

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 9 (1952)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Gemeinsames Gut der Finnländer und Walliser  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969074>

### **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:** 03.05.2026

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

nicht im Charakter unserer Zeit, die kleinen Freuden am Wege aufzunehmen. Allzuviel Schweres hat manches Gemüt verbittert, allzuviel Wünsche haben den Reiz gesteigert und die Zufriedenheit, die beste Freudenspenderin, überholt. Oft ist es schwer, ein übermüdetes Nervensystem wieder zu entlasten und zu entspannen, so dass kraftspendende Freude überhaupt Einlass finden und Nutzen bringen kann. Es ist kein Leichtes, schwere Eindrücke wieder los zu werden und doch, wenn man durch die Freude wieder gesund werden will, muss man vergessen können. Als dann wird die Freude Wurzeln schlagen und uns geistig erstarren und gesunden lassen. Ein gesunder, frohmütiger Geist aber wird auch dem Körper die besten Möglichkeiten zur Gesundung und Gesunderhaltung bieten.

### Wechselwirkung zwischen Ekzemen und inneren Leiden

Manch eigenartige Zusammenhänge lernt man durch den Kontakt mit den Patienten kennen. Vor allem sind Berichte über Ekzeme oft überaus aufschlussreich. So erzählte kürzlich eine Arztfrau am Telephon, dass das Ekzem ihres Vaters mit einem Magenleiden in Zusammenhang stehe. Sobald das Ekzem geheilt ist, macht sich sofort ein Magenleiden geltend und dies sogar dann, wenn man zur Heilung Naturmittel anwendet.

Ein anderer Bericht aus dem Toggenburg lautet: «Interessanterweise lässt der Leberschmerz eher nach sobald das Ekzem stark fließt und sobald das Ekzem trocknet, so schmerzt die Leber wieder mehr.» Dieser Patient hat nebst einer nässenden Flechte noch ein Ekzem am Darmeingang und die eigenartige Wechselwirkung, die zwischen diesen und seinem Leberleiden besteht, lässt deutlich erkennen, dass es zwecklos ist, ein Ekzem nur äusserlich zu behandeln. Man muss die Voraussetzungen, die den Körper zu dem Ekzem veranlassen, ändern. Man muss somit die Angelegenheit von innen heraus anpacken.

Bei Ekzemen sollte man unbedingt folgende Punkte sorgfältig beachten: Die Behandlung der Niere und der Leber, das Korrigieren der Ernährung durch Umstellen auf Naturahrung, das völlige Weglassen von Salz, da Salz der grösste Feind der Ekzeme ist, statt seiner würzt man mit Hefeextrakt, am besten mit dem Reinkulturhefe-Extrakt Vitam-R. Berücksichtigt man diese einfachen Faktoren, dann kann man feststellen, dass schon durch diese indirekte Behandlung ohne direkt spezifische Beeinflussung die Ekzeme zurückgehen, auch zeigen sich dabei keine der erwähnten Wechselwirkungen.

Nie sollte man ein Ekzem mit Teer, mit Schwefel oder andern äusseren, brutalen Mitteln behandeln. Man wird dadurch an schwachen Stellen innere Schädigungen auslösen. Auch hier heisst es ursächlich behandeln. Man kann allerdings äusserlich beruhigen, indem man mit Calcium-Komplex-Pulver einpudert. Auch kann man desinfizieren, indem man mit Molkenkonzentrat betupft. Je nach der Art des Ekzems kann man auch mit Usnea oder Chelidonium betupfen. All dies wird gut wirken. Auf keinen Fall aber darf man die innere Behandlung ausser acht lassen, denn sie ist die primäre, während die äussere Beeinflussung nur zweitrangig oder sekundärer Natur ist.

Es ist bestimmt von Nutzen, die gesammelten Erfahrungen richtig anzuwenden, denn gerade das Gebiet der Ekzeme ist ein heimtückisches, und es ist gut durch richtige Behandlung vor allem auch die lästigen Wechselwirkungen ausschalten zu können.

