

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 1

Artikel: Gedanken über eine Aerztetagung [Schluss]
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551259>

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: 10.01.2026

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

Gedanken über eine Aerztetagung

(Schluss)

Wie so viel angenehmer als die frühere Gegnerschaft ist die heutige Uebereinstimmung wissenschaftlicher Forschungsergebnisse mit den Ansichten naturgemässer Heil- und Lebensweise! Die Aerztetagung in Neuenahr war daher für mich ein überraschendes, aber auch zugleich ein erfreuliches Erlebnis.

Richtige Wertung des Fiebers

Wenn biologische Aerzte und Forscher heute bestätigen, was die Naturheilmethode all die vielen Jahre hindurch schon mühsam verfochten hat, dürfen wir darüber bestimmt erfreut sein. So wurden an dieser Tagung nicht nur über die Krebsforschung befriedigende Schlussfolgerungen geäussert, auch die Behandlung fieberhafter Erkrankung kam zu ihrem Recht. Verschiedene Biologen und Forscher bestätigten die naturgemässen Ansicht, dass es grundfalsch sei, das Fieber gewaltsam herabzudrücken oder gar zu beseitigen. Da Fieber eine weise Abwehr der Natur bedeutet, sollte man es höchstens zu unterstützen suchen. Dies ist möglich, wenn wir die Ausscheidung der Haut, der Niere und des Darms fördern und zwar durch natürliche Hilfsstoffe, wie wir sie in Nahrungsmitteln, Säften und pflanzlichen Heilstoffen vorfinden. Das künstliche Beseitigen des Fiebers wurde als Verbrechen am Körper selbst gewertet. Diese Feststellung hat mich besonders gefreut, verfechten wir doch in der Naturheilmethode diesen Standpunkt nicht vergebens mit grösster Beharrlichkeit und gewissenhafter Verantwortung.

Atmung und Massage

Auch die geäußerten Ansichten über Atmung und Massage deckten sich mit dem, was wir in der Naturheilmethode vertreten. So wurde beispielsweise erwähnt, dass nur eine gute Gewebedurchblutung eine normale Ernährung der Gewebe gewährleisten kann. Es ist deshalb notwendig, durch Atmung, Massage und Bewegungstherapie den Körper auf dem normalen gesundheitlichen Niveau zu erhalten.

Vitaminforschung

Noch ein weiteres Forschungsergebnis hat mich äusserst befriedigt, die Bestätigung nämlich, dass künstliche Vitamine in keiner Form der natürlichen gleichwertig sei, dass Ueberdosierungen mit künstlichen Vitaminpräparaten sogar erheblichen Schaden hervorrufen können, während bei natürlicher Vitamine eine Ueberdosierung praktisch unmöglich ist. Auch diese Ansicht haben wir von je vertreten und daher auch die künstlich hergestellten Vitamine nie begutachtet. Noch weitere interessante Ausführungen, die an der Tagung zur Sprache kamen, sind unserem Standpunkt nicht fremd, denn wir kennen z. B. die Wichtigkeit von rohem Sauerkraut und andern vitamin-C-reichen Nahrungsmitteln. Wir wissen auch, dass die Vitamine vom Körper nur richtig ausgewertet werden können, wenn auch zugleich die Mineralstoffe in der richtigen Zusammensetzung im Körper vorhanden sind. Die richtige Verwertung der Vitamine hängt somit von der Harmonie im Mineralstoffwechsel ab, denn ein Mangel an Mineralstoffen kann die Verwertbarkeit der Vitamine in Frage stellen.

Verschiedenes

Die Räume und die Einrichtung des Kneipp-Institutes in Bad Neuenahr boten gute Gelegenheit zu praktischen Vorführungen am Patienten selbst. Eine alte, chinesische Methode, nämlich die Akupunktur wurde von verschiedenen erfahrenen Aerzten eingehend beleuchtet. Diese konnten dabei aus dem Schatz ihrer Erfolge manche interessante Schilderung zum besten geben. So hat beispielsweise Prof. Dr. med. Knack aus Hamburg von seinen diesbezüglichen Erfolgen während seinem langjährigen Auf-

