

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 8 (1951)
Heft: 6

Artikel: Gelbsucht
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554427>

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: 29.01.2026

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

Weitere Ueberlegungen brachten mich nun auf den Gedanken, einmal in umgekehrter Weise zu verfahren. Ich begann auszuatmen und den Bauch einzuziehen, einzutragen und den Bauch herauszupressen. Führte ich diese Atemgymnastik einige Zeit durch, dann entwichen die Gase, und es wurde mir wohl in meinem Bauche. Wohl wurde ich anfangs etwas müde davon, bekam sogar leichte Schmerzen, die mich an einen Muskelkater erinnerten, aber bald begann sich eine eigenartige Wärme bemerkbar zu machen. Auch die Herzstiche, die ich vielfach verspürt hatte, ließen nach. Ich steigerte diese Atemgymnastik täglich. Ein-, zwei-, drei-, viermal führte ich sie durch, kurze Zeit erst, dann 5, 10, 15 Minuten lang, langsam und stetig ausatmen und zugleich den Bauch einzuziehen, einzutragen und den Bauch langsam herauspressen. Wird dies kräftig besorgt, dann kann man den Brustkorb richtig anfüllen und mit der Zeit doppelt und dreifach soviel Luft fassen als früher. Die erste Morgenarbeit galt nunmehr der Atemgymnastik, beim Ausrufen über den Mittag wurde sie wiederholt, ebenso nachts vor dem Einschlafen. Ich begann wieder besser zu schlafen, denn nach dieser intensiven Atemgymnastik wurde ich angenehm müde und entspannt. Der Schlaf selbst wurde wieder ruhiger und Sorgen, Verdruss und Ärger vermochten mich während der Nacht nicht mehr aufzuwecken. Angenehm, dass diese ruhige Atemgymnastik so tiefgreifend zu wirken und selbst das Seelische beruhigend zu beeinflussen vermag.

Was nun das Körperteile anbelangte, so profitierte vor allem meine Bauchmuskulatur davon. Sie wurde kräftiger, das Zwerchfell entwickelte sich, die Verdauung wurde besser und besser, und von den Entzündungen und Schmerzen, die ich zuvor wochenlang mit mir herumgetragen hatte, spürte ich nichts mehr. Sicherlich hat auch die Nachhilfe mit guten Naturmitteln zu diesem Erfolge beigetragen, aber ohne die erwähnte Atmung wäre ich nicht zum Ziele gekommen.

Geraume Zeit nach dieser Erfahrung ging ich zu einem befreundeten Chiropraktor, um mich röntgen zu lassen. Das Bild zeigte eine gute Wirbelsäule, nichts von Arthritis, nichts von irgendwelchen degenerativen Erscheinungen war sichtbar. Voll Freude stellte mein Freund auch fest, dass meine Zwerchfellmuskulatur ganz hervorragend, weit überdurchschnittlich entwickelt sei. Dies nun mag als Folge meiner Zwerchfellatmung erreicht worden sein. Langsam kam mir zum Bewusstsein, dass meine diesbezügliche Tiefatmungsgymnastik dazu beigetragen hatte, auch den seelischen Druck, der mich belastete, nach 5, nach 10 oder 15 Minuten mählich zu beheben, so dass mein Gemüt derart aufgehellt wurde, dass ich wieder fröhlich denken und empfinden konnte. Schwierigkeiten, die mich zuvor schwer belastet hatten, waren wieder leichter zu ertragen. Es war, als fiele mir tatsächlich ein Stein vom Herzen, denn es wurde wieder hell und sonnig in mir. «Atem ist Leben!»

Nasenatmung

Ich erinnerte mich nun auch an ein anderes Erlebnis früherer Jahre, das mich unbewusst dieselbe Hilfeleistung hatte finden lassen. Infolge eines Autounfalles hatte ich einen Lungenriss und eine daraus resultierende schwierige Lungengeschichte wieder gründlich auszuheilen. Ich ging in die Höhe, um reine Höhenluft zu haben und ernährte mich ganz neuzeitlich, was mir alles sehr vorwärts half, das Tüpflein auf's I erreichte ich aber erst durch eine regelmässige Tiefatmungsgymnastik. Dabei beachtete ich immer tiefes Ausatmen, denn dieses bedingt von selbst auch wiederum tiefes Einatmen. Ich begann meine Gymnastik am offenen Fenster bei ziemlicher Kälte. Mit der Zeit war ich so gut durchtrainiert, dass ich bei 10 Grad unter Null unter der offenen Balkontüre mit zugezogenem Vorhang eine Viertelstunde Atemgymnastikübungen durchführen konnte, ohne irgendwelche Nachteile davon zu tragen, im Gegenteil, trotz der Kälte ist mir vielfach der Schweiß das Herzgrüblein heruntergerollt.

