpferischen Wunder des Lebens erforschen, sie würden sich von der toten Materie abwenden und ihre Heilmittel nicht der Lebensenergie berauben. Wenn sie sich so einstellen würden, könnten sie nicht nur zweckmässige Prüfungsexperten ergeben, die unparteiisch und gerecht zu beurteilen vermöchten, sondern sie würden auch selbst das Vertrauen des Volkes in vollem Masse geniessen, was zur Folge hätte, dass sie unprivilegierte Naturärzte überflüssig machten. Auch dem Hokuspokus würde dadurch in reichlichem Masse der Riegel gestossen, denn was soll das Volk bei Schwarzkünstlern suchen, wenn es bei den Aerzten selbst das findet, was es sucht, nämlich, nebst Zuverlässigkeit und Tüchtigkeit reine Naturmittel und naturgemässe Behandlung.

Diese Darlegungen möchten die Leser des «*Beobachters*» einmal sachlich mit einem kürzlich erschienenen Brief von Dr. med. E. L. vergleichen. Erst dadurch können sie sich über die ganze Angelegenheit, die dort aufgeworfen worden ist, ein neutrales Urteil fällen und werden in Zukunft für sich selbst besser zu unterscheiden vermögen zwischen wahrem Hokuspokus und gewissenhafter Naturheilmethode.

## Gute Luft

Immer rühmt man die gute Luft der Berggegenden, weil man dort die schlechte Luft in den Häusern behalte. Dieses ulkige Sprichwort hat vielfach seine Berechtigung.

Es gibt Häuser, in denen man schon in den Gängen verbrauchte Luft einatmet. Betritt man aber das Wohnzimmer, dann muss man schleunigst wieder umkehren, weil sich das Brechzentrum unwillkürlich in Bewegung setzt, wenn die Atmungsorgane einer widerlich erstickenen Luft ausgesetzt sind.

Es ist unbegreiflich, dass Menschen in einer dicken, säuerlich riechenden Luft überhaupt atmen können. Stellt man sich nun Kinder vor, die in einer solchen Luft aufwachsen müssen, dann muss man sich nicht wundern, dass viele Krankheiten, vor allem Skrofulosis, Tuberkulose und andres mehr in Erscheinung treten können.

Es ist absolut nicht richtig, zu glauben, man könne Heizmaterial sparen, indem man seine Fenster nie öffnet und die Räume nicht richtig durchlüftet. Der Sauerstoff wird durch das Heizen, durch das Atmen verbrannt. Lüftet man nun nicht, um frischen Sauerstoff einzulassen, dann brennt erstens der Ofen schlechter und auch unser eigener Ofen, die Blutverbrennung lässt in ihrer Tätigkeit nach. Dies hat zur Folge, dass wir im geheizten Raum zu frieren beginnen, selbst wenn dieser überheizt ist oder doch nach dem Thermometer gemessen, eine gewisse Wärme, die genügen könnte, aufweist.

Sehr oft sind Bureauräume überheizt und aus blosser Angst vor geöffneten Fenstern und Zugluft schlägt man auch da nicht den richtigen Weg ein. Es wird gut sein, wenn man gut geheizte Räume von Zeit zu Zeit lüftet, indem man alle Fenster öffnet, um sie dann nach kurzer Zeit wieder zu schliessen. Auf diese Art wird sich gewiss niemand erkälten können. Das Öffnen verschafft uns Bewegung und die gute, rasche Durchlüftung verursacht keinen Durchzug, wie er oft in verschiedenen Büros herrscht. Gerade die überheizten Bureau- und Geschäftsräume reizen lufthungrige Menschen das Fenster offen zu halten. Geht dann die Türe auf, dann entsteht immer wieder der gefürchtete Durchzug. Man sollte daher dafür besorgt sein, dass man immer richtig reguliert, die Heizung vernünftig einstellt und von Zeit zu Zeit die Räume gut lüftet, nur so gewinnt man gesunde Wohn- und Arbeitsräume.

Auf jeden Fall aber ist ein Sparen am falschen Ort vom gesundheitlichen Standpunkt aus grundfalsch.

*Inserate in den «Gesundheits-Nachrichten»  
haben den allerbesten Erfolg!*

## Die gute alte Zeit

Zu Hahnemanns Zeiten war es noch üblich, dass man die homöopathischen Mittel schön einzeln verabreichte. Man gab ein speziell nach den Symptomen gut gewähltes Mittel, worauf man eine, vielleicht zwei Wochen abwartete, bis sich das Mittel auswirken und seinen Zweck erfüllen konnte. Hierauf gab man vielleicht zum Ausheilen noch ein zweites Mittel. Das war die gute alte Zeit. Der Arzt kam regelmässig zur Visite, beobachtete, gab seine Ratschläge und ging wieder.

Heute in der Zeit des Tempos muss man manchmal etwas anders vorgehen und dies ganz besonders, wenn verschiedene Leiden da sind. Angenommen, jemand habe eine Unterfunktion in der Leber und Stauungen in der Galle, dann ist es notwendig, dass man ihm Lebermittel gibt. Es kann sich da um Taraxacum, also Löwenzahn, um Chelidonium D2 = Schöllkraut, um Podophyllum D3 oder sonst ein gutes Lebermittel handeln. Fehlt es nun aber zu gleicher Zeit auch noch an den Nieren, ist also eine Nierenunterfunktion vorhanden, dann ist es um dem Kranken rasch helfen zu können, notwendig, auch noch ein gutes Nierenmittel zu geben, wiewohl auch die Niere durch die Anregung der Leber bereits schon beeinflusst werden kann. Als Nierentee kann man Zinnkraut, Birkenblätter oder Goldrute wählen. Letztere kann vorteilhaft auch als Extrakt (Solidago) dem Tee beigegeben werden.

Ist auch noch der Magen oder sind die Magenschleimhäute nicht in Ordnung, so dass sich eine Uebersäuerung feststellen lässt, dann muss man mit Centauri, also Tausendguldenkraut eingreifen. Wenn aber Magenschmerzen eine Magenschleimhautentzündung melden, dann wird Gastronol, vielleicht auch roher Kartoffelsaft, besonders, wenn das Leiden ins Geschwürrhafte zu gehen scheint, notwendig sein.

Wenn es nun für den Patienten zuviel ist, 6 oder 7 Mittel an einem Tage einzunehmen, dann wechselt er mit der Einnahme einfach ab, so dass er z. B. am ersten Tag die Lebermittel einnimmt, am zweiten Tag greift er zu den Nierenmitteln und am dritten Tag wendet er die Magenmittel an. Auf diese Weise werden alle kranken Organe regelmässig schön beeinflusst. Es gibt Patienten, die der Meinung sind, dass es nicht gut sei, so vielerlei Mittel einzunehmen. Zugegeben, es ist nicht bequem, aber genau so,

Sie erhalten bei uns sämtliche Produkte von

### A. Vogel in Teufen

wie:

Hagebuttenmark	Berberitzenmark
Traubennährzucker	Weizenkeime
Alpenkräuter-malz	Kaffee-Ersatz
Hagebuttentee	Genusstee
Molkenkonzentrat	Tannenknospensirup
Pflanzenwürze, körnig	Spitzwegerichsirup
flüssig u. konsistent	Salböle
Lehm	Zahnpaste
Mundwasser	u. s. w.
Haarwasser	

Ab Fr. 20.— senden wir Ihnen diese und alle andern Produkte unseres Reformhauses franko ins Haus. Rascher Versand!



**Reformhaus Naef**

Salerstrasse 12 - Telephon 46.86.97  
ZÜRICH-ÖRLIKON