#### Infektiöse Ansteckungsgefahr

Es gibt verschiedene Ekzemarten. Ein anderer Patient aus dem Toggenburg berichtete von einer Flechte, die als nässende Blättchenflechte bezeichnet werden kann und durch Infektion von einem Kälbchen entstanden ist. Bei Jungtieren gibt es solch nässende Ekzeme, die auf den Menschen übertragbar sind, entweder durch Pilze oder

andere Parasiten. Landwirte müssen daher vorsichtig sein und solche Ekzeme bei den Tieren nicht einfach nur anstehen lassen. Man behandelt sie mit Schmierseife und betupft nachher mit Molkenkonzentrat. Wenn das Uebel dadurch noch nicht verschwindet, wenn den Tieren zudem noch die Haare wesentlich ausgehen und sie sich immer kratzen, was besonders auch bei Haustieren beachtet werden kann, dann muss man unbedingt mit Psorapulver behandeln. Da Ekzeme bei Tieren meist infektiöser Art sind, besteht Ansteckungsgefahr für den Menschen, weshalb man, wie bereits erwähnt, die Tiere stets bis zur vollständigen Heilung behandeln sollte.

### Gemeinsames Gut der Finnländer und Walliser

Wieso mag man wohl dazu kommen, die Finnländer mit den Wallisern zu vergleichen? Ist es ihre charakterliche Einstellung, die sich gleicht, weil beide im Kampf mit der Natur gewohnt sind, durchzuhalten? Die Walliser trotz der Unbill ihrer Bergwelt, die Finnländer kennen ihre grossen Wälder und scheuen vor den Fährnissen, die ihnen entgegenreten, nicht zurück. Wer aber die Verhältnisse der Walliser und der Finnländer etwas eingehender studiert, findet noch einen andern gemeinsamen Punkt, dem die beiden, einander fern liegenden Volksstämme huldigen, die Walliser in ihren Bergen, die Finnländer in ihren Wäldern. Beide haben sie ein Vollroggenbrot, das ihnen schöne Zähne und gute Knochen verschafft.

Wir wissen, dass die Walliser diesen Vorzug nicht nur der Tätigkeit in ihren Bergtälern zu verdanken haben, sondern vor allem dem Genuss ihres gesunden Brotes. Ein Grossteil ihrer gesundheitlichen Grundlage haben die Walliser diesem Brot zu verdanken. Es wird mit einem speziellen Sauerteig hergestellt und hat eine lange Haltbarkeit. 3, 4, 5 Wochen, ja sogar monatelang bleibt es gut aromatisch infolge der Eigenartigkeit seiner Herstellungsmethode. Früher haben die Walliser höchstens zweimal im Jahre gebacken und das hart gewordene Brot jeweils mit der Axt zerkleinert. Dass ein solches Brot gut gekaut werden muss, ist begreiflich und gutes Kauen stärkt bekanntlich die Zähne. Auch trägt der Flourgehalt des Roggens viel zur Gesunderhaltung der Zähne und zur Kräftigung der Knochen bei. Welch ein gewaltiger Unterschied zum entwerteten Weissbrot, das zudem meist frischgebacken in unsere Mägen wandert und unsern Zähnen den gesunden Kauakt erspart. Kein Wunder, wenn wir da nicht mehr über gesunde Zähne und starke Knochen verfügen können! Es fehlt uns an gutem Vollroggenbrot, das zwar heute bereits vielerorts wieder erhältlich ist.

Ähnlich ist es auch in Finnland. Die alten Finnländer haben wie unsere Walliser einseitig gelebt, haben jedoch ihr Vollroggenbrot, ihr hartes Plattenbrot gegessen, und auch sie haben ihre kräftigen Knochen und guten Zähne diesem begrüssenswerten Umstand zu verdanken.

Aber auch in einsame Bergtäler, in stille ferne Länder dringt die Kultur mit ihren Erleichterungen hin, zugleich aber auch mit ihren Schädigungen und so kommt es, dass sowohl in Finnland, als auch im Wallis die gesundheitliche Sitte, die das Vollroggenbrot mit sich brachte, langsam, langsam weichen muss. Das Weizenbrot verdrängt das Vollroggenbrot und zwar vor allem das Weissbrot. Kein Wunder, dass dadurch den Zahnärzten die Türe zur Praxis geöffnet wird. Schon die erste Generation weist Zahn-Karies auf und da, wo die Väter noch nichts von Zahn-Fäulnis wussten, müssen die Kinder mit diesem Leid Bekanntschaft machen.

