

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

**Artikel:** Die gute alte Zeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968769>

#### 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:** 22.02.2026

**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, da sie unprivilegierte Naturärzte überflüssig machen. 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 natürliche Behandlung.

Diese Darlegungen möchten die Leser des «Fachbachers» 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 wahrerem 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 ersticken den 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 eigner 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 blöser 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 Oeffnen 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 D 2 = Schöllkraut, um Podophyllum D 3 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 Tauendguldenkraut eingreifen. Wenn aber Magenschmerzen eine Magenschleimhautentzündung melden, dann wird Gasstronol, vielleicht auch roher Kartoffelsaft, besonders, wenn das Leiden ins Geschwürhafte 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
Alpenkräutermalz	Kaffee-Ersatz
Hagebuttentee	Genusstee
Molkenkonzentrat	Tannenknospensirup
Pflanzenwürze, körnig flüssig u. konsistent	Spitzwegerichsirup
Lehm	Salböle
Mundwasser	Zahn pasta
Haarwasser	u. s. w.

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



**Reformhaus Naeff**

Salerstrasse 12 - Telephon 46.86.97

ZÜRICH-ÖRLIKON

**„Von den wunderbaren Heilwirkungen  
des Kohlblattes“**

betitelt sich ein Büchlein, das wir bereits in Hunderten von Exemplaren verkauft haben. Auch Sie sollten es besitzen! Vielleicht sind Sie schon morgen froh darum.

Das Büchlein kostet inkl. WUST bloss Fr. 2.60. Bei Voreinzahlung von Fr. 2.80 auf unser Postcheck-Konto III 2455 schicken wir es Ihnen franko zu.



**REFORMHAUS RYFFLIHOF**  
Neuengasse 30, Bern  
Telefon (031) 247.06

SA 10744 B

wie man täglich verschiedene Früchte und andres mehr essen kann, so kann man auch ohne Nachteil verschiedene Mittel einnehmen. So, wie man einen Fruchtsalat aus verschiedenen Früchten zubereitet, so kann man auch verschiedene Naturmittel zusammen einnehmen, so z. B. Nieren- und Lebermittel. Es ist allerdings etwas vorteilhafter, wenn man zwischen der Einnahme des einen oder andern Mittel eine kleine Zeitspanne eintreten lässt, indem man die einen Mittel vor und die andern nach dem Essen einnimmt. Mittel, die man vor dem Essen einnimmt, wirken in der Regel etwas intensiver. Es ist daher gut all jene Mittel, die die Schleimhäute beeinflussen müssen, wie Centauri = Tausendguldenkraut, Absinthium = Wermuth und ähnliches vor dem Essen einzunehmen, denn dann ist die Wirkung in den leeren Magen intensiver. Wenn ein Mittel zu stark wirkt, dann kann man es auch nach dem Essen einnehmen, denn wenn es sich mit dem Speisebrei vermengt, dann wird die Wirkung etwas abgeschwächt.

Nervenmittel nimmt man vorteilhaft morgens früh ein, damit man tagsüber einen Vorteil davon hat, so z. B. Avena sativa. Sollen die Mittel zugleich auf den Schlaf wirken, dann nimmt man sie abends ein. Mittel, die auf die Nerven, den Schlaf und auch das Herz einwirken müssen, nimmt man am allerbesten mit etwas Traubenzucker gesüßt, was dem Herzen sehr gut bekommt.

Sensible Menschen, bei denen die Mittel starke Reaktionen auslösen, dürfen nicht sofort denken, das sei nichts für sie, es sei ja nur noch schlimmer geworden. Solche Patienten sollten einfach weniger von den Mitteln nehmen und immer mehr reduzieren, bis sie keine starken, störenden Reaktionen mehr beobachten. Ein harmloses Mittel, das eine starke Reaktion auslöst, beweist in der Regel nur, dass das Mittel gut gewählt worden ist. Man muss alsdann nur die Dosis etwas vermindern. Mit dem richtigen Gefühl wird man auch sehr bald heraus haben, bei welcher Dosierung die Mittel am besten wirken.

Oft stellen Patienten fest, dass bei Einnahme der Mittel anfangs grössere Schwierigkeiten eintreten, dass sich die Schmerzen verstärkt und auch gewisse Symptome sich vermehrt gemeldet haben. Statt nun einfach das Quantum nur zu reduzieren, hören viele Patienten auf, die Mittel weiter einzunehmen. Wer aber beharrlich weiter fährt und nur die Dosis entsprechend vermindert, wird auch die Reaktionen überwinden. Die Schwierigkeiten werden behoben werden und die Schmerzen verschwinden.