Gleichzeitig verband ich mit dieser Atemgymnastik auch noch eine Entspannungsübung. Während ich auf mei-

nem Teppich ruhig stand, habe ich immer wieder meine Muskeln angezogen und gelockert und zwar so, dass ich mit dem Einatmen die ganze Muskulatur anzug, um sie mit dem Ausatmen wieder zu lockern. Dann schaltete ich eine kleine Spanne Ruhe ein, um alsdann wieder mit dem Einatmen zu beginnen. Wie ein Schauer ging der Atem dabei durch den ganzen Körper und es war, als komme eine Wärme von aussen her, die mich wohlätig durchstrahlte. Hätte ich hiebei durch den Mund geatmet, dann hätte ich mich unfehlbar erkältet, und eine Lungenentzündung hätte die Folge meiner Atemgymnastik sein können. Ich begriff nun voll und ganz die Wichtigkeit der Nasenatmung und mir wurde klar, warum diese in den Gesundheitsbüchern stets empfohlen wird. Nicht vergebens haben wir eine Heizung in der Nase, die die Luft schön erwärmt. Atmen wir durch die Nase aus, dann wird ein Teil der inneren Wärme abgegeben, sodass die eingeführte Luft von 10 Grad unter Null beispielsweise auf 37 Grad erwärmt werden kann. Unsere Lunge würde es ohne Schaden nicht aushalten, würden wir ständig kalte Luft einatmen, ohne dass diese zuvor vorgewärmt werden könnte. Wer daher in nordische Länder oder in kalte Gebirgsgegenden kommt, dem vergeht das Mundatmen von selbst, denn wenn er es nicht unterlässt, wird er dadurch so schwer erkranken, dass er die Berge einige Zeit meiden muss, weil er krank zu Hause liegt. Wiederholt er diese Unvorsichtigkeit oft, dann wird er sich dadurch so sehr schädigen, dass er zum Schluss die Berge nicht mehr aufsuchen kann, weil seine Atmung überhaupt aufgehört hat.

Anders verhält es sich in den Tropen, denn dort dient unsere Nasenatmung bei der furchtbar heißen Luft als Kühlung. Die Luft, die wir durch die Nase einatmen, wird gekühlt, indem sie ungefähr auf Bluttemperatur reguliert wird.

Diese förmliche Klimaanlage in unsrer Nase ist eine wunderbare Einrichtung, wodurch die Luft immer jene Temperatur erhält, die wir nötig haben. (Schluss folgt)

Gelbsucht

Die Gelbsucht ist viel gefährlicher, als man glaubt. Patienten, die einmal an Gelbsucht gelitten haben, berichten immer wieder, dass sie seither nicht mehr in Ordnung seien. Vor allem stellen sie fest, dass ihnen fettgebackene Speisen nicht mehr bekömmlich sind, und dass ihrer Verdauung auch Süßigkeiten schaden.

Man darf eine Gelbsucht nicht zu leicht nehmen. Es gibt eine Stauungsgelbsucht, wie auch eine infektiöse Gelbsucht, und beide sind schlimm. Wie bereits angetönt, müssen bei einer Gelbsucht längere Zeit unbedingt Fett und fettgebackene Speisen gemieden werden. Ferner muss die Galle verflüssigt werden, wozu man die einfachen Medikamente *Chelidonium D 2* und *Podophyllum D 3* verwenden kann, wie auch *Biocarottin*, d. h. konzentrierter Rüebli-Asaft. Auch frischer *Rüebli-Asaft* soll täglich reichlich getrunken werden, im Minimum wenigstens 1 dl, besser aber mehr. Warme Wasseranwendungen unterstützen die Kur vorteilhaft und sollten nie fehlen. Entweder legt man heiße Kräuterwickel auf die Leber, oder duscht die Lebergegend warm ab. Nachträglich werden *Kohlblätterauflagen* auf die Leber im täglichen Wechsel mit *Lehmwickeln* vorteilhaft wirken. Zu gleicher Zeit muss auch die Niere angeregt werden durch *Solidago* und *Nierenfee*. Es gibt nebst den Goldrute noch verschiedene Kräuter, die die Nierentätigkeit fördern, so *Zinnkraut*, *Schließgraswurz*, *Birkenblätter* und sehr mild wirken auch die *Hagebutten*. Selbst wenn der Arzt feststellen sollte, dass alles wieder gut geworden ist, sollte man unter keinen Umständen schon von der notwendigen Behandlung abstehen. Die Schondiat muss längere Zeit durchgeführt werden, ebenso die Wasseranwendungen und Wickel.

