

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 9 (1952)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Ein Blick in andere Länder [Schluss]  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969084>

#### **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:** 25.12.2025

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . . . .	Fr. 4.50 Telefon (071) 36170 Postcheck IX 10775	VITAM-Verlag Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
Ausland . . . . .	Fr. 5.70 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen		

## AUS DEM INHALT

1. Die Eiche	97
2. Ein Blick in andere Länder (Schluss)	97
3. Ozonbehandlung	99
4. Achtung: Schulmappen!	100
5. Kleine Ursachen, grosse Auswirkungen	100
6. Vorsicht geboten!	100
7. Unsere Heilpflanzen: Quercus species (Eiche)	101
8. Fragen und Antworten: Wertvolle Hilfe bei schwerem Unfall	102
9. Aus dem Leserkreis: a) Echo des «kleinen Doktor»	102
b) Nachahmenswert	102
c) Manch Kräutlein wider Leibesnot	103
10. Wichtige Mitteilungen: a) Winterferien	103
b) Reformhaus in Schwamendingen	103
c) An unsere werten Abonnenten	103

## Ein Blick in andere Länder

(Schluss)

### In Amsterdam

Von all den besuchten Städten hat mir Amsterdam den grössten Eindruck gemacht. Es sollte kein Fremder bei seiner Ankunft in Amsterdam verfehlten, eine Stadtrundfahrt zu machen und zwar nicht mit dem Omnibus, sondern mit den schmucken, kleinen Booten, die hierzu zur Verfügung stehen. Mit einem dieser kleinen Fahrzeuge kann man gleich wie in Venedig durch die verschiedenen Wasserstrassen fahren, kann die wichtigsten Gebäude sehen und erhält zugleich eine entsprechende Erklärung, die von den Inhabern der Boote bereitwillig in verschiedenen Sprachen dargeboten wird. Jeder Fremde wird nach seiner Sprache gefragt, und je nachdem er Engländer, Franzose, Deutscher oder Holländer ist, erfolgt die Erklärung in Englisch, Französisch, Deutsch oder Holländisch. Ohne, dass ich es wollte, bemerkte einer dieser Führer, dass ich ein Schweizer bin, was er sogleich aufmerksam beachtete und einiges für mich in Schweizerdeutsch erklärte. Dies hat mich nicht nur angenehm überrascht, sondern natürlich auch ausserordentlich gefreut. Die schönen, alten Häuser sind zum Glück in Amsterdam noch erhalten geblieben. So ergötzte ich mich denn förmlich am Anblick des kleinsten Hauses, das sich noch in Amsterdam findet. Es besitzt neben der Türe nur noch ein Fenster, vergrössert sich aber nach hinten wie ein Keil. Der Führer gab uns denn auch eine recht originelle und humorvolle Erklärung, indem er darauf hinwies, dass eine etwas breite, behäbige Mutter nicht unter dem Fenster stehen bleiben dürfe, weil sonst die übrigen Hausgenossen in dem betreffenden Raume Licht anzünden müssten, da zuwenig Tageslicht in das Haus fällt, wenn das Fenster auf die erwähnte Art verdeckt wird. Aehnlich verhält es sich auch mit der

## Die Eiche

Einst, wenn man Sonntags wandern ging,  
Der Fuß durch Eichenwälder schritt,  
Und unwillkürlich dann man sing  
Zu singen an auf Schritt und Tritt.  
Man sang vom kühnen Eichenbaum,  
Der froh den Wald erbaut,  
Für niemand war es nur ein Traum,  
Den Schöpfer pries man laut.  
Heut sind die Eichen selten nur  
Und selten steht ein Dank  
Hinauf zum Schöpfer der Natur,  
Vor dem man niedersank.  
Noch immer sind die Eichen schön,  
Noch immer stehen sie kühn,  
Ob sie durchbraust ein wilder Föhn,  
Ob sonst sie sich bemühn.  
Nur einsam sind geworden sie,  
Doch wird man rasch nicht satt,  
Sie zu bewundern spät und früh  
Mit ihrem hübschen Blatt,  
Mit ihren Früchten zierlich gar,  
Mit ihrem mächt'gen Stamm,  
Mit ihrer Krone wunderbar  
Gewachsen kühn und stramm.  
Nur schade, daß der Wald verschwand,  
Sag, muß denn alles fliehn?  
Die Münze klingt wohl in der Hand,  
Die Schönheit muß verblüh'n.  
Draum grüß' ich jede Eiche gern,  
Die mir entgegenblickt,  
Ich weiß, die Zeit ist nicht mehr fern,  
Die Zeit, in der es glüht,  
In der die Eichen wieder kühn  
Als Hain zusammen steh'n,  
In der der Menschen still Bemühn  
Nicht mehr muß untergeh'n.

kleinsten Gasse, die so eng ist, dass Menschen, die etwas zu breitschultrig sind, nicht durchkommen können. Alte Patrizierhäuser schauten uns mit ihren blauen Fensteraugen als eine Kuriosität an, denn das Glas dieser Fenster

ist durch seine eigenartige Zusammensetzung, wie auch durch die lange Zeitdauer seines Bestehens blau geworden.

