

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 6 (1948-1949)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Der Schmerz als Alarmglocke  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968781>

#### 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:** 05.02.2026

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

## Der Schmerz als Alarmglocke

So, wie das Fieber eine Alarmglocke der Natur bedeutet, so meldet auch der Schmerz warnend die gestörte Harmonie im Körper an. Wie aber wird dem Schmerz begegnet, wenn er sich pflichtgetreu einstellt? Beachtet man ihn dankbar als Signal, das uns zur Hilfe dient, um wieder Ordnung zu schaffen? Geht man der Ursache, die den Schmerz hat erstehen lassen, richtig auf den Grund, um sie alsdann zielbewusst mit den rechten Mitteln heben zu können? Nein, denn all dies ist viel zu umständlich. Der Schmerz ist an und für sich so lästig, dass man ihn in keiner Form irgend wie auswirken lässt. Sobald er sich meldet, muss er wieder zum Verschwinden gebracht werden. Es gibt da Mittel, Contraschmerz genannt und andere mehr, die so erfreulich wirken, dass man dumm sein müsste, wollte man länger als nötig sich mit Schmerzen herumplagen. So denkt der Mensch in seiner Kurzsichtigkeit. Wie anders ist er eingestellt, wenn es sich um den Defekt an einer Maschine, einem Wagen oder dergleichen mehr handelt. Welcher Mechaniker wird glauben, der Mangel an einem Wagen sei behoben, wenn er seine eigenen Ohren verstopft, um das Kreischen nicht mehr mitanhören zu müssen? Wird er nicht vielmehr seinem Berufe Ehre bereiten und der Ursache des Mangels ganz entschieden auf die Spur gehen, um feststellen zu können, wie die Störung behoben werden kann, bevor ein Rad verloren geht oder ein anderer Schaden entstehen kann! So viel Sorgfalt gewährt man der toten Materie, während der empfindliche Körper des Menschen betrogen werden darf, wiewohl ihm die Natur doch gerade durch den Schmerz ein überaus wirkungsvolles Erkennungszeichen verschafft hat, das auf keinen Fall umgangen, sondern vielmehr getreulich beachtet werden sollte. Betäubt man nun aber den Schmerz, dann betrügt man nicht nur die Natur, sondern auch seinen Körper und somit sich selbst ganz empfindlich. Es ist interessant, dass die Natur gegen gewisse Vergehungen immer und immer wieder behilflich einschreitet, und wenn der Ungehorsam des Menschen ihn nicht blind machen würde, könnte er aus allen Misserfolgen genügend lernen und davor geschützt werden. Wie eigenartig, dass er aber nicht achtsam ist und beispielsweise nicht die richtige Schlussfolgerung zieht, wenn ein Betäubungsmittel zu versagen beginnt und seinen früheren Dienst der Schmerzbetäubung aufgibt! Statt sich nun klar zu werden, dass die Betäubung mit einer Heilung nichts zu tun hat und in keiner Weise naturgewollt sein kann, geht die Torheit des Menschen hin und greift zu immer stärkeren Mitteln, die den Schmerz unter allen Umständen erdrosseln sollen.

Nimmt nun aber ein Arzt seine Aufgabe gewissenhaft, dann wird er auch die Ursache des Schmerzes zu ergründen suchen.

Klagt der Patient über Schmerzen auf der Leber, dann wird er ihm nicht einfach ein betäubendes Mittel verabreichen, sondern er wird sich nach allen Symptomen einer Leberstörung erkundigen. Er wird nach der Farbe des Stuhls forschen, wird fragen, ob der Genuss von Fett ertragen wird, kurz, er wird der Störung auf den Grund gehen und alsdann die entsprechenden Lebermittel verschreiben. Er wird auch eine Schondiat einschalten und eine heilwirkende Rüeblikur verordnen. Rettich wird er nur in ganz geringen Mengen als Heilmittel gestatten, da dieser bei grösserem Quantum einer empfindlichen Leber zu schaden vermag. Auf diese Weise wird der Arzt dem Patienten alles Wissenswerte kundtun, um ihm in jeder Hinsicht die Mittel in die Hand zu geben, sich weitgehend selbst helfen und gesundheitlich fördern zu können.

