

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

Artikel: Ozonbehandlung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969085>

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>

vieleorts 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 manchem als erstrebenswerte Errungenschaften, führen und führten 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 zunutzen 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 Extravaganzen

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 anmuteten. 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 Nahrungsmittellieferant 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 Zeitersparnis 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 wirksamen 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 bewandert sind und erkennen können, welche 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 äussern 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 freierwerden, gibt es eine gewisse Spaltung der Sauerstoffatome, wobei sich die freierwerdenden 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 Kräuterdampfbad 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,

um akute Anfälle rasch abklingen zu lassen. Bei Nervenentzündungen helfen Ozonbäder sehr gut, besonders wenn man die entzündeten Stellen vor und nach der Behandlung mit Johannisöl einreibt. Blasenleiden, bei deren Behandlung die Wärme eine grosse Rolle spielt, kann man mit der Ozonbehandlung günstig beeinflussen, ebenso Nierenleiden, nur sollte man 2 bis 3 Tage vorher Nierentee und gute Nierentropfen einnehmen, sei es nun Solidago oder eine Kombination von Frischpflanzenextrakten. Wer unter Kreislaufstörungen, also unter venösen Stauungen zu leiden hat, demnach also Krampfadern oder Hämorrhoiden besitzt, der sollte mindestens 14 Tage oder sogar 4 Wochen lang die Venenmittel vor der Ozonbehandlung einnehmen, also Aesculus hippoc., Hypericum- und Calcium-Komplex und nachher die Ozonbehandlung durchführen, worauf er einen rascheren Erfolg haben wird, denn er wird dadurch die Wirkung der innern Mittel wesentlich unterstützen können. Bei Bronchialkatarrh und Asthma ist es gut, eine Kalktherapie durchzuführen und mit Urticalcin eine längere Kur zu machen. Zwei bis drei Tage vor der Ozonbehandlung sollte ferner eine Packung mit einem Absud von Wacholderchries, von kleinem Kostens, also wildem Thymian oder Eucalyptusblättern auf die Bronchien vorgenommen und daraufhin die Ozonbehandlung durchgeführt werden. Nach dieser Behandlung erfolgt erneut die Packung und im Wechsel wieder die Ozonbehandlung. Führt man diese Methode öfters im Wechsel durch, dann kann man bei asthmatischen Leiden wie auch bei akuten und chronischen Bronchialkatarrhen sehr schöne Erfolge erzielen. Bei all diesen physikalischen Behandlungen ist es natürlich notwendig, dass man die Behandlungsstärke, die Behandlungsdauer und die Behandlungsart individuell abstimmt. Nicht alle Menschen reagieren eben gleich und es ist nun Sache des kundigen Fachmannes herauszufinden, ob ein Patient für solche Behandlungen geeignet ist, und ob diese bei ihm gut ansprechen kann. Beim Eintreten starker Reaktionen müssen sämtliche Behandlungen milder durchgeführt werden. Es ist besser, die Kurdauer einer Behandlung etwas hinauszuziehen und weniger starke und drastische Anwendungen durchzuführen. Auf jeden Fall ist die Ozonbehandlung eine willkommene Unterstützung natürlicher Anwendungen unter den vielen Hilfsmitteln physikalischer Therapie.

Achtung: Schulmappen!

Früher als der Schulbesuch noch nicht soviel Zeit und Kraft beanspruchte wie heute, war es noch nicht verächtlich mit dem üblichen Schulsack auf dem Rücken zur Schule zu gehen. Erst in den oberen Klassen der höheren Schulen wechselte man den Schulsack mit der gesundheitlich weniger günstigen Schulmappe. Heute beginnen damit schon viele in weit früherem Alter. Wohl ist hie und da schon darauf hingewiesen worden, dass einseitiges Mappentragen, also entweder immer auf der linken oder regelmässig auf der rechten Seite, gesundheitsschädigend sei. Gerade heute, wo die Mappen oft übermässig vollgepfropft werden, ist es unbedingt angebracht den notwendigen Wechsel vom rechten zum linken Arm als Träger vorzunehmen und umgekehrt. Die Jugend ist solchen Warnungen gegenüber oft überaus gleichgültig und unbesorgt, denn oft leidet man unter den Schädigungen erst später. Wer jahrelang seine Schulmappe beispielsweise regelmässig auf der linken Seite trägt, muss sich nicht wundern, wenn er einseitig wird. Die Wirbelsäule wird dadurch nach links abgelenkt, was viele Chiropraktoren bestätigen und was zu allerlei Schwierigkeiten führen kann. Das Nervensystem vermag infolge dieser Verschiebung die obern Organe nur noch mangelhaft zu bedienen, wodurch Störungen auftreten können. Die heranreifende Jugend sollte sich dies unbedingt merken und in Zukunft vorsichtig sein, denn auch hier ist Vorbeugen besser, als die Nachteile im reifen Alter oder gar in den Tagen des Lebensabends unliebsam in Kauf nehmen zu müssen.