### Im Hafen

Beachtenswert ist auch die Fahrt in den Hafen, die vor allem für jene ein besonderes Erlebnis darstellt, die noch keine Hafenstädte besucht haben. Fracht- und Luxusdampfer zeigen sich da unsren Blicken aus allen Herren Ländern. Selbst wenn man schon öfters Hafenstädte besucht hat, ja sogar schon selbst mit grossen Schiffen über die Weltmeere gefahren ist, geniesst man immer wieder gerne den interessanten Anblick, den uns ein Hafen darbietet. Es ist, als ob man einen andern, einen weiteren Geist einatmete würde, als ob sich unser Horizont weitete und alles Kleinliche von uns abfallen möchte. Die Weite der Meere, die Grosszügigkeit grosser Länder spricht zu uns und weitet auch unsere Brust. Die enge Klause mit den kleinen und oft allzukleinlichen Dingen des Alltags verschwindet mit ihrer Wichtigkeit, denn das Wuchtige grosser Weiten lässt den Einzelnen klein und gering erscheinen, so dass er staunend hören und sehen muss, und will er nicht im Gefühl des Unendlichen verschwinden, dann muss sich sein Horizont vergrössern, er selbst muss grosszügiger, oder noch besser gesagt, grossherziger werden.

### Zwischenepisode

Unwillkürlich erinnern mich diese Gedanken an eine kleine Begebenheit, die zu diesen Betrachtungen passen mag. Ein alter Seebär, der Kapitän des Bootes, auf dem ich mir Amsterdam betrachtete, legte seine Grosszügigkeit gegen einen Amerikanerjungen weitherzig zutage. Immer und immer wieder knipste der kleine Reisende mit seinem unzertrennlichen Photoapparat, was irgend ihm wertvoll erschien, bis ihn schliesslich der Seebär mit seinem verwitterten Gesicht herbeirief und ihn ernstlich fragte, ob er nicht auch Lust habe, das Schiff einmal selbst zu steuern? Es war wirklich kein Ulk, denn er machte damit Ernst und stellte den freudestrahlenden Jungen vor das schön lackierte, grosse Steuerrad hin und liess ihn nun das Schiff im ganzen Hafen herumsteuern. Tatsächlich genügte es dem kleinen Steuermann vom alterfahreneren Kapitän kleine Hinweise ob rechts oder links zu steuern sei, zu erhalten, um das Schiff durch die verschiedenen Boote und grössern Schiffe hindurchsteuern zu können. Fast neidisch bewunderte ihn dabei sein eigener Bruder. Als dies der Kapitän gewahr wurde, liess er mit freundlichem Verständnis auch ihn das Schiff einige Zeit lenken. Die beiden Jungen schwelgten im Glück, das sie unerwartet einem weitherzigen, alten Seemann zu verdanken hatten!

### Die Dämme

Selbstverständlich wollte ich Amsterdam nicht verlassen, ohne die Dämme zu besuchen, zeugten sie doch von grosser Arbeit, von der Ausdauer und Zähigkeit der Holländer, die sich mit dem Erreichten indes noch nicht zufrieden geben. Sie hegen weitere Pläne, um noch mehr Gelände vom Zuidersee trocken zu legen. Nachdem die Holländer ihre Kolonien verloren haben, kolonisieren sie auf diese Weise im eigenen Land, indem sie Boden aus dem Wasser hervorholen, der, wenn kultiviert, fruchtbare Land ist. Es ist dies ein glücklicher Ausweg, denn Holland wird auf diese Weise grösser und wächst in sich selbst, ohne dadurch irgendwelche unglückselige Raubpolitik betreiben zu müssen. Wieviel schöner ist es doch, wenn sich jedes Volk bemüht, das Bestmögliche aus dem eigenen Besitz herauszuholen und zu verwerten, statt nach dem Ausschau zu halten, was dem lieben Nachbarn gehört!