enthalt in China viel Interessantes und Wissenswertes berichtet. Er sprach indes auch über die Desinfizierung von Gemüse und Früchten in tropischen und subtropischen Gegenden. Dabei empfahl er die Verwendung von Kalium permanganat- und Wasserstoffsperoxydlösung, hingegen nicht in der sonst üblichen Anwendung, da er diese als wenig wirksam erklärte. Leider erwähnte er nichts von einer andern, einfachern Methode, die ich nachträglich mit ihm besprach. Diese bedient sich des Feuers, über das man ja ziemlich überall verfügt, während die erwähnten chemischen Lösungen vielerorts fehlen werden. Aus einem Holz spitzt man sich eine Gabel zu, die man zum Desinfizieren kurz über eine Feuerflamme hält. Damit nun kann man Früchte und Gemüse, die man roh geniessen möchte, ebenfalls in die Flamme halten. Diese wird sie ausgezeichnet desinfizieren, ohne dass sie durch starke Erhitzung oder gar durch Rösten ihre Werte einbüßen müssten. Diese äußerst wirksame Methode kommt allerdings für tropische und subtropische Gegenden in Frage, da wir die damit zusammenhängenden Krankheiten in unserer gemäßigten Zone ja nicht kennen.

Angina pectoris, Diabetes und anderes

Interessant waren auch die übereinstimmenden, naturgemässen Behandlungsmethoden bei Angina pectoris. Es ist erfreulich, dass biologisch eingestellte Aerzte heute ebenfalls die volle Berücksichtigung gesundheitlicher Zusammenhänge erkennen. Die Bedeutung richtiger Atmung, richtiger Ernährung und seelischer Beeinflussung spielt bekanntlich gerade bei Angina pectoris eine hervorragende Rolle, während die medikamentöse Behandlung erst an zweite Stelle tritt. Ableitungsmethoden auf die Haut, richtige Zufuhr von Sauerstoff, wie auch entsprechend richtige Nahrung sind besonders bei dieser Krankheit von grosser Bedeutung. Die allgemein üblichen chemischen Medikamente hingegen werden nicht heilen, sondern den kranken Körper mit der Zeit derart schädigen, dass nach jahrelanger Anwendung eine natürliche Behandlungsmethode alsdann nicht mehr den gewünschten Erfolg erwirken kann.

Es war für mich noch besonders wertvoll zu sehen, dass nun auch die Schulmedizin die alte Ernährungsweise bei Diabetes mit der einseitig eiweißreichen Kost als grundfalsch erkennt. Schon im Jahre 1935 habe ich diesen Standpunkt in meinem Buch: «Die Nahrung als Heilfaktor» vertreten und dabei die Wirkung von roher Pflanzennahrung, von Rohkost und Naturnahrung im allgemeinen hervorgehoben und zwar in Verbindung mit viel Atmung, Bewegung und Wasseranwendungen, was heute von biologisch eingestellten Schulmedizinern als richtig bestätigt wird.

Auch die Diät bei Herz- und Kreislaufstörungen, die Prof. Dr. Häupke beleuchtete, war äußerst aufschlussreich, denn er hat es meisterhaft verstanden, eine Brücke zwischen der alten Ernährungsweise und der neuen Ernährungsmethode zu schlagen. Dem neuzeitlich eingestellten Arzt war dies dienlich, vor allem aber auch jenem, der noch an alten Ansichten festhält. Ein geschickter Hinweis auf die Uebergänge vom alten zum neuen Weg biologischer Behandlungsweise hilft manchem zum nötigen Verständnis.

Auch die Diabetesbehandlung des Kindes und die kindliche Fettsucht kamen zur Sprache, nur fehlte leider dabei die Zeit, auch die neuzeitliche Ernährung des normalen, gesunden Kindes zu beleuchten, denn gerade da sollte der Hebel angefasst werden, beim Verhindern der Krankheit durch eine richtige, neuzeitliche Ernährung, die nicht erst beim Erwachsenen, sondern schon beim Kleinkind und während dem ganzen Wachstumsalter angewandt werden sollte.

Nachklang

Es wäre wünschenswert, wenn auch in der Schweiz unter den biologisch eingestellten Aerzten solche Fortbildungskurse in den verschiedenen Naturheilverfahren durchgeführt werden könnten. Dadurch würden die wah-

ren Werte der Naturheilkunde und des Naturheilverfahrens richtig zur Geltung kommen. Dies möchte wohl auch bei uns der beste Kampf gegen das Kurpfuschertum sein, denn es würde zur allgemeinen Förderung einer gesunden, ernsthaften, wissenschaftlichen Grundlage dienen.

