

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 7 (1949-1950)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Beständigkeit natürlicher Reaktionen, natürlicher Heilkraft und natürlicher Mittel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968716>

### **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:** 21.02.2026

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b> Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . . Fr. 5.70	<b>Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen</b> Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	<b>Vertriebsstelle für Österreich:</b> Dr. Günther, Rechenweg 1g, Innsbruck Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 129,335	<b>Insertionspreis:</b> Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
---	---	---	---

## AUS DEM INHALT

1. Spitzwegerich. - 2. Beständigkeit natürlicher Reaktionen, natürlicher Heilkraft und natürlicher Mittel. - 3. Uebel am laufenden Band. - 4. Die Heilwirkung der Musik. - 5. Unsere Heilkräuter: Plantago (Wegerich). - 6. Fragen und Antworten: a) Körperliches Versagen durch schwere Schicksalsschläge. - 7. Interessante Berichte aus dem Leserkreis: a) Venenstauungen und ihre Folgen. 8. Warenkunde: Salböle. - 9. Wichtige Mitteilungen.

«Der angekündigte Vortrag über Rheuma und Arthritis muss leider noch verschoben werden.»

## Beständigkeit natürlicher Reaktionen, natürlicher Heilkraft und natürlicher Mittel

Wenn auch die vielen Mittel, die die Schulmedizin beständig ins Dasein ruft, wie die Mode wechseln, eines doch bleibt beständig, die Natur mit ihren Reaktionen, mit ihrer eignen Heilkraft und auch die Naturmittel. Wir sollen daher das Wirken und Schaffen der Natur unterstützen, und wir können es unterstützen, so z. B. mit physikalischer Therapie und mit geschickt gewählten Mitteln. Nie werden die Naturmittel aus der Mode kommen. Oder sollen wir daran etwa zweifeln? Hat man nicht schon vor drei-, vor viertausend Jahren die Arnica zu Heilzwecken zugezogen? All die alten Berichte, die wir überliefert erhielten von Hippokrates, von Galen, später von Parazelsus sind heute noch wissenschaftlich wertvoll, aber auch noch wertvoll. Die Wirkung der Arnicapflanze aber ist zur Zeit von Galen genau so gut gewesen, wie sie es heute noch immer ist. Im Grunde genommen ist es daher schade, dass die forschende Wissenschaft nicht auf diesem Gebiete weiter gearbeitet hat. Die Entdeckung der Vitamine, nicht, dass sie etwa vom Menschen neu erschaffen worden wäre, nein, sie war schon lange da, diese Entdeckung und hat wiederum gezeigt, dass man von der chemischen Industrie nicht alles erhalten kann, sondern, dass auch die Natur zu allem noch etwas zu sagen hat, und dadurch bekam zum Glück auch die eigentliche Naturheilmethode wieder etwas Wind in ihre Segel hinein. Manches hat man daraus zu lernen vermocht. Bedenkt man nur, dass man die Krankheiten, wie Beriberi oder Skorbut früher aus Mangel an richtigem Verständnis falsch behandelt hat, so fällt es gewiss nicht schwer, für all das, was die Natur so eindeutig lehrt, ein waches Auge zu haben. Früher behandelte man die Beriberikrankheit mit Arsenik und allerhand andern Chemikalien und zwar so lange, bis ein Arzt durch eine ge-

## Spitzwegerich

«Ueberall bin ich zu finden,»  
 Sagt der spitze Wegerich,  
 «Doch aus ganz bestimmten Gründen  
 Kennen gleichwohl wen'ge mich.  
 Schmale Blätter sind mein eigen,  
 Freundlich in Rosettenform,  
 Von der Blüte will ich schweigen,  
 Denn es ist bei Menschen Norm,  
 Dass die Schönheit Geltung habe,  
 Unscheinbar doch ist mein Kleid,  
 Aber wenn ich Kranke labe,  
 Diene ich gleichwohl zur Freud.  
 Und es macht mich froh und heiter,  
 Dass ich Werte schenken kann,  
 Die da reichen wohl viel weiter,  
 Als der Schönheit Lustgespann.  
 Ich verschwind im Grün der Farben,  
 In der Wiesen bunter Pracht,  
 Niemand muss an Freude darben,  
 Dem der Sonne Güte lacht.»