Kleine Ursachen, grosse Auswirkungen

Angeregt durch den Wermutbericht im «kleinen Doktor» erzählte Frau H. aus S. eine interessante Begebenheit. Ihr 3½jähriges Kind hatte nebst dem Keuchhusten auch noch die Masern und eine Lungenentzündung. Der Zustand war besorgniserregend, da die Fieber täglich auf 42° stiegen. Drei Tage lang konnte das Kind nichts mehr einnehmen. Es lag teilnahmslos da, die Zähne aufeinandergebissen, mit brandigen Lippen, tiefen Schatten um die Augen und bereits blauen Fingernägeln. Die Aerzte machten die Mutter darauf aufmerksam, dass jede Stunde die letzte sein könne. In ihrer Bedrängnis las diese in einem Kräuterbuch von der günstigen Wirkung des Wermuttees bei Lungenentzündung, worauf sie dem Kind halbstündlich ein Löffelchen davon eingab, und siehe da, der Wermut bewirkte einen starken Durchfall, in dem sich eine Menge kleiner Madenwürmer befand. Tags darauf war das Kind frisch und munter, war nicht mehr im Bett zu halten, sondern spielte eifrig mit seinem Brüderchen, als die erstaunten Aerzte nach seinem Befinden Ausschau hielten. Einer von ihnen erwähnte: «Wir stehen vor einem grossen Wunder!» Eingehend erkundigte er sich bei der Mutter nach der Ursache der veränderten Lage. Dieses Wunder ist nun aber sehr einfach zu erklären, wenn man die Zusammenhänge richtig durchdenkt. Madenwürmer sind bekanntlich sehr schlimme Schmarotzer, die besonders bei Kindern lebensgefährliche Situationen hervorrufen können, wenn sie in Mengen auftreten, da sie den Organismus durch ihre Ausscheidung immer wieder vergiften und dadurch verschiedene Störungen verursachen. Der Wermuttee, den die besorgte Mutter dem Kinde regelmässig eingab, hat nun diese Schmarotzer gesamthaft vertrieben, denn Wermut ist ein altbekanntes Wurmmittel. Solch kleine Ursachen können oft grosse Auswirkungen haben. Versteht man das Richtige zu wählen, dann fallen auch die Störungen dahin und das Wunder, das sich einstellt, ist durch folgerichtige Einwirkung einfacher Mittel in Erscheinung getreten.

Könnte man jeweils alle Störungen klar erkennen, dann wären die Schwierigkeiten auch durch die geeigneten Mittel rasch wieder behoben. Darum ist die Naturheilermethode immer ratsam, denn sie sucht in erster Linie die Funktionen des Körpers wieder anzuregen, wodurch Gifte ausgeschieden und mancherlei Komplikationen ohne weiteres gelöst werden können.

Vorsicht geboten!

Wir sind gewohnt, allzugern und allzurasch zu den gepriesenen Wundermitteln aus Amerika zu greifen. Leider sind diese noch viel zuwenig auf ihre Nebenwirkungen geprüft worden. Des öfters hört man daher von allerlei nachträglichen Störungen, die durch sorglose Anwendung dieser Patentmittel hervorgerufen werden. Erst kürzlich berichtete eine Patientin telefonisch, dass sie durch längere Anwendung von «Vicks» den Geruch- und Geschmackssinn verloren habe. Sie teilte die unliebsame Wirkung auch ihrem Hausarzt mit, der daraufhin spontan gesagt haben soll: «Dieses verflixte Vicks!» Daraus geht ziemlich eindeutig hervor, dass dieser Arzt das Mittel bereits kannte und nachteilige Erfahrungen mit ihm gemacht haben muss. Man darf gegen amerikanische Patentmittel ruhig etwas skeptisch sein, denn die Amerikaner scheinen eine ganz andere Beurteilungsart in bezug auf Medikamente zu haben als wir. Wohl gibt es Patienten, die auf diese Chemikalien nicht negativ reagieren und mit diesen rechnet der Amerikaner. Es gibt aber auch sensible Naturen, die dadurch unangenehmen Schaden erleiden. Vorsicht ist also am Platze. Besonders scheinen Geruchs- und Geschmacksnerven durch diese Mittel gefährdet zu sein. Bereits habe auch ich in meiner Praxis verschiedene diesbezügliche