Unsere Augen

Es ist schwer zu sagen, welches das grösste Wunderwerk unseres Körpers ist! Auf jeden Fall ist das Auge in seiner ganzen Konstitution und Funktion ein Meisterwerk, das wir in aller Ehrfurcht und Dankbarkeit dem grossen Schöpfer gegenüber betrachten sollten.

Einsicht und Dankbarkeit werden uns zu grösster Sorgfalt führen, denn es ist notwendig, dass unsere Augen geschont und gepflegt werden, damit sie uns so lange als möglich voll zu dienen vermögen. Wieviele Schönheiten der Schöpfung, an denen wir uns erfreuen können, haben sie doch stetig in sich aufzunehmen! Auch für unsere Arbeit und unsere Sicherheit in all unserem Tun auf unserer Erde sind die Augen und zwar gute Augen, sehr notwendig.

Ursprüngliche und unnatürliche Beanspruchung

Die ursprüngliche Beanspruchung der Augen entsprach im Anfang der Menschheitsgeschichte den damals herrschenden Verhältnissen. Am Morgen trat das grosse Licht der Erde, die Sonne, langsam und gemächlich, immer heller und heller werdend, am Horizont in Erscheinung, und der Mensch, der bestimmt mit der Natur erwachte, öffnete seine Augen und begann seinen Tag. Seine Augen gewöhnten sich gut an das allmählich stärker werdende Licht, das am Abend ebenfalls langsam wieder abnahm. Dies war ihm bestimmt jeweils ein Zeichen, dass der Tag seinem Ende entgegenging und eine getreuliche Weisung, seine Augen mit dem Weggang des Lichtes ebenfalls zu schliessen, um sie ruhen zu lassen. Auf diese schonende Weise verrichteten die Augen ihren Dienst treu und gut bis an das Ende des Lebens, und es war damals noch ein langes Leben, das den Menschen beschieden war.

Auch die Naturvölker, die heute noch die Sprache der Sonne kennen und ihren Lauf beachten, indem sie ihr Leben nach dem Aufgang und Untergang der Sonne richthen, ziehen, besonders wenn sie auch sonstwie naturgemäß leben, reichlichen Nutzen aus dieser weisen Einstellung. Wir können unter solch naturverbundenen Völkern noch alte Leute antreffen, die so scharf sehen, dass sie die Sehkraft unserer jungen Jahre, wenn diese als gut bezeichnet werden konnte, weit übertreffen. Warum ist dies so? Selbst dann werden wir dies nämlich beobachten können, wenn wir uns ganz natürlich ernähren, wenn also keine Nährschäden vorhanden sind, denn bei vielen von uns ist dies bekanntlich eine Ursache schlechter Sehschärfe. Die Antwort lautet, dass die Beanspruchung unserer Augen in der heutigen Zeit eine zu grosse und unnatürliche ist. Das künstliche Licht, das heute in den verschiedenen Arten von der gewöhnlichen Glühbirne bis zum ausgeklügelten Neonlicht auf unsere Augen einstürmt, beansprucht diese zu stark. Hinzu kommt noch der allzurasche Wechsel vom Dunkeln in das Helle, das durch das plötzliche Einschalten des elektrischen Lichtes zustande kommt. Gegen dieses plötzliche, mit ganzer Stärke auf uns einwirkende Licht können wir unsere Augen nur einigermassen schützen, indem wir beim Einschalten des Lichtes unsere Augen schliessen und sie nur allmählich langsam wieder öffnen. Noch schlimmer aber ist die Beanspruchung unserer Augen durch das Scheinwerferlicht der vielen Autos, die heute selbst nachts durch alle Lande rasen. Auch die flimmernden Lichtreklamen mit ihren grellen Farben und all die unruhigen Lichter in den Kinos und bei der Television sind nicht dazu angestan, unsere Augen zu schonen, im Gegenteil, wir haben dieserhalb allen Grund bedauerlich zu sagen: «Ihr armen