### Die Fischerdörfer

Nicht nur Städte, nicht nur Hafen und Dämme, auch die eigentlichen Fischerdörfer nahmen meine Aufmerksamkeit gefangen. Dort werden noch die ursprünglichen Holländertrachten getragen, was für uns Besucher von

besonderem Reize ist. Stämmige Fischerfrauen kommen in den bekannten weiten Röcken, mit farbenfrohen Stoffen verziert, in ihren zierlich weissen Häubchen und harten Holzschuhen daher, ungefähr so, wie bei uns die Tessinerinnen ihre «Zoccoli» tragen. Die wettererprobten, im Kampf mit dem Meere hart gewordenen Männer tragen ihre weiten Pluderhosen und fühlen sich wohl darin. Hübsche, gesunde Kinder tollen in ihren Holzschuhen spielend herum, als wären diese mit der grössten Leichtigkeit zu tragen. Bodenständig und ursprünglich wirken diese Bilder, und sie erinnerten mich unwillkürlich an unsere noch unberührte Bergbevölkerung, die in einsamen Tälern noch sich selbst geblieben ist. Zwar habe ich auch hier wie überall feststellen können, dass die Ernährung nicht mehr ist, wie sie sein sollte, weshalb auch die Gesundheit da und dort hapert. Manche Krankheit ist wie bei uns auf eine falsche Ernährung zurückzuführen. Leider ist auch die Tuberkulose ziemlich weit verbreitet.

### Kulturnahrung

Ich war erstaunt, von meinen Holländerfreunden zu vernehmen, dass sich auch da, wo ich lauter sprühende Gesundheit erwartete, die Kulturnahrung mit ihrer Einseitigkeit eingeschlichen hat, genau, wie bei unserer Bergbevölkerung, die ja ebenfalls zu wenig Frischgemüse und somit zu wenig Mineralstoffe und vitaminhaltige Substanz einnimmt. Wohl besassen die Vorfahren noch gesundheitliche Grundlagen, die indes neuzeitlicher Unsitten in bezug auf Ernährung und Lebensweise weichen mussten. Aufklärung tut demnach auch hier not, denn mit dem Weissmehl, dem Weissbrot, dem weissen Zucker und der Fabrikonservennahrung hat sich auch in diesen Gegenenden viel Unheil eingeschlichen. Wieviele sind auch hier erstaunt darüber, dass ihnen die verfeinerte Kulturnahrung statt Gutes Schlimmes einbrachte! Sie glaubten dem Fortschritt vertrauen zu dürfen und ernten nun nur Unerfreuliches davon. Es ist gut, wenn man auch hier wie allenhalben, aufklärend Hilfe schafft, denn manche Krankheit und somit manches Leid kann durch natürliche Nahrung und Lebensweise umgangen werden. Wer sich aber gesund und kräftig fühlt, fühlt sich auch leistungsfähig und kann Tüchtiges erwirken. Es ist somit auch für die Holländer vorteilhaft, sich über diese Tatsachen Klarheit zu verschaffen.

Bereits schon hatte ich Gelegenheit in Amsterdam in diesem Sinn zwei Vorträge zu halten, die erfreulicherweise sehr gut besucht waren. Mit regem Interesse nahmen die Zuhörer die dargebotenen Gedanken in sich auf. Obwohl viele Holländer gut deutsch verstehen, wurden meine Worte an sie doch im Holländisch übersetzt und mir schien, dass diese förmlich in sie hineinsickerten. Mit anspornender Aufmerksamkeit folgten sie den Ausführungen und ihre nachträglichen Aeusserungen zeigten mir, dass sie die gegebenen Richtlinien als Hilfleistung dankbar empfunden haben. Ein umfassenderes Vortragsfeld wird von unsren Holländerfreunden begrüßt, ja, es wurde sogar vorgesehen, einige Aufklärungsschriften ins Holländische zu übertragen, um dadurch zum Wohle jener mitwirken zu können, die in der heutigen Zeit der Verwirrung und allgemeinen Verdorbenheit unerschrocken vorandrängen, um Gerechtigkeit und Wahrheit standhaft zu vertreten. Viele von ihnen haben durch das Beachten naturgemässer Heil- und Lebensweise bereits schon ihre Leistungsfähigkeit zu erhöhen vermocht. Es ist daher bestimmt vonnutzen, wenn wir erkennen, dass die altbewährten Gebräuche dienlicher waren als die heutigen modernen Unsitten, die überall die Mangelkrankheiten, die Avitaminosen, die Krankheiten im allgemeinen hervorgerufen und begünstigt haben. Wohl wird heute mit Körperfaktur und Sport viel zur Ertüchtigung und Erlangung einer guten Gesundheit getan, insofern in der Durchführung derselben nicht übertrieben wird, auf der andern Seite aber beseitigt die moderne Kulturnahrung unbemerkt in aller Stille da und dort noch vorhandene Widerstandskräfte und gute Grundlagen. Wohl sind