In den letzten Jahren ist bei uns die Sauna der Finnen bekannt geworden und wir Schweizer haben uns weitgehend die Mühe genommen, diese gesundheitliche Einrichtung nachzuahmen, denn für unsern Kreislauf, für die Blutgefässe, sowie für Herz und Nieren, ja eigentlich für den ganzen Körper ist die Sauna im richtigen Sinne und unter

den richtigen Voraussetzungen angewandt, von enorm hohem, gesundheitlichem Werte. Man stellt sich daher auch die Finnländer stets als gesund und kräftig vor und glaubt nicht, dass auch in Finnland die gleichen Krankheiten herrschen wie bei uns. Auch der Krebs hat in Finnland Eingang gefunden, Infektionskrankheiten sind bekannt. Gicht und Ischias nebst andern Krankheiten rheumatischer und gichtischer Natur sind nicht unbekannt Leiden. Eine Fühlungnahme mit finnischen Fachleuten im Gesundheitswesen hat gezeigt, dass die Finnländer trotz ihrer Sauna genau so gesund und leidend sind, wie wir Schweizer. Auch die Finnländer haben den gleichen Fehler begangen wie wir, denn auch sie sind von der einfachen Naturnahrung zur säureüberschüssigen Kulturnahrung übergegangen. Fleisch, Eier, Fisch, Milchprodukte und denaturiertes Getreide, also Weissbrot und weisse Teigwaren, weisses Mehl und weisser Zucker sind die Grundlagen, die in jedem Lande die gesunden Fundamente zerstörten, somit auch in Finnland. Zudem wird in Finnland wenig Gemüse gegessen. Wir wissen nun aber, dass die Vitaminträger hauptsächlich im Gemüse zu finden sind, dass verschiedene, lebensnotwendige Mineralbestandteile ebenfalls im Gemüse enthalten sind und zwar in natürlich, biologisch gezogenem Gemüse. Auch Obst wird in Finnland verhältnismässig wenig gegessen. Dies ist zwar eher noch begreiflich. Obst ist zwar wertvoll als Naturzuckerlieferant, wie auch als Vitamin- und Nährsalzspender; aber man kann besonders in nördlichen Ländern darauf verzichten, wenn man genügend Gemüse isst. Gemüse sollte daher als Hauptmahlzeit dienen, während die eiweissreichen Nahrungsmittel als Zusatznahrung und nicht als einseitige Hauptnahrung in Frage kommen sollten. Wird dieser Umstand nicht berücksichtigt, dann sinkt auch der Gesundheitszustand und die Anfälligkeit für all die verschiedenen Kulturkrankheiten wie Krebs, Gicht, Ischias, Wassersucht, Zuckerkrankheit und andere mehr vergrössert sich.

Dem tapfern Finnenvolk ergeht es also gleich wie uns, oder um beim frühern Vergleich zu bleiben, wie unsern Wallisern. Die Kultur vertreibt das Altbewährte, Urwüchsige, Gesundheitlich wertvolle Sitten und Gebräuche werden mit einer so genannten Kultur-Nahrung vertauscht. Als Kulturgut aber sollte nur das gelten, was Gesundheit und Geschmacksinn erhält und hebt. Geschäftshungrige Ausbeute aber hat hiemit nichts zu tun. Alte, gesundheitlich wertvolle Bräuche sollten daher als wichtiges Volksgut gepflegt und gehütet werden, denn was man dafür eintauscht, ist meist entwertet. Walliser und Finnen, wie auch wir alle sollten die richtige Lehre aus jedem fragwürdigen Tausch ziehen. Was sich jahrhundertlang bewährt hat, sollte man nicht leichtfertig verlassen, besonders nicht heute, wo man immerhin bereits die Erfahrung besitzt, dass die modernen Ernährungssitten als krankmachende Unsitten bezeichnet werden können. Ernährungsstörungen und innere Gleichgewichts-Störungen können auch mit der vorzüglichen Wirkung der Sauna nicht ausgeglichen werden. Darum sollte man altes, gesundheitlich hochwertiges Volksgut besser hüten und ruhig daran festhalten. Man ist dadurch keineswegs rückständig, denn bereits sind die Vernünftigen zur Einsicht gekommen, dass wir die Naturnahrung, die sich seit Jahrhunderten und Jahrtausenden bewährt hat, zu unserer Gesunderhaltung unbedingt benötigen. Es gibt genug andere Neuerungen, denen wir nicht entgegen können, die uns im heutigen Lebenskampf womöglich mehr nützen als schädigen, über gesundheitliche Werte aber sollten wir nicht leichtfertig entscheiden, denn davon hängt unser Wohlbefinden ab.

### Ein Urteil von vielen

Frau E. B.-L. in W. schreibt am 26. August 1952:

«DER KLEINE DOKTOR» von A. Vogel gefällt mir über alle Massen gut und ich bitte Sie, mir baldmöglichst zu Geschenkzwecken ein weiteres Exemplar zukommen zu lassen.»