Gleicherweise wird ein einsichtiger, pflichtbewusster Arzt auch einer Patientin behilflich sein, die über Schmerzen in der Nierengegend klagt. Er wird feststellen, ob der Schmerz spannend ist. Er wird fragen, ob das Gefühl besteht, als ob die Haut zu eng wäre, wie wenn sie sich zusammenzöge. Auch nach dem Wasser wird er sich erkundigen, nach seiner Farbe, seiner täglichen Menge. Kann er durch seine Fragen feststellen, dass es sich um eine

Nierenerkrankung handelt, dann wird er eine Urinanalyse vornehmen und hiebei wichtige Merkmale finden. Er wird womöglich Epithelzellen, Nierenepithelien, Epithelien aus dem Nierenbecken, Zylinder, Zylindroide und Eiweiss feststellen können. Findet er dies alles erst nur in Spuren, dann wird er vorsichtshalber folgende Massnahmen treffen: 1. salzarme Kost, 2. Schutz vor Erkältung, also vor allem warme Kleidung. Ein Naturarzt wird Tee aus Zinnkraut, aus Birkenblätter oder Schliessgraswurz, auch Peterlitee empfehlen. Er wird ferner warme Wickel verordnen, um die Stauung, die vorhanden ist, lösen zu können. Auf diese Art und Weise muss der Arzt die Ursache von Schmerzen zu ergründen suchen, um das richtige Mittel zu dessen Behebung finden zu können.

So und nicht anders will der Schmerz verstanden und bekämpft werden. Wer ihn nur betäuben will, wird seinem Körper keinen Dienst erweisen. Es gibt Menschen, die gegen ihr Kopfweh jahrelang Pulver schlucken, ohne dass ihnen in dem Sinn kommen würde, dieses Kopfweh könnte womöglich mit der hartnäckigen Verstopfung in Zusammenhang stehen. Wem kommt es in den Sinn, dass die Darmgifte, die durch die Verstopfung entstehen, aufsteigen und das Kopfweh verursachen? Wäre es da nicht unbedingt angebracht, in erster Linie für eine gute Darmtätigkeit besorgt zu sein? Statt dessen aber schluckt man Pulver auf Pulver. Das eine Mal gelten sie dem Darm, das andere Mal wiederum dem Kopfweh, so in beständigem Wechsel. Wenn sich dann demzufolge nach etwa 25 Jahren ein Darmkrebs einstellt, ist man darüber noch höchst erstaunt, besonders, wenn vordem kein Krebsfall in der Familie vorlag.

Statt einmal entschieden die Ursache gewisser schwerwiegender Störungen zu beheben, muss man nachträglich alle Unannehmlichkeiten einer schlimmen Erkrankung hinnehmen. Wie viel einfacher wäre es gewesen, wenn man ursächlich gedacht und gehandelt hätte, statt eine mehrjährige Verstopfung Jahre hindurch anstehen zu lassen. Es gibt aber sogar Aerzte, die diesem Uebel keine Beachtung schenken und nur Abführmittel dagegen verschreiben, anstatt es restlos zu bekämpfen und dadurch aufzuheben.

Bekannt ist auch, dass viele Frauen Schmerzen im Unterleib anstrengen lassen und weder den Weissfluss, noch Periodenkrämpfe als Ursache von Stauungserscheinungen im Blutsystem richtig bekämpfen.

Es gibt Menschen, die von sich aus richtig, instinktiv naturgemäß überlegen und handeln, während wieder andere gar kein selbständiges Ueberlegungsvermögen besitzen, weshalb es gut ist, wenn solche Menschen richtig beraten und geleitet werden.

Sitzbäder helfen den Unterleib schön erweichen und werden Stauungen beheben. Dem Sitzbad wird vorteilhaft ein Kräuterabsud von Heublumen, Kamillen oder Wacholderchries beigegeben. Die Temperatur sollte 37 Grad Wärme aufweisen, da zu heiße Bäder das Blut in den Kopf hinauf jagen. Die Dauer des Bades sollte  $\frac{1}{2}$  Stunden betragen und damit man während dieser Zeit das Wasser auf gleicher Temperatur halten kann, muss immer wieder warmes Wasser nachgegossen werden. Die Sitzbäder wirken wohltuend, da sie die Krampfzustände, ja mit der Zeit sogar den Weissfluss zu beheben vermögen. Warum sollte man nicht lieber den Unterleib richtig pflegen, statt all die wichtigen Organe, die in ihn eingebettet sind, durch Stauungen, Reizungen und Entzündungen zu gefährden? All die kleinen Ursachen zeitigen in der Regel mit der Zeit grosse Auswirkungen. Schenkt man nun den kleinen Anfängen keine Beachtung, dann wird mit der Zeit kein anderer Ausweg als eben die Operation vorhanden sein. Wie viel einfacher aber wäre es, seinen Organen die richtige naturgemäss Pflege angedeihen zu lassen, statt nachher die unliebstesten Folgen tragen zu müssen?