ringförmige Beobachtung der Krankheitsursache auf den Grund kam. Der Kolonialarzt Ejkmann konnte nämlich feststellen, dass Hühner, die Naturreis oder Reiskleie zu fressen bekamen, von ihrer Beriberikrankheit wieder befreit wurden. Da erst erkannte man, dass es keiner besonderen Mittel bedurfte, um dieser Krankheit auf den Leib zu rücken. Aber eigenartigerweise kam man dadurch zu ganz sonderbaren Schlussfolgerungen. Man glaubte nämlich, dass im Reis ein Gift und zugleich auch das Gegengift enthalten sei, und zwar sollte sich das Gift im Kern, das Gegengift aber in der Schale befinden. Durch eine Trennung von Kern und Schale ergab sich also eine Vergiftung, falls man nur noch den raffinierten weissen Reis genoss, wogegen diese aber wieder aufgehoben wurde, sobald man die Schale als Gegenmittel einnahm. Durch die weiteren Forschungsergebnisse nun fiel diese unglückliche Schlussfolgerung aber dahin, denn sie ermöglichten die entstandene Frage richtig zu lösen, da sie erkannten, dass



gewisse Komplettierungsstoffe bestehen, die zur Gesunderhaltung des Körpers notwendig sind. In diesem Erkennen liegt die ganze heutige Möglichkeit, die Vitaminfrage richtig auszubauen. Leider aber hat man auch schon auf diesem Gebiet wiederum zu künsteln begonnen, denn es scheint nicht sonderlich interessant zu sein, einzusehen, dass man nun bei der und der Krankheit ganz einfach Naturreis essen muss, um wieder gesund zu werden, bei einer andern Krankheit Tomaten, wieder bei einer dritten Carotten oder Carottensaft, nein, das wäre wohl für die chemische Industrie viel zu einschneidend geworden. Darum ging man denn wiederum hin und stellte all die Vitaminstoffe chemisch-synthetisch her und verabreichte sie als Vitaminpräparate. Leider aber musste man sehr bald feststellen, dass man mit diesen chemischen Stoffen überdosieren kann. Mit der natürlichen Vitamine dagegen kann man nie überdosieren, denn es ist noch etwas damit verbunden, das ganz anders auf unsern Körper wirkt. Man konnte gewisse Unterschiede feststellen. So erkannte man an einem der ersten Vitamin D-Präparate, die in den Handel gebracht worden waren, an dem ultraviolettbestrahlten Ergosterin, dem so genannten Vigantol, merkwürdige Symptome. Man verabreichte es rachitischen Kindern, bei denen es anfangs wunderbar wirkte, so dass die Erfolgskurve hinaufschleunigte. Gab man aber weiterhin Vigantol, dann konnte man erleben, dass die Kurve wieder abwärts führte. So musste man sich denn ernstlich fragen, was eigentlich dieser rabiate Misserfolg nach dem glänzenden Erfolg zu bedeuten habe? Verabreicht man nun aber natürliches Vitamin D, wie solches in der Orange, in Lebertranpräparaten und noch vielen andern natürlichen Produkten zu finden ist, dann schnell die Erfolgskurve wohl nicht so schnell nach oben, aber sie bleibt, wenn sie auf der Höhe angelangt ist, auch in der Regel bestehen. Durch diese Feststellung konnte man also zwischen dem chemischen Reizstoff, der ähnliche symptomatische Erscheinungen zeitigt und zwischen dem natürlichen, regenerierenden, aufbauenden Stoff, wie solcher aus der Natur herauszuholen ist, einen markanten Unterschied beobachten. Mit all unserm chemischen Wissen können wir eben nicht die endgültigen Geheimnisse in der Natur ohne weiteres ergründen und können daher auch die Reaktionen, die die Natur dadurch offenbart, nicht leichthin auf die Seite stellen. Es scheint, dass der Mensch immer erst tüchtigen Misserfolg ernten muss, bis er einsehen lernt, dass er im Grunde genommen etwas Dummes unternommen hat.

Um nun aber von der Natur das Richtige lernen zu können, dürfen wir vor allem auch ihre innewohnende Kraft nicht unbeachtet lassen. Hat beispielsweise unser Kind Fieber, dann sollen wir dieses nicht unterdrücken, sondern die Natur vielmehr unterstützen, indem wir durch Wickeln auf die Haut einwirken, damit das Kind tüchtig schwitzen kann, indem wir ferner auch die Nieren- und Darmtätigkeit fördern. Auch ein Dauersitzbad wird seine gute Wirkung nicht verfehlen. Wissen wir dann nicht weiter Bescheid, dann holen wir zur gründlichen Diagnose ruhig den Arzt. Cibazol aber, oder ein anderes chemisches Mittel lassen wir uns nicht verschreiben. Wir bringen tatsächlich den Mut auf, den Arzt um ein Naturmittel zu ersuchen, und wenn er darob erzürnt davon läuft, dann lassen wir ihn eben laufen und nehmen einen andern, der auf unser Begehren eingeht. Es gibt bereits schon viele Aerzte in Stadt und Land, die durch die Patienten zur Einsicht gelangt sind, dass sie ruhig auf deren Einstellung Rücksicht nehmen dürfen. Sie verschreiben alsdann ein harmloses Stärkungsmittel oder ein Heilmittel von einer Firma, die gute Naturmittel herstellt, und diese wird man alsdann mit gutem Gewissen ohne Schädigung verabreichen können. Wir wollen keine Feindschaft mit den Ärzten, sondern wollen von ihrem Können profitieren, denn wozu haben sie sonst studiert, wozu stehen sonst die teuern Universitäten da? Wir wollen gute Diagnosen von ihnen und noch etwas weiteres, entsprechendes gute Naturmittel. Sollte sich aber irgend ein Arzt unserm Wunsche nicht anpassen wollen, dann haben wir wenigstens die gute

