

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 11 (1954)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Wasser als Heilfaktor  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553007>

### **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:** 30.01.2026

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



Es ist eine grosse Genugtuung zu wissen, dass es solch natürliche Mittel gibt, die den starken, chemischen Mitteln weit überlegen sind. Tormentavena hat allerdings die unangenehme Nebenerscheinung, dass es leicht stopft, weshalb man bei Neigung zu Verstopfung gleichzeitig noch gemahlene Leinsamen, also Linosan einnehmen muss.

## Molkenkonzentrat, eine vielseitige Hilfe

Wie Molkenkonzentrat als vielseitige Hilfe verwendet werden kann, berichtete kürzlich eine langjährige Leserin der «Gesundheits-Nachrichten». Obwohl sie mit unsern Mitteln bereits sehr vertraut war, vergass sie solche doch mitzunehmen, als sie ins Tessin verreiste, um dort mit ihrer Familie die Ferien zu verbringen. Einzig ein Fläschchen Molkenkonzentrat fand sich unter dem Reisegepäck vor, und dieses zog die besorgte Mutter denn auch sofort zu Hilfe, als eines der Kinder an Angina erkrankte. Sie wusste bereits aus den «Gesundheits-Nachrichten», dass in solchem Fall das Auspinseln mit Molkenkonzentrat helfen kann, weshalb sie das Fläschchen mit der hilfebringenden Flüssigkeit hervorholte, um dem Kind den Hals damit auszuspinseln. Nach zwei Tagen war die Störung wieder vorbei. Die Mutter selbst litt öfters unter Mückenstichen, da sie sehr empfindlich war und dieserhalb manchmal Schwierigkeiten zu überwinden hatte. Das Betupfen mit unverdünntem Molkenkonzentrat half ebenfalls schnell und ohne Nachwirkungen. Schliesslich musste auch der Vater der Familie das Mittel zu Hilfe nehmen, da er an Ekzem litt, das sich durch das vermehrte Baden und Liegen im Sand stärker bemerkbar machte. Auch er betupfte daher die kranken Stellen mit unverdünntem Molkenkonzentrat, worauf das Ekzem zurückging und das Beissen aufhörte. Wieder nach Hause zurückgekehrt, fühlte er sich so wohl und ausgeheilt wie schon seit Jahren nicht mehr.

Molkenkonzentrat ist nur ein einfaches Mittel, das lediglich aus saurer Käsemilch hergestellt wird. Es ist daher doppelt erfreulich, dass es so vielseitig und zuverlässig in allerlei Notlagen und unerwarteten Schwierigkeiten helfen kann.

## Wasser als Heilfaktor

### SEINE WERTE

Welch ein wertvolles Element das Wasser ist, erkennt man erst in heissen Ländern, in denen es 6—7 Monate keinen Tropfen regnet. Dort lernt man es überaus schätzen. Gräbt man in der Wüste einen Brunnen, dann hat man die Möglichkeit mit fleissigen Händen ein kleines Paradies zu schaffen. Das Wasser ist aber nicht nur lebengebendes Nass für die Pflanzen, auch uns Menschen hat es seit Jahrtausenden als Heilmittel gedient. Je nachdem es im Erdreich Minerallagen durchfliesst, ist es in der Lage etliche von diesen Elementen zu lösen, was ihm alsdann den Stempel eines Heilwassers mit ganz besonderem Wirkungseffekt gibt. So weit die Geschichte der Völker zurückreicht, sind auch berühmte Bäder und Trinkkurorte bekannt. Schon Kaiser Nero ging nach Oberitalien, um in den heissen Quellen von Abano die Folgen seines ausschweifenden Lebenswandels so weit wie möglich wieder gut zu machen. Auch die alten Griechen hatten bei ihren Tempeln Wasserbassin zur buchstäblichen und symbolischen Reinigung und Befreiung von bösen Dingen. Nicht nur in den Heilquellen mit ihrem Mineralsalzgehalt oder im Meerwasser mit seinen Salzen und seinen heilwirkenden organischen Stoffen, auch im gewöhnlichen Quellwasser unseres Landes liegt ein nicht zu unterschätzender Heilfaktor. Rikli, Priessnitz und auch Sebastian Kneipp sind einige der bekanntesten Vertreter dieser Therapie, die in jüngerer Zeit erkannt

haben, dass es nötig ist, die Heilwirkung des Wassers wieder allgemein in Anwendung kommen zu lassen. Sogar Aerzte haben dies eingesehen und arbeiten heute neben andern Therapien mehr denn je auch mit Wasseranwendungen. Woraus besteht nun die Wirkung des Wassers? Dies ist gar nicht so einfach zu sagen. Je nach der Herkunft kann es eine gewisse Radioaktivität besitzen. Sonnenwarmes Wasser verwenden wir mit Vorteil für Kleinkinder, da wir alsdann die Sonnenenergie noch mit dabei haben. Auf jeden Fall wirkt auch die Temperatur als anregender Faktor, weshalb bei jeder Wasseranwendung schon grundsätzlich entschieden werden muss, ob kaltes oder warmes Wasser gewählt werden soll.

### SEINE ANWENDUNG

Die meisten Menschen leiden mehr oder weniger an Stauungen, Kreislaufstörungen, Verkrampfungen und ähnlichen Funktionsstörungen. In solchen Fällen ist die Wasseranwendung mit ihrer thermischen Reizwirkung das Gegebene. Sebastian Kneipp hat die Wichtigkeit des Behebens der Kreislaufstörungen erkannt und in seiner Wasserbehandlung an erster Stelle berücksichtigt. Als Beweis dieser Feststellung dient der Umstand, dass er seine Anwendung in der Regel immer von der Peripherie des Körpers aus nach innen gegen das Herz hin durchgeführt hat. Obwohl Kneipp, seinem eigenen Naturell entsprechend, vorwiegend die Kaltwasseranwendung kennt und befürwortet, führt die Kneipp-Methode nichts destoweniger auch die Warmwasseranwendungen durch. Besonders feingliedrige, nervöse Menschen neigen dazu, sehr leicht zu frieren. Sie können fast nicht mehr warm werden, weshalb für sie Warmwasseranwendungen in Frage kommen. Erst wenn sich der Gesamtzustand gebessert hat, darf man in gut warmem Raum auch mit den noch wirkungsvolleren Kaltwasseranwendungen beginnen. Zeigen sich in einzelnen Gliedmassen Kreislaufstörungen oder Stauungen, dann sind Wechselbäder von ganz hervorragender Wirkung.

### ZWECKDIENLICHE HINWEISE

Um bei Wasseranwendungen einen vollen Erfolg erzielen zu können, ist es notwendig, sie richtig durchzuführen. Neben dem grossen Kneippbuch, das über 