Ein wichtiger Umstand während der Gelbsucht ist die Pflege des *Darmes*, die nie vernachlässigt werden darf. Wenn die Darmfunktion nicht richtig in Bewegung gesetzt

werden kann, dann muss man unbedingt mit *Kräuterklister* nachhelfen. Die Galle muss so rasch als möglich aus dem Blute heraus, da sie die Blutkörperchen angreift. Je länger und konzentrierter die Galle im Blute weilt, um desto schlimmer wirkt sie sich aus.

Man hüte sich bei einer Gelbsucht vor irgendwelchen modernen Patentmedizin, sondern nehme *nur natürliche Mittel* ein, da sonst irgend etwas unterdrückt und vergewaltigt wird, wodurch weit schlimmere Folgen entstehen, als wenn ein normaler Verlauf der Krankheit beachtet wird. Sie benötigt bis zur völligen Ausheilung immerhin eine gewisse Zeit. In den meisten Fällen beansprucht sie bei ärztlicher Behandlung eine Dauer von 6 bis 8 Wochen bis zu ihrer Heilung. Wenn indes die erwähnte Behandlung unter Berücksichtigung aller Massnahmen beachtet wird, dann kann eine Heilung schon nach 14 Tagen eintreten. Der Zustand muss allerdings noch weiterhin gefestigt werden, indem man die richtige *Nachkur* gewissenhaft durchführt und unter keinen Umständen vernachlässigt. Berücksichtigt man diese Vorsichtsmassnahme nicht unbedingt, dann können bleibende Folgen in Erscheinung treten.

Wer schon an Gelbsucht gelitten hat, sollte vor allem in der Frühlingszeit darauf achten, stets *Löwenzahnsalat* zu geniessen. Auch *Artischocken* wirken günstig auf die Leber, wie auch *Chicoréesalat*, nebst allen bitteren Kräutern. *Rettich* ist ein Heilmittel, weshalb er nur ganz mässig genommen werden darf, da ein Zuviel die Leber schockiert. Nie sollte man den bereits markant betonten Rüblisalat vergessen.

Wenn man all die gegebenen Ratschläge befolgt und mit gewissenhafter Ausdauer auch die Nachkur beachtet, dann wird eine Gelbsucht richtig ausgeheilt werden können, und der Patient wird von übeln Folgen verschont bleiben.

Gemüse und Früchte zur selben Mahlzeit

Patientenberichte bestätigen immer wieder, dass Störungen und Schwierigkeiten eintreten, wenn man Gemüse- und Fruchtnahrung zur selben Mahlzeit geniesst. Dies geht auch aus dem Schreiben von Frau H. aus A. vom 26. März 1951 hervor. Sie berichtet darüber wie folgt:

«Es ist in letzter Zeit sehr viel von neuzeitlicher Ernährung die Rede und Vortrag über Vortrag wird gehalten. Am 2. März besuchten meine Tochter und ich einen Vortrag von Herrn Dr. Bircher. Dieser Vortrag war sehr interessant, und der Redner hob dann sehr hervor, dass man vor jeder Mahlzeit Obst und rohe Gemüse oder Salate essen solle. Dann fingen wir als ganze Familie an und assen 1 Apfel vor dem Essen. Reaktion: Meine 11 Jahre alte Kropfnarbe verursachte mir während 3—4 Tagen furchtbare Schmerzen, was eine kleinere Schwellung zur Folge hatte. Die Schmerzen verliessen mich dann wieder, zwar nicht ganz. Ich muss noch erwähnen, dass ich am Vortragsabend etwas schnell gegangen bin, und ich erstmal in meinem Leben so recht gespürt habe, wo mein Herz ist. Von jenem Abend her verfolgte mich fast alle Tage ein Uebelsein. Nun haben wir aber aufgehört mit dem Apfel vor der Mahlzeit, denn auch Blähungen und aufgetriebener Körper waren die Folge davon...»

Dieser Bericht lässt folgende Erwägung aufkommen. Es ist bestimmt gut, jeweils vor der offiziellen Mahlzeit rohe Nahrung zu servieren, nur ist dabei zu beachten, dass man einheitlich vorgeht, so dass man vor einer Gemüsemahlzeit nur *Rohgemüse*, niemals Obst geniesst. Dieses ist als Vorspeise am Platz, wenn nachträglich eine Mahlzeit mit süßen Speisen erfolgt. Die Theorie von Dr. Bircher mag recht sein für ganz Gesunde, die im Vollbesitze ihrer guten Organfunktionen sind. Wenn hingegen irgend ein Organ eine Unterfunktion aufweist, dann werden durch den gleichzeitigen Genuss von Frucht- und Gemüsenahrung Störungen auftreten.