Man darf nicht vergessen, dass ein Eingriff in irgend welche Stauungen eben Störungen hervorruft. Bei Venenstauungen, bei denen man vorteilhaft Hypericum- und Calcium-Komplex einnimmt, können kleine Störungen hervorgerufen werden, weil eben die gestauten Venen in Bewegung gesetzt werden. Wenn irgendwo festgehocktes, verstocktes Blut in die Blutbahn geführt wird, dann verursacht dies Störungen. In solchen Fällen und vor allem in schwierigen Fällen ist es daher nötig, dass man mit verminderter Dosis beginnt und langsam steigert. Man darf also bei der Mitteleinnahme nicht nur schematisieren, sondern muss stets auf die Schwächen des Körpers Rücksicht nehmen und sich danach richten. Wer die Dosierung individuell auf sich einzustellen vermag, der wird mit gut

**Wichtige Heilfaktoren  
für Lungenleidende**

Unerwartete Erfolge, die erzielt werden, wenn man die mannigfachen Heilfaktoren der Naturheilmethode befolgt, lösen immer wieder, besonders in Arztkreisen, gewisses Erstaunen aus. Es ist sonderbar, dass die Schulmedizin hauptsächlich bei Lungenleidenden immer noch zu wenig drauf achtet, die Voraussetzungen zu ändern. Mit den Liegekuren, mit Licht, Luft und Sonne kann ja allerdings viel erreicht werden. Es sind diese Heilfaktoren, denen man ihren Wert nicht absprechen kann. Der anerkannte Auspruch, der einst am Eingang eines Aroser Sanatoriums geschrieben stand, beweist gute Einsicht. Die Worte: «Erhebet eure Häupter empor zu den Bergen, von welchen die Hilfe kommt», waren ein ehrliches Geständnis der Schulmedizin, dass bei Lungenleiden in erster Linie die Luft, d. h. die klimatischen Verhältnisse, also die Berge, helfen müssen.

Ein weiterer Gesichtspunkt muss aber ferner noch dazu berücksichtigt werden, und das ist die Ernährungstherapie. Es ist notwendig, dem Körper die fehlenden Stoffe zu geben, damit er regenerieren kann. In erster Linie sollte eine kalkreiche Ernährung niemals fehlen, ebenso ist eine vitaminreiche Nahrung unerlässlich. Roher, frischgepresster Carottensaft oder rohe, geraffelte Carotten, frisch ausgepresster Traubensaft, Orangensaft, Grape-Fruitsaft und all die verschiedenen wirkungsvollen Säfte sollten mit gutem Einspeichern, schluckweise und langsam eingenommen werden. Die Fruchtsäure wird auf diese Weise keine unangenehmen Nebenwirkungen erzeugen.

Auch viel Frischgemüse muss unbedingt auf den Tisch kommen und der Salat sollte mit Citrone, nicht aber mit Essig zubereitet werden.

Stark eiweißhaltige Nahrung muss unbedingt reduziert werden, während appetitanregende Naturgewürze vorteilhaft sind. Ein leicht assimilierbares Kalkpräparat ist unerlässlich. So habe ich bei Eingabe von Calcium-Komplex und von kiesel-säuerlichen Pflanzen, wie Galeopsis, immer wieder hervorragende Erfolge gesehen. Es sind dies keine Heilmittel im eigentlichen Sinn, sondern gewissermassen Nahrungsmittel, die das Prinzip von Paracelsus verwirklichen, nämlich: «Nahrungsmittel sollen Heilmittel, und Heilmittel sollen Nahrungsmittel sein.» Die Pflanzennmittel gehören da wirklich in die Kategorie der heilwirkenden Nahrungsmittel. Die Einnahme von Lebertran oder aber von den Emulsionen ist sehr empfehlenswert, insfern sie eingenommen werden können. Die Beeinflussung des Seelischen ist für Lungenkranken von ganz grosser Bedeutung. Eine gute Drüsentätigkeit ist notwendig und diese ist durch das seelische Befinden beeinflussbar.

Auch die Hauttätigkeit ist anzuregen; leichte Bürstenabreibungen mit nachherigem Öl eines guten Hautfunktionsöles sind sehr empfehlenswert.

Dass der Darmtätigkeit Beobachtung geschenkt werden muss, braucht man eigentlich nicht ertra zu erwähnen, denn eine gute Darm- und Nierentätigkeit ist bei all solchen Krankheiten Voraussetzung für eine normale Heilltendenz. Patienten, die diese einfachen Ratschläge befolgen, werden gewiss bei ihren Liegekuren gute Erfolge erzielen und sich darüber auch fernerhin mit der Aerzteschaft wundern. Man darf nie vergessen, dass es notwendig ist zu versuchen, Mängel und Schwächen gesamthaft auszumerzen, weshalb es dann auch begreiflich ist, wenn sich der Erfolg rascher als üblich einstellt.

gewählten Naturmitteln wunderbaren und hervorragenden Erfolg erzielen können.

Die gute alte Zeit, die noch kein gesteigertes Tempo kannte, werden wir nicht mehr zurückholen können, wohl aber durch das Befolgen der gegebenen Ratschläge die vermehrte Belastung der heutigen Zeit etwas auszugleichen vermögen.