## Uebel am laufenden Band

Es kommt oft vor, dass ein Uebel dem andern am laufenden Band zu rufen scheint. Dies mag davon kommen, dass eine Krankheit erstmals nicht richtig behandelt worden ist. Aus diesem Umstand nun ergibt sich eine ganze Serie von Krankheiten, weil jede wieder durch die andere verursacht wird. So beschrieb denn kürzlich ein junges Mädchen eine ganze Epistel von aufeinanderfolgenden Uebeln, die es über sich hatte ergehen lassen müssen.

Bis vor einigen Jahren erfreute es sich voller Gesundheit. Dann stellte sich eine Angina ein, die man nicht richtig behandelte, und die daher verschleppt wurde, worauf sich Gallenstörungen bemerkbar machten. Der Arzt fand nun, dass es besser sei, man nehme die Mandeln heraus. Obwohl diese noch nicht vereitert waren, also noch behandelt und geheilt hätten werden können, wurden sie entfernt. Bald darauf meldete sich eine Blinddarmentzündung, worauf denn auch der Blinddarm operiert wurde. Die Operation ging zwar in Ordnung, aber es stellte sich nun nachträglich ein Augenleiden ein. Da das Mädchen nur noch sehr schlecht sehen konnte, ging es zum Augenarzt, der eine Verkrampfung feststellte, die auf eine zu starke Narkose zurückzuführen sei. Eine Brille sollte nun das neue Uebel beheben, doch verschwand das Kopfweh, das durch die Verkrampfung hervorgerufen worden war, dadurch keineswegs, im Gegenteil, es stellte sich sogar nachträglich eine Stirnhöhleneiterung ein. Das Blut wurde untersucht, ohne dass irgendwelche Anhaltspunkte gefunden worden wären, denn dieses war so weit in Ordnung. Auch der Arzt konstatierte und bestätigte die Tatsache, dass eine jede Krankheit durch die andere in Erscheinung getreten sei.

Wie nun soll man einem jungen Mädchen von erst 18 Jahren in solcher Lage behilflich sein? Nur eine gründliche Behandlung ist hier angebracht, sonst wird die ganze Litanei von Krankheiten weiterschreiten und eine wird erneut die andere ablösen. Es ist dies ein sprechender Beweis, dass jede Krankheit, jedes Leiden gründlich behandelt und ausgeheilt werden sollte, denn nur ein ursächliches Eingreifen kann vor anderweitiger Erkrankung bewahren. Wenn man jedoch dieser wichtigen Tatsache keine Beachtung schenkt, wenn man also den Körper von den flüchtigen Giftstoffen, die da und dort erneutes Unheil anrichten können, nicht befreit, dann wird man langsam zur symptomatischen Behandlung übergehen, worauf ein Gift das andere ablösen wird, bis der Mensch in einem Siechtum landet.

Diagnose zu verzeichnen und die Mittel und Beratung können wir uns schliesslich auch anderweitig verschaffen. Wichtig ist bei allem, dass wir selbst zu beobachten lernen, dass wir lernen, was wir in dem und jenem Fall anzuwenden haben, dass wir uns selbst zu helfen wissen, wo immer es sich um leichte, vorbeugende Fälle handelt. Wir sollten also immer darauf bedacht sein, uns zu prüfen, die Natur in ihrer Auswirkung zu verstehen und sie in ihrem ganzen Werdegang zu unterstützen.

Wie man nun die Natur unterstützen kann, das ist wertvoll zu wissen, zu handhaben und weiter zu tragen, denn sie überholt sich nie, bleibt immer beständig und ihre Hilfe, die sie uns darreicht, können wir nie überbieten, handelt es sich doch um uralte Rezepte, die sich schon damals genau gleich zusammenstellten, wie sie es heute noch tun. Wenden wir uns aber von ihrer Weisheit ab, weil wir glauben, weiser zu sein, dann rächt sich auch die Natur an uns, indem sie uns nicht mehr schützend all das verabfolgt, was in ihren allumfassenden Schatzkammern an hilfreichen Säften, an Wundern und Geheimnissen zusammengewirkt und gearbeitet wird. So mancher sucht in mystischem Zauber zauberhaftes Können, statt einfach die Naturkraft mit ihren wunderbaren Naturmitteln zu erkennen und nutzbar zu machen.