Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 8 (1951)
Heft: 2

Artikel: Erkältungskrankheiten, Rheuma, Gicht und Ischias : Vortrag [Schluss]
Autor: Vogel, A.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554215

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: 09.12.2025

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

Teufen (App.), Februar 1951 Achter Jahrgang - Nr. 2

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

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

Feigwurz

Wenn der Schnee sein weisses Kleid zusammenrafft,
Gibt er frei das Leben, das in Haft
Unter seinem dichten Mantel träumte
Und den ganzen Winter säumte
An das Dasein noch zu denken
Und ihm hoffnungsvolle Zuversicht zu schenken.
Aber kaum erwacht ein Frühlingsstrahl,
Lebt schon auf das stille Tal;
Eilends schmücket sich mit Grün
Da und dort ein Sträuchlein und schaut kühn,
Ob wohl seiner Obhut anvertraut
Schlicht am Boden irgendwo ein heilsam Kraut?
Dass es aber gar so golden blinke
Und wie Sternenglanz uns winke,
Dachten wir mitsamt dem Sträuchlein kaum,
Und es kommt uns vor als wie ein Traum,
Dass mit strahlendem Gesicht
Feigwurz aus dem Waldesboden bricht.
Scharbockskraut ist es auch noch genannt
Und den Kindern in der Schule wohl bekannt,
Nur vergessen scheint zu sein,
Dass es helfen möchte Gross und Klein.
Nun schon wieviel tausend Jahr
Lebt das Pflänzchen wunderbar,
Immer wieder neu bereit,
Uns zu spenden Frühlingsfreud.
Nicht verlor es seine Schätze,
Dass sich jeder dran ergötze,
Aber mancher geht vorbei,
Und es ist ihm einerlei,
Ist ihm eine kleine Welt,
Die nicht in die Augen fällt.
Drum, wer kann die Gaben sehen,
Die da froh am Wege stehen,
Hat zu danken manchen Grund,
Manche stille, freud'ge Stund.
Blumen ohne Sprache reden
Von dem Schöpfer und von Eden.

AUS DEM INHALT: *Seite*

1. *Feigwurz* 9
2. *Erkältungskrankheiten, Rheuma, Gicht u. Ischias* (Schluss) 9
3. *Frühlingsmüdigkeit und Frühlingskrankheiten* . . 10
4. *Weingenuss* 12
5. *Interessante Episode mit einem Arzt* 12
6. *Ekzeme* 13
7. *Unsere Heilkräuter:* Ranunculus ficaria (Feigwurz) . 14
8. *Fragen und Antworten:*
   Ausdauer bringt Erfolg / Zuckerkrankheit, Nieren- und Leberstörungen 15
9. *Aus dem Leserkreis:*
   a) Erfreuliche Ueberraschung 15
   b) Verlässliche Hilfe bei Venenentzündung . . . 15
   c) Günstige Beeinflussung der Geburt, trotz schwerer Schwangerschaft 15

Erkältungskrankheiten, Rheuma, Gicht und Ischias

Vortrag von A. Vogel, gehalten am 21. Februar 1950 im Vereinssaal (Palmsaal), Bern

(Schluss)

Es gibt auch noch *Berufskrankheiten*, die zu den erwähnten Leiden Veranlassung geben. Viele müssen täglich einem ungesunden Beruf obliegen. Sie müssen unter ungünstigen Voraussetzungen arbeiten, müssen immer Gase einatmen wie beispielsweise die Automechaniker, Minöre und die Arbeiter der chemischen Fabriken. Man vertröstet sie, da sie ja jung sind, wie sie aber mit 60 Jahren gesundheitlich beieinander sein werden, ist noch zu erproben. Es gibt auch Fabriken ohne richtige Klimaanlagen, um giftige Stoffe und Gase fortschaffen zu können, und es ist überaus verwunderlich, dass Menschen in solchen Betrieben aushalten und existieren können. Wer unter solchen Umständen sein Brot verdienen muss, verkauft damit zugleich auch seine Gesundheit. Bestimmt könnte manches in der Hinsicht geändert werden, so dass dadurch schwierigen Leiden Vorschub geleistet würde. Alle diese Faktoren müssen bei der Behandlung schwerwiegender Leiden berücksichtigt werden, tragen sie doch wesentlich zur Erkrankung bei.