vielerorts einsichtige Männer am Werk, um vor den immer grösser werdenden Feinden der Gesundheit zu warnen. Die Raffinierungsmethoden, die Konservenindustrie, wie auch die chemischen Mittel, also die Chemo-Therapie gehören in dieses feindliche Lager. Sie erscheinen zwar manchmal als erstrebenswerte Errungenschaften, führen und führen aber bereits schon die Menschen vom Natürlichen, Einfachen und Ursprünglichen hinweg, sie auf diese Weise schädigend. Diese Schädigungen sind es, die mit beredter Sprache zu uns sprechen und manchem ein hörendes Ohr verleihen, denn wenn wir uns auf einfache Art zu helfen vermögen, ist es doch bestimmt töricht, zu dem zu greifen, was uns zu schaden vermag. Wenn wir Leidende oder auch Hilfsbereite in der richtigen Form auf diese Tatsachen aufmerksam machen, dann haben sie die Möglichkeit, sich umzustellen und sich das zunutze zu machen, was der Gesundheit förderlich ist. Es hat mich daher gefreut, dass sich auch in Holland viele Einsichtige zu diesen Fragen richtig einstellen.

#### Holländische Extravaganz

Nicht nur diese ernsten Probleme fielen mir auf, ich sah auch noch andere Dinge, die ich zu erwähnen nicht unterlassen möchte, da sie mich recht originell ammten. Die Holländer sind sehr praktisch. Da sie es nun nicht zu lieben scheinen, Treppen steigen zu müssen, behelfen sie sich auf einfache Weise, um diese unliebsame Mühe umgehen zu können. Im Treppenhaus sind Körbchen anzutreffen, in die der Nahrungsmittelieferant das Bestellte hineinlegt. Eier, Butter oder was sonst die Hausfrauen irgend benötigen mag, worauf diese das Körbchen hochzieht, um es mit dem schuldenden Betrag wieder nach unten zu befördern. Vielleicht würden wir diese Methode nicht ohne weiteres begrüssen, für müde oder kranke Beine und Füsse aber mag sie eine Entlastung bedeuten und auch eine Zeitersparsnis sein.

Eine andere, gute Einrichtung zeugt ebenfalls noch vom praktischen Sinn der Holländer. Wie ich beobachtet habe, kommen alle Tramwagen auf ihrer Fahrt beim Bahnhof vorbei. Damit nun sämtliche Post rasch befördert werden kann, hat jeder Tramwagen einen Briefkasten, dessen man sich bei jeder Tramhaltestelle bedienen kann, um so die Briefpost auf raschestem Wege zum Bahnhof befördern zu können. Die Postverwaltung, wie auch das Publikum ziehen Nutzen aus dieser Einrichtung, die bestimmt auch für andere Länder und viele überlastete Städte nachahmenswert wäre.

#### Nutzbringender Hinweis

Meine Reise war kurz und gewiss habe ich in der knappen Zeit nicht alle praktischen Einrichtungen, die noch bestehen mögen, beachten können. Eines aber ist mir aufgefallen, die Dankbarkeit und Freude der vielen Patienten, die sich durch unsere Schweizerkräuter wieder erholt haben. Unsere Frischpflanzenpräparate mit ihrer wirk samen Kraft, geschöpft aus unserer Alpenwelt, durften sich also auch in Holland bewähren. Bestimmt wächst auch in jenem Land manch hilfreiches Pflänzchen, was aber kann es nützen, wenn man es nicht kennt? Wie gut daher, wenn wir in dem grossen Laboratorium der lebendigen Natur wandert sind und erkennen können, welch reichliche Hilfe die wunderbaren Rezepte des Schöpfers darzubieten vermögen. Es kommt mir oft vor, als hätte die weise Schöpferhand seine Pflanzenwelt so gütig ausgestattet, damit wir für die heutige Zeit grosser Leiden eine unberührte Hilfsquelle finden möchten, die auch unsern Holländerfreunden offen steht.

Der Kälteeinbruch, nasskaltes Wetter und Föhn lösen Katarrhe aus. **Santasapinasirup** mit rohem Tannenknospensaft hilft am raschesten! — Erhältlich in den Reformhäusern oder direkt beim Laboratorium «Bioforce» in Teufen (App.).