Augen, was habt ihr entgegen eurer ursprünglichen Bestimmung heute doch alles zu ertragen!» Künstlich macht man die Nacht zum Tag und ändert somit die vom Schöpfer sorgsam bestimmte Lebensordnung. Dies kann selbstverständlich nicht ohne vielseitige Folgen bleiben, und die Leidtragenden dabei sind natürlich unsere Augen. Müssten wir denn nicht, wenn wir ehrlich sein wollen, zugeben, dass es schädlich ist, lange in die Nacht hinein zu arbeiten, dass es von grossem Nachteil ist, wenn wir stundenlang mit dem Scheinwerferlicht fahren! Das viele Blenden und Abblenden der entgegenkommenden Wagen beansprucht unsere Augen derart stark, dass sie zu schmerzen beginnen und für diesen Abend oft ihren getreuen Dienst verlassen, denn man kann vor dem Einschlafen nicht wie üblich noch etwas lesen, oder gar eine Telefonnummer suchen, ohne dass die Zahlen förmlich unleserlich auf und ab tanzen. Die Schmerzen, die wir nach solchen Beanspruchungen empfinden können, strahlen meist von der Augengegend aus und können sehr leicht auch Kopfweh verursachen. Viele beachten jedoch die Ursache dieser Störungen kaum, ja, setzen sich nach strenger Tagesarbeit zur vermeintlichen Entspannung ins Kino, um mit der flimmernden Leinwand mehr als eine Stunde die armen Augen erneut anzustrengen, die angespannten Nerven noch mehr zu belasten und das erregte Gemüt noch mehr zu beunruhigen.

Wie können wir da Halt gebieten? Das Rad der Zeit lässt sich nicht zurückdrehen. Die trauten Dämmerstunden und das frühe Zubettegehen, was unsern Vorfahren zur Erholung gereichte, sind dahin. Wie also können wir der bis zum Unsinn gesteigerten Ueberbeanspruchung unserer Augen entgehen?

Tageseinteilung

Es liegt an uns, unsern Tag so weit als möglich natürlich zu gestalten und ihn vernünftig einzuteilen. Noch heute hat die Morgenstunde nach dem altbewährten Sprichwort Gold im Munde. Zu keiner Tageszeit ist es schöner als in der unberührten Morgenfrühe. Wie eigenartig anspornend, man kann ruhig sagen erhebend, ist es im Garten, wenn der Tag erwacht und die Vögel ihren jubelnden Dank in die lautlose Stille hinausjauchzen! Wie rasch läuft die Arbeit im Haushalt von der Hand, im Betrieb, in der Werkstatt! Das Autofahren zur frühen Morgenstunde hat seine anstrengende Beanspruchung verloren, denn noch sind nur vereinzelte Wagen auf den Strassen anzutreffen. Die Möglichkeit eines Unfalls ist gering zur frühen Morgenstunde, denn unter den Fahrenden sind noch keine Uebermüdeten oder Betrunkenen anzutreffen. Auch das Auge darf ruhen und sich an der Pracht des Morgens erfreuen, ohne geblendet zu werden. Selbst die Furcht, einen Fußgänger zu übersehen, fällt dahin, denn das helle Morgenlicht lässt uns alle Gefahren mit Leichtigkeit überblicken.

Wenn wir diesen vernünftigen Rat befolgen, schonen wir nicht nur unsere Augen, sondern unsere gesamte Gesundheit. Wir haben zudem den Genuss, die Natur in ihrer ganzen Schönheit und in dem wechselnden Reichtum der Jahreszeiten voll auf uns einwirken lassen zu können. Dies bedingt allerdings auch ein zeitiges Zubettegehen, damit wir am frühen Morgen nicht noch schlafrig sind und erst recht in einen Graben hineinfahren, weil wir glauben, auf der freien Strasse ruhig noch etwas duseln zu können.

Schonung der Augen

Wir können unsere Augen auch noch wesentlich schonen, wenn wir einen weitern, bereits erwähnten Punkt gut beachten, indem wir beim Einschalten des elektrischen Lichtes unsere Augen schliessen und sie nur allmählich langsam wieder öffnen. So können sie sich an das hellere, wenn nicht gar grelle Licht eher gewöhnen, denn das plötzliche Eindringen einer grossen Lichtfülle schadet ihnen. Am besten beobachtet man dies bei nächtlichen Autofahrten. Wildlebende Tiere, die die Strasse überqueren