Ein weiterer Umstand, der auch noch erwähnt werden muss, sind die *sexuellen Ausschweifungen*, die ebenfalls Voraussetzungen schaffen können. Es ist gut, die jungen Menschen darauf aufmerksam zu machen, dass sie mit ihrem Körper nicht schrankenlos wirtschaften können, wie es ihnen beliebt, denn es ist eine irreführende Täuschung zu glauben, dass er alsdann im Alter gleichwohl noch schön in Ordnung und im Blei sein könne. All dies sind Punkte, die man mit berücksichtigen muss. Man

sollte seine Kräfte zum mindesten so zu erhalten suchen, wie man sein Vermögen zu betreuen weiss, denn unsere grundelementare Urkraft, die wir besitzen, ist auch ein empfangenes Vermögen, das wir nutzbringend verwerten können. Allerdings treiben viele mit diesem Vermögen selbstsüchtigen Raubbau, indem sie sich alles erlauben, was immer sie wünschen. In Folge guter Grundlagen reicht ihr Vermögen für sie selbst, leider aber nicht mehr für die Kinder, die dann oft so missliche Veranlagungen erben, dass sich an ihnen der bekannte Spruch bewahrheitet: «Die Väter haben Herlinge gegessen und den Söhnen sind darob die Zähne stumpf geworden.» Es ist ein trübes Kapitel, wenn starke, kräftige Eltern syphilitisches Blut übertragen müssen, an dem die Kinder elendiglich serbeln, ohne zu wissen warum. Oft sieht man in traurige Situationen hinein, aber man darf sie nicht beleuchten und ins richtige Licht stellen, wenn man die Verhältnisse nicht noch unerträglicher gestalten will.

Mit all dem Erwähnten haben wir die elementaren Faktoren, nach denen wir uns zu richten haben, beleuchtet. Wir dürfen sie nicht ausser acht lassen, wenn uns auch die natürlichen Heilmittel, die uns zudem noch zu Gebote stehen, erfolgreich helfen sollen.

Was man nun bei den verschiedenen Formen der *Arthritis* anwenden kann, ist in erster Linie *Symphytum off.*, also die bescheidene *Wallwurz*. Sie ist eines der besten, wenn nicht sogar das beste Mittel, das wir besitzen. Wem es in den Knieen und Gelenken knackt, weil sich bereits die verhängnisvollen Zäckli gebildet haben, der soll sich rohe Wallwurzeln verschaffen. Lehrer und Gärtner, auch aufgeweckte Bäuerinnen kennen sie meist und wissen, dass sie oft in der Nähe des Gartenhages wachsen, innerhalb oder ausserhalb vom Garten selbst. Die rohen Wurzeln raffelt man auf einer Bircherraffel und legt den so gewonnenen Brei ganz einfach auf. Ein Maultiertreiber aus dem Alpsteingebirge legte einmal seinem lahmgelaufenen Tier Wallwurz auf und innert acht Tagen war es wieder leistungsfähig. Hat man selbst keine Wallwurzeln zur Verfügung, dann kann man auch Wallwurztinktur gebrauchen, denn auch sie wirkt gut, wenn auch nicht so intensiv wie der erwähnte Brei. Die Tinktur lässt sich auch einnehmen und dadurch die Wirkung vermehren.

Bereits Galen, ein Heilkundiger des Altertums, erwähnte die *Herbstzeitlose*, also *Colchicum* in der sechsten Potenz als Heilmittel gegen arthritische Leiden. Damals schon war dieser Heilfaktor bekannt, und heute wenden wir in der modernen Homöopathie Colchicum als inneres Mittel zur Unterstützung mit sehr gutem Erfolge an.

Auch die *Ameisensäuretherapie* ist eine altbewährte Methode. Früher war es ganz einfach üblich, sich auf einsamen Waldspaziergängen ohne irgendwelche Umschweife ohne Kleider in einen Ameisenhaufen hineinzusetzen. Heute ist man nicht mehr von solch allzunatürlicher Methode abhängig, da man die Ameisensäuretherapie mittelst Injektionen rasch und wirksam anzuwenden versteht. In der Naturheilkunde ist man allerdings nicht scharf auf die Methode der Injektionen, weil sie infolge der Giftspritzerei in Verruf gekommen ist. Da die homöopathischen Mittel aber nur subkutan unter die Haut eingespritzt werden müssen, um eigenartig rasch zu wirken, sind sie eben doch sehr vorteilhaft und anempfehlenswert. Für Nervenentzündungen, rheumatische und arthritische Leiden besitzt man heute hervorragende homöopathische Mittel, handle es sich nun um *Rhus toxicodendron* in der 12. Potenz, wie auch um *Ameisensäure*, ebenfalls in homöopathischer Dosierung, oder um *Bienengift* in verdünnter Form. Es ist bekannt, dass Imker, die bei ihrer Arbeit dann und wann von Bienen gestochen werden, nicht an Rheuma erkranken, da das Bienengift als Gegenmittel wirksam ist. Das alles sind Dinge, die uns die Natur zu unsrer Hilfe darbietet. Es gibt in der Tat eine ganze Sammlung solch guter Mittel, die uns behilflich sein können im Kampfe gegen arthritische und rheumatische Erkrankungen. Auch *Johannisöl* ist bekanntlich sehr gut, wie auch *Lehmwickel* mit *Zinnkrauttee* zubereitet, nebst Zugabe von etwas Johannisöl. Nicht zu vergessen sind auch die *Kohlblätterauflagen*, die ja besonders in den letzten Jahren bekannt geworden sind. Man legt die gequetschten Kohlblätter auf die kranken Stellen, was als leichtes Ausscheidungsmittel wirkt. Mit diesen beiden Wickeln kann man auch vorteilhaft abwechseln. Auch *Senf-* oder *Meerreeltichwickel* wie auch noch andere feine Reiztherapieen und Ableitungsmethoden können behilflich sein. Neben den grundlegenden Faktoren der Ernährung und den andern zu berücksichtigenden Hinweisen wirken all die erwähnten Hilfsmittel vorzüglich. Bekanntlich sind in den letzten Jahren auch die *Moorpackungen* geworden, besonders in Deutschland. Man kann mit ihnen hervorragende Wirkungen erzielen.