## Ozonbehandlung

Des öfters werde ich gefragt, was ich von der Ozonbehandlung halte, weshalb ich mich nachfolgend einmal kurz darüber aussern möchte. Wie ich immer wieder in den «Gesundheits-Nachrichten» betone, ist die Grundlage für die Gesunderhaltung unseres Körpers eine natürliche, zweckmässige Ernährung. Wir sollten demnach stets darauf bedacht sein, an Stelle von denaturierter Kulturnahrung unverfälschte Naturnahrung einzunehmen. Ferner können wir alle Körperfunktionen auch günstig beeinflussen durch gute Atmung, was durch Atmungsgymnastik oder aber auch durch regelmässige Tätigkeit im Freien geschehen kann. Vorteilhaft ist Arbeiten im Garten oder auch ein vernünftig betriebener Sport. Als dritter, wichtiger Punkt kommt noch das Seelische in Frage, denn wenn wir seelisch leiden und aus dem Gleichgewicht gekommen sind, dann leiden auch alle Funktionen, und die Nahrung wird weniger gut verwertet. Wir werden niemals auf ein gesundheitlich gefestigtes Niveau kommen, wenn wir nicht danach trachten, das Bestmögliche zu tun, um seelisch im Gleichgewicht zu sein und zu bleiben.

Es ist nun eine bekannte Tatsache, dass man auch mit physikalischer Therapie noch manches unterstützen und in manchen Leiden eine gute Hilfe erhalten kann. Wir kennen die wunderbaren Wirkungen durchgeführter Wasseranwendungen, die man je nach den Verhältnissen oder dem Naturell warm oder kalt durchführen kann, so wie sie am besten ertragen werden. Auch die Massage ist in vielen Fällen eine hervorragende Nachhilfe, und von diesem Gesichtspunkte aus können wir auch die Ozontherapie betrachten.

Was ist nun Ozon? Dies wird man sich in erster Linie fragen. Wer im Gebirge schon starke Gewitter erlebt hat, bei denen es heftig blitzte und donnerte, wird nach dem Niedergang der Blitze wahrgenommen haben, dass die Luft, die er einatmete, einen seltsamen, fast schwefelartigen Geruch aufwies. Dieser Geruch nun macht die Atmungsorgane frei und löst bei einem Schnupfen die Behinderung des Einatmens. Das ist Ozon. Immer, wenn elektrische Funken freiwerden, gibt es eine gewisse Spaltung der Sauerstoffatome, wobei sich die freiwerdenden Atome lose mit anderen Sauerstoffatomen verbinden, was man, wie bereits erwähnt, als Ozon bezeichnet. Dies wird auch klar, wenn man die chemische Formel betrachtet, die bei gewöhnlichem Sauerstoff  $O_2$  und bei Ozon eben mit  $O_3$  bezeichnet wird. Es ist dies in einem gewissen Sinne aktiver Sauerstoff, der bei der Berührung des Körpers eine gewisse Reizwirkung ausübt und somit eine vermehrte Durchblutung erzeugt. Wenn wir deshalb in ein Ozonbad steigen, dann wird die Peripherie vermehrt durchblutet. Von innen wird abgeleitet nach aussen, und es ist deshalb nicht verwunderlich, dass diese Anwendung bei hohem Blutdruck, bei Stoffwechselstörung, bei schlechter Blutzirkulation, sogar auch in allen Fällen bei denen Kongestionen auftreten, die das Gehirn und auch die inneren Organe belasten, kurz, überall da, wo durch Ableiten des Blutes an die Peripherie eine Entlastung entstehen kann, angebracht ist. Die meisten Patienten beginnen sogar bei einer Ozonanwendung zu schwitzen und zwar gerade aus dem erwähnten Grunde und dieses Schwitzen erfolgt ohne eine starke Beanspruchung des Herzens, so dass auch Herzleidende auf diese Art und Weise ziemlich leicht schwitzen können. In der Regel werden dabei reichlich Stoffwechselgifte durch die Hautporen ausgeschieden. Bei Personen, die schlecht schwitzen, kann man das Ozonbad sogar noch mit einem Kräuter dampfbad kombinieren, wodurch das Schwitzen noch leichter in Erscheinung tritt, so dass Patienten, die nicht leicht schwitzen auf diese Art und Weise noch besser ausscheiden können. Rheumatiker können mit der Ozonbehandlung sehr gut Giftstoffe zur Ausscheidung bringen, weshalb diese physikalische Methode auch für sie wie auch für Ischiasleidende und für solche, die mit Hexenschuss geplagt sind, eine sehr gute Behandlungsmethode bedeutet,