### Es ärgert mich

So heisst die Ueberschrift eines Artikels, den Herr Dr. H. L. S. aus P. am 14. August 1952 als Arzt zur Beachtung einsandte. Nämlich jedes mal dann muss sich Herr Dr. S. ärgern, wenn in einem veröffentlichten Dankesbrief bemerkt wird, der Arzt sei über die rasche Heilung sehr erstaunt gewesen und glaube nun, dies seinen Mitteln zuschreiben zu können. Also, sage man ihm ja nichts! Noch weiter heisst es in dem eingesandten Schreiben:

«Ich begreife sehr gut, dass es für einen Laien zuweilen eine Wohltat ist, einem hochgelehrten Herrn ein Schnippchen zu schlagen. Dass aber hier die Wahrheit absichtlich verschwiegen wird, gibt einem zu denken. Gerade diejenigen, welche die einzigartig gute und prompte Wirkung eines Heilmittels oder einer Behandlungsart an sich selber erfahren haben, sollten dies den Aerzten nicht verheimlichen. Sie sind sogar verpflichtet, diese zu gegebener Zeit darauf aufmerksam zu machen. Wer solch wichtige Tatsachen verschweigt, und den Arzt dadurch täuscht, handelt nach meiner Ansicht unkorrekt, ja sogar gewissermassen hinterlistig und verführerisch. Wer so handelt, ist mitverantwortlich, wenn der ahnungslose Arzt seinen Mitteln den Erfolg zuschreibt und daher gleichartig erkrankte Patienten in guten Treuen fernerhin mit der eventuell erfolglosen Art behandelt, statt dass diese nun durch die offene Aussprache richtig betreut werden und genesen könnten. Nicht nur das, auch die Kollegen des Arztes fahren in der erfolglosen Behandlungsweise zuversichtlich fort.

Bestimmt hätte der Doktor den Berichterstatter keineswegs gefressen, wenn er in anständiger Weise die blossen Tatsachen geschildert hätte. Um gutes Einvernehmen zu erhalten, sollte man bei solchen Berichten allerdings jedwedes Gifteln unterlassen, denn es trägt keineswegs dazu bei, eine Brücke zu schlagen. Aus solchen Berichten kann man immer wieder etwas lernen und es ist nicht ausgeschlossen, dass der Arzt für die Klarlegung sogar noch dankbar ist. Es ist für ihn nämlich ausserordentlich wichtig, die lückenlose Vorgeschichte einer Krankheit zu erfahren. Ein kritischer, noch besser gesagt, ein pflichtbewusster Arzt möchte zugleich auch wissen, ob seinen Verordnungen auch wirklich nachgelebt wird, ist es für ihn doch wichtig, erfahren zu können, wie und wann der erwartete Erfolg eintritt. Ist ein Patient vor seinem ersten Besuch bei mir bereits schon behandelt worden? Hat ein Kranker meine Mittel aus Nachlässigkeit nicht eingenommen? Sind vielleicht zuvor schon Geheimmittel zur Anwendung gekommen? Dies alles nehme ich gerne zur Kenntnis. Wenn der Kranke keinen Nachteil zu verzeichnen hat, studiere ich die Angelegenheit nach, ist aber dadurch wertvolle Zeit verloren gegangen oder hat sich der Krankheitszustand erst recht verschlimmert, so tragen die Leute den Schaden selber, was ihnen mit einem Satz klar gemacht wird.»

Dr. H. L. S.

So lautet das Schreiben, dem unsere Leser ihre Aufmerksamkeit zuwenden möchten. Es ist richtig, dass auch der Arzt klaren Bescheid verdient, trägt er doch die Verantwortung, wenn er erfolglose Kuren weiterhin verordnet. Aber es stimmt wohl kaum, dass der Laie dem Arzt mit seiner Verschwiegenheit ein Schnippchen schlagen möchte, im Gegenteil, ihm fehlt weit mehr der Mut zu seinen Erfahrungen zu stehen, da nicht alle Aerzte in gleicher Weise einsichtig und grosszügig genug sind, um über eine Einmischung in ihre Interessenssphäre nicht ernstlich erbost zu werden. Auch wir haben die Patienten oft schon darauf aufmerksam gemacht, dass es richtig wäre, dem Arzt einen anderweitig erzielten Erfolg mitzuteilen und zwar aus den bereits erwähnten Gründen heraus. Des öfters aber erhielten wir leider den Bescheid, dass der Arzt dieserhalb für weitere Inanspruchnahme nicht mehr zur Verfügung ste-