Als inneres Mittel ist *Petasitis (Pestwurz)* als vorzüglich zu erwähnen. Nebenbei bemerkt, hat es sich auch bei Geschwulstbildungen als wunderbares Hilfs- und Heilmittel erwiesen.

Auch die *chiropraktische Behandlung* darf, besonders bei *Ischias*, nicht unerwähnt bleiben, indem man durch die Lockerungen und kunstgerechten Eingriffe der Chiropraktoren vielfach die Nerven entlasten kann. Man hat also auch in der Hinsicht manch erwünschte Möglichkeiten zu verzeichnen. Allerdings sollte man es aber nicht nur bei der chiropraktischen Behandlung bewenden lassen, auch sie gehört zu den mannigfachen Hilfsmitteln, die wir uns zu Nutze machen können, um durch sie gegen unsere unliebsamen Leiden vorgehen zu können. Eine einzige Spezialmethode wird kaum genügen, um zum Erfolg zu gelangen. Auch ein Haus kann ja auf einer einzigen Säule nicht stehen; es muss von mehreren gestützt und getragen werden. So verhält es sich auch mit unserer Gesundheit, und immer wieder ist es vorteilhaft, sich dessen zu erinnern.

Frühlingsmüdigkeit

Frühlingskrankheiten

Vortrag von A. Vogel
gehalten am 18. April 1950 in Bern

Wenn im Frühling die Natur neu erwacht und sich die gelben Schlüsselblumen neben dem Schnee frisch und vital ans Sonnenlicht wagen, überkommt uns Menschen meist eine eigenartige Schwere, die im Gegensatz zu der neuerwachten Kraft der Natur steht, und die uns verschiedenen Krankheiten preisgibt. Statt dass wir uns gesund und wohl fühlen können, sind wir einer allgemeinen Frühlingsmüdigkeit ausgesetzt. Warum haben wir sie, woher kommt sie, wie entsteht sie und wie können wir uns gegen sie schützen? All dies möchten wir einmal betrachten.

Wir müssen nun in erster Linie bedenken, dass wir im Herbst über einen grossen Reichtum an Vitamine in unsrer Nahrung verfügen, denn was wir vom Feld, aus dem Garten und von den Bäumen einernten konnten, das strotzt vor Fülle bekannter und unbekannter Faktoren, die für unsere Gesundheit und Frische notwendig ist. Aber allein schon durch die Lagerung geht Tag für Tag von den Werten etwas verloren. Wie duftet es doch in unserm Apfelkeller. Der Duft, der von unsern Aepfeln ausgeht, ist eine Kraft, die die Früchte abgeben. Dadurch werden ihre Werte gegen den Frühling hin reduzierter, was auch auf unsere anderen Lagerbestände zutrifft. Alles, selbst das Dörrgemüse verliert durch das Lagern an aktiver Kraft. Wir aber benötigen die gleiche Menge davon, und da wir sie durch unsere Nahrung nicht mehr ohne weiteres voll erhalten, entsteht ein Mangel in uns. Wir könnten diesen eventuell noch geschickt überbrücken, aber man beachtet die Möglichkeiten, die uns geboten sind, nicht immer. Im Gegenteil, man greift vielfach zur Fabrik-Konservennahrung, in der ohnedies keine aktiven Stoffe, keine vitale Kraft enthalten ist. Mit der Zeit verlieren wir die Reserven, die wir im Herbst aufgespeichert haben, langsam und bis zum Frühling können wir ein Manko feststellen. Dieses Manko schafft in uns die bekannte Frühlingsmüdigkeit,