Die Urinanalyse der Schreiberin des oben zitierten Berichtes zeigt eine Leberfunktionsstörung an und auch die Bauchspeicheldrüse arbeitet nicht besonders gut. Hieraus

nun resultieren unliebsame Störungen, wie Darmgase, Gärungen, aufgetriebener Leib. Wenn die Bauchspeicheldrüse und die Leber gut arbeiten, so dass die Sekretionsäfte stark genug sind, um den normalen Abbauprozess zu führen und die Bindung der Fruchtsäfte zu gewährleisten, dann mag die Theorie von Dr. Bircher gut sein, und es wird nichts ausmachen, wenn man sich gestattet, vor der Gemüsemahlzeit Obst zu geniessen. Ist aber die notwendige, gesunde Grundlage nicht vorhanden, dann wird durch diese Unvorsichtigkeit im Dünndarm der saure Zustand nicht durch einen alkalischen abgelöst werden und als Folgeerscheinung treten dann die unliebsamen Gärungen auf.

Wohl sind wir Dr. Bircher für seine grosse Leistung auf dem Gebiete neuzeitlicher Ernährungsarbeit dankbar, schade ist nur, dass er dem erwähnten Umstand nicht Rechnung getragen hat und Obst- und Gemüsenahrung nicht streng getrennt auseinanderhielt. Selbst geschmacklich ist es nicht ohne weiteres das Gegebene, denn wenn man beispielsweise nach dem Genuss von Erdbeeren einen Kabisalat oder gar Rettichsalat essen soll, dann ist dies eher abstossend als anregend, weshalb man schon wegen diesem Umstand die beiden Speisegattungen auseinander halten sollte.

Dr. Bircher-Benner hat einmal nach persönlicher Rücksprache mit mir erklärt, er finde keinen wissenschaftlichen Grund, der eine solche Auseinanderhaltung bedingen würde. Gleichwohl aber haben sich viele seiner Patienten infolge Bircherdiät über Störungen, hauptsächlich Gärungen zu beklagen gehabt, weshalb die so genannte Wissenschaft eben unbedingt die praktische Erfahrung und Beobachtung berücksichtigen sollte, ist doch das massgebend, was uns die Wirklichkeit beweist. Wenn nun Anhänger der Bircher-Methode keine Störungen festzustellen haben, dann mögen sie ruhig mit ihren diesbezüglichen Gewohnheiten weiter fahren, zeigen sich indes Störungen, dann sollen sie nicht einfach nur prinzipgetreu etwas durchsetzen, was ihnen nicht gut bekommt, sondern dann ist es angebracht, den weisen Rat der Natur zu befolgen, denn er ist wichtiger als alle unsere Theorien. Dies gilt nicht nur für die Zusammenstellung unserer Mahlzeiten, indem wir also Gemüse- und Früchtespeisen auseinanderhalten, seien sie als Vorr- oder Nachspeisen gedacht, sondern gilt vor allem auch in bezug auf Fettgebackenes und Süßigkeiten, die schwer ertragen werden, wenn Leber- und Bauchspeicheldrüse nicht genügend arbeiten.

Krampfaderbehandlung

Das Adernsystem

Wer über die Bedeutung des Adernsystems und des Blutes nachdenkt, kann sich die biblische Erklärung: «Im Blut ist die Seele», was so viel bedeutet, als das Leben oder Empfinden, zunutze machen. Es ist wirklich so, wie Goethe in seinem «Faust» nachdenklich niederschreibt: «Blut ist ein ganz besonder Saft». Von der Beschaffenheit des Blutes hängt alles ab, was an Aufbau und Funktion im Körper getätigter werden muss, aber auch was und wie wir empfinden. Wenn das Blut gut ist, dann ist auch unser Empfinden gut. Soll nun das Blut seine Aufgabe richtig erfüllen, dann ist es notwendig, dass es alle jene verschiedenen Nährstoffe, Mineralien und Vitamine erhält, die der Körper im ganzen Haushalt gebraucht. Der Kreislauf hat eine grosse Aufgabe zu erfüllen, denn er muss jeder Zelle regelmäßig alles für sie Notwendige überbringen.

Wer über die Körperfunktionen einigermassen orientiert ist, weiß, dass die arteriellen Gefäße als zuführendes System in Frage kommen, denn die Arterien führen das nährstoffreiche Blut zu den Zellen, während die Venen das verbrauchte Blut wieder zurückführen. So stehen Arterien und Venen in einem für unseren Körper nötigen Verhältnis. Alles, was der Schöpfer geschaffen hat, ist so konstruiert, dass es dem normalen Gebrauch entspricht.