Bei der Pflege der Natur geht der Mensch viel geschickter vor, als dies seinem Körper gegenüber der Fall ist. Ein Baumwärter wartet nicht, bis er einen armdicken Ast mit der Säge entfernen muss, wenn er vordem nur einen falschen Trieb hätte abprinzipieren müssen. Er wird auf alle

## Wie entsteht ein gutes Heilmittel?

Um die Wirkung von pflanzlichen oder irgendwelchen natürlichen Heilmitteln herausfinden zu können, ist vor allem eine gute Beobachtungsgabe nötig. Es hat zu jeder Zeit einzelne Menschen gegeben, die über ein besonderes Einfühlungsvermögen verfügten, so dass sie durch persönliche Versuche und durch Beobachtungen an andern bei jenen Produkten, die sich zu Heilstoffen eignen, die verschiedenen Wirkungen feststellen konnten.

Besonders dienlich sind für solche Beobachtungen 2–3 Fastentage, da während der Fastenzeit die Wirkung verschiedener Stoffe auf den eigenen Körper besonders ungestört und genau belauscht werden kann. Selbstverständlich wird man nur Kräuter und Stoffe auf ihre Wirksamkeit hin prüfen, von denen man weiß, dass sie nicht giftig sind. Je nachdem wir nun das eine oder andere Kräutchen geniessen, werden wir feststellen können, dass es entweder die Darm- oder Nierentätigkeit anregt. Es kann auf den Magen reagieren und Appetit verschaffen oder auf irgend eine andere Art und Weise die Körperfunktionen beleben. Wenn man einen gut arbeitenden Körper besitzt, dann kann man auf diese Art leicht gewisse wichtige Feststellungen wahrnehmen. Es ist dies die so genannte Prüfung des Mittels am Gesunden.

Ein Arzt oder Heilpraktiker nun kann auch am Kranken selbst seine Mittelbeobachtungen vornehmen. Berichtet ein Patient, dass das gewählte Mittel noch andere Wirkungen als die bekannten bei ihm ausgelöst habe, dann wird sich der Arzt diese Feststellung merken und notieren. Wiederholt sich durch andere Patienten die gleiche Mitteilung, dann kann der Arzt annehmen, dass er auf die neue, früher unbekannte Mittelwirkung bauen kann. Auf diese Weise wird unter Umständen ein hervorragendes Heilmittel, das bis heute in bezug auf die neu entdeckten Wirkungseffekte nicht bekannt war, herausgefunden. Bei der Zusammenstellung kombinierter Mittel wird darauf Bedacht gelegt, den Wirkungseffekt der einen Pflanze durch die Beigabe einer andern noch zu ergänzen.

Will man einen Kalkmangel decken, so wird man darauf achten, ob nicht zugleich auch ein Kieselsäuremangel vorhanden ist, worauf man gleich beide fehlenden Stoffe verabreichen wird. Will man gleichzeitig auch noch einen Nachtschweiß beheben, dann wird Salvia dagegen verordnet werden und um einem Husten ebenfalls günstig bekommen zu können, greift man zu einem Tannenkospens- oder Spitzwegerichextrakt. So kann der Arzt zur Bekämpfung der verschiedenen Leiden eine günstige Kombination der Mittel wählen. Er muss dabei nur vorsichtig sein, und gut beobachten, dass sich die Mittel gegenseitig ertragen, denn es gibt solche, die eine gewisse Vitalität im Körper entwickeln und wieder andere, die diese eher reduzieren. Normalerweise gehört zur richtigen Mittelwahl, wie auch zur guten Kombination der Mittel eine Kenntnis der Pharmakologie. Aber auch die Aerzte früherer Zeiten, die nicht in der gleichen Weise geschult waren, wie dies heute möglich ist, haben durch scharfes Beobachten und durch gutes Vergleichen ihrer Erfahrungen manch vorzügliches Mittel herausgefunden. Es gelang ihnen, durch günstige Kombination der Mittel den Wirkungseffekt des einen durch den Wirkungseffekt des andern wesentlich zu erhöhen, so dass der Gesamteffekt hervorragend war. Ist nun aber eine Kombination nicht glücklich abgestimmt, dann kann man den Wirkungseffekt statt zu verbessern, auch reduzieren.

Fälle gute Umschau halten, um Mängel beheben zu können, so lange sie noch klein sind. Er weiß, dass kleine Ursachen grosse Auswirkungen zeitigen können. Dies nun weiß auch der Schmerz, daher meldet er sich früh genug, und darum sollte er auch nicht betäubt, sondern als getreue Alarmglocke der Natur richtig beachtet und entsprechend bekämpft und behoben werden.

## Eine erfolgreiche Frühlingskur

mit Kräuterbädern, Massage, Diätnahrung, unter Anwendung von Naturheilmitteln, (Frischpflanzenpräparate von A. Vogel) kann im Appenzellerländli durchgeführt werden im

### Kur- und Heilbad Schoch in Schwellbrunn

in wunderbarer, ruhiger Höhenlage mit prächtiger Aussicht (970 m ü. M.).

Die neueste Vitaminlehre lässt erkennen, wie man durch geschickte Kombinierung eine Mittelwirkung günstig fördern kann. Auch ein gut assimilierbarer Kalk ist nicht ohne weiteres aufnahmefähig, wenn nicht Vitamin D bereits genügend vorhanden ist oder mitgenommen wird. Der Kalk kann ohne genügende Vitamin D-Mengen nicht aufgenommen werden, und umgekehrt wird auch das Vitamin D nichts nützen ohne den genügenden Kalk.

Wir finden im Körper ähnliche Wirkungseffekte vor. Angenommen, die Salzsäure im Körper wird nicht zur richtigen Wirkung kommen, dann wird man feststellen können, dass zu wenig Pepsin vorhanden ist. Pepsin im Magen aber wird seinerseits nicht zu wirken vermögen ohne die notwendige Salzsäure. So gibt es viele Wahrnehmungen, die wir herausschälen müssen, denn sie müssen uns bekannt sein, wenn wir gute Mittel herausfinden wollen, die bei der Krankenbehandlung wirklich hervorragende Dienste zu leisten vermögen.

Es geht also keineswegs an, wahllos Kräuter oder Extrakte zu kombinieren, in dem guten Glauben, man könne eventuell Glück haben und auf diese Weise sprunghaft etwas Gescheites finden. Es gibt bei irgendwelchen Kräutern und Naturmitteln viele Zusammensetzungen, bei denen sich gewisse Komponenten eher störend als unterstützend erweisen. Auf jeden Fall braucht man ein gutes inneres Gehör, wenn man so sagen kann, eine feine Beobachtungsgabe, um die sämtlichen Wirkungseffekte feststellen und richtig kombinieren zu können. Man kann nun dabei nicht immer nur nach dem stofflichen Gehalt urteilen, denn es gibt noch viele Stoffe und Energiefaktoren, die überhaupt noch nicht erkannt und noch nicht entdeckt sind, und die im Wirkungseffekt trotzdem eine Rolle spielen. Es ist daher notwendig, nicht nur mit den bekannten, sondern auch mit den unbekannten Faktoren zu rechnen.

Beobachten wir nun einmal Mittelkombinationen, die aus dem Mittelalter stammen. Es gibt solche, die sich heute noch bewähren und sich infolge ihres Reichtums an Vitamine und infolge ihres Gehaltes an gewissen Fermenten einer guten Wirkung rühmen können, wenn schon damals die Erkenntnis über diese Faktoren noch unbekannt war. Der gute Beobachter der damaligen Zeit aber hat die Wirkung der Vitamine und die fermentative Wirkung beachtet, sie angewandt und nutzbringend verwendet, ohne überhaupt von deren Existenz etwas zu wissen. Die praktische Erfahrung ist in solchem Falle gewiss ebenso wertvoll, wenn nicht noch wertvoller als das exakte, chemische Wissen.

Vielfach wird bei einer Pflanze irgend ein gewisser Stoff für die Wirkung verantwortlich gemacht, ein Alkaloid oder irgend etwas anderes. Sobald man nun aber diese Alkaloide oder diese Stoffe rein herausholt, ist öfters die symptomatische Wirkung zwar noch ähnlich, die bleibende, nachhaltige Wirkung aber ist dennoch vielleicht anders. Es fehlt demnach in der Erklärung des Chemikers etwas, was zum Gesamtwirkungseffekt der Pflanze gehört und dies eben ist der wichtige, unbekannte Faktor, der durch kein Wissen ersetzt werden kann. Es ist daher bei Naturmitteln unbedingt notwendig, dass die Natur als Ganzes erhalten bleibt. Man sollte also bei irgendwelchen pflanzlichen Prä-