

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 6 (1948-1949)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Abmagerungs-Kuren  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968797>

#### 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>**

## Abmagerungs-Kuren

Manche Frau, die darüber jammert, dass sie zu fest wird, mag es interessieren, was die Naturheilmethode über Abmagerungs-Kuren zu sagen hat. Sehr viele glauben, dass auch gegen das Uebel der Fettleibigkeit ein unschädliches Kräutlein gewachsen sei, das rasch und gründlich zu helfen vermöge. Wer aber die Zusammenhänge, die zu der auftretenden Störung geführt hat, richtig erfasst hat, wird sich weder Illusionen hingeben, noch zu schädlichen Radikalkuren greifen. Die Fettleibigkeit entsteht bei den Frauen in der Regel dann, wenn die Eierstocktätigkeit nicht mehr genügend ist oder auch, wenn die Hypothyse nicht mehr richtig arbeitet. Es gibt dagegen keine andere Möglichkeit, als sich in der Diät richtig einzustellen und mit natürlichen Mitteln vorsichtig sowohl die Eierstock-, wie auch die Hypothysentätigkeit zu normalisieren. Es geht dies aber nur langsam, also nicht von heute auf morgen.

Auch Rohsaftkuren wirken sehr gut, wenn man sie langsam und vorsichtig durchführt, da auch durch sie die Drüsen angeregt werden.

Sitzbäder und ganz natürliche physikalische Anwendungen, helfen das Gewicht langsam aber sicher abbauen.

Wichtig ist auch das langsame Essen und gutes Einspeichern, damit man nicht in Versuchung kommt, zu grossen Nahrungsquantitäten aufzunehmen, also mehr als der Körper eigentlich bedarf und verarbeiten kann.

Schnelle Abmagerungs-Kuren sind immer nachteilig für die Gesundheit. Auf jeden Fall ist zu warnen vor irgendwelchen Schlankheitstabletten. Eine recht betrübliche Erfahrung hat Frau B. aus A. mit solchen gemacht. Am 12. Juli 1949 schrieb sie unter anderem:

*«Möchte Ihnen folgendes mitteilen. Herztonikum und Solidago (Goldrute) haben mir sehr gut getan, konnte gut schlafen und konnte ganz gut Wasser lösen. Ich war selbst überrascht, wie dies bei dieser Hitze möglich war. — Vor 14 Tagen wollte ich eine Magerkur machen mit Maffee-Tabletten, musste aber schon am dritten Tag aufhören, da ich gegen Morgen Herzklöpfen bekam. Mit dem Wasserlösen geht es auch wieder schlecht.»*

Mit zwei einfachen Mitteln hat sich diese Frau in einer schwierigen Situation zu helfen vermocht, um sich hierauf mit Abmagerungstabletten sowohl Herz als auch Niere wieder erneut zu verderben, denn das Herzklopfen und das Nachlassen des Urinabgangs zeigen deutlich, wie schädigend diese Abmagerungstabletten gewirkt haben.

Abmagerungskuren mit Tabletten, die das Fett einschmelzen sollen, können sehr schwierige Situationen hervorrufen, die sogar einen tödlichen Ausgang zu haben vermögen. Meist greifen Frauen aus lauter Eitelkeit zu solch gefährlichen Radikalturen. Ja, sogar eine Arztfrau, die doch bestimmt über die Folgen unterrichtet war, schreckte nicht davor zurück und musste ihre Unvorsichtigkeit mit dem Leben büßen.

Mag Fettleibigkeit auch unangenehm sein, so schlimm ist sie immer noch nicht, dass man ihretwegen das Leben aufs Spiel setzen sollte. Auch Kuren mit überreichlichem Citronengenuss können einen gefährlichen Ausgang zeitigen.

Wer sich also nicht schaden will, muss sich umstellen und die erwähnte Diät nebst physikalischen Anwendungen durchführen. Ausser unterstützenden Naturmitteln sollen keine andern, wenn auch noch so sehr gepräsenen, verwendet werden. Wer sich nicht an diese Richtlinien halten will, wird eben seine Wohlbeleibtheit in Kauf nehmen müssen.

## AUGENLEIDEN

Es ist wirklich etwas Eigenartiges, dass eine Behandlung des Allgemeinzustandes, vor allem ein Beheben der venösen Stauungen zu einer Besserung vieler Augenleiden führen kann.

Diese Tatsache macht es zur Bedingung, dass man bei jeder Augenerkrankung, aber auch bei Erkrankung der Ohren, in erster Linie auch die Allgemeinbehandlung in Betracht ziehen muss.

Gefässleiden, Stauungen im venösen System, auch Ueberdruckverhältnisse im arteriellen System, Arterienverkalkung, hoher Blutdruck und alle derartigen Störungen sind bei Augenleiden als Mitursache, vielfach sogar als Grundursache zu bezeichnen.

Selbstverständlich wirkt auch die äussere Behandlung, das Auswaschen der Augen mit Augentrost unter Beigabe von einigen Tropfen Arnica sehr gut. Das Primäre aber ist unbedingt in der innern Behandlung zu finden. Man kann erfahrungsgemäss feststellen, dass sich eine Schädigung des Körpers immer an jenen Organen äussert, die schwache Stellen aufweisen. Gerade dort treffen wir die Auswirkung von Nachteilen, die den ganzen Körper betreffen, an. Es ist daher auch notwendig, dass wir den ganzen Körper behandeln und eine eventuell falsche Ernährung, falsche Lebensweise, auch eine Ueberbeanspruchung der Kräfte korrigieren. Bei Erkrankung der Augen ist es vor allem wichtig, den Zustand der Adern zu beachten. Ferner sollten die Augen nicht durch zu viel elektrisches Licht überanstrengt werden, indem man bis in die Nacht hinein arbeitet. Durch eine solche Ueberbelastung können wir natürlich viel Unheil anrichten. Im Sommer ist der Tag bestimmt lang genug, da es schon sehr früh hell ist. Man kann also in dieser Jahreszeit die Augen leicht schonen, indem man seine Arbeit bei natürlichem Licht verrichtet, um bei Eintritt der Dämmerung ausgiebig zu ruhen.

Beobachtet man diese einfachen Notwendigkeiten, dann reagiert auch das Auge dankbar darauf. Wenn wir zudem, wie bereits angedeutet, den Allgemeinzustand verbessern, die Venenstauungen beseitigen, die Funktionsstörungen der Harn- und Stoffwechselorgane in Ordnung bringen, dann profitieren auch unsere Augen davon und sehr oft sind Störungen innerhalb einiger Wochen behoben, ohne dass man die Augen mit einem spezifischen Augenmittel direkt beeinflusst hätte.

Die kurze Mitteilung einer Lehrerin diesen Punkt betreffend, möchte die erwähnten Feststellungen bestätigen und bekräftigen. Frl. H. aus W. schrieb über die Heilung ihres Augenleidens wie folgt:

*«Vor Jahren hatte ich eine langandauernde Hornhautentzündung mit Geschwüren auf derselben. Da sagte mein damaliger Arzt, diese Krankheit der Augen sei eine Sekundärerscheinung. Er liess mich von zwei Professoren untersuchen, da Tuberkulose vermutet wurde. Es wurde dann eine chronische Nierenentzündung festgestellt. Als diese behoben war, heilten auch die Augen und blieben gut bis heute.»*

Wie diese Zeilen zeigen, ist es also nicht eine einseitige Feststellung der Naturheilmethode, dass das Auge dem allgemeinen Gesundheitszustand unterstellt sei, denn auch Aerzte haben die gleichen Erfahrungen zu verzeichnen und auch ihr Erfolg hängt in der Behandlung der Augenleiden davon ab, dass der Allgemeinzustand gebessert und gehoben wird.

## 10,000 Exemplare

und mehr werden jeden Monat von den „Gesundheits-Nachrichten“ gedruckt.  
Diese dürfen daher als **Vorzügliches Insertionsorgan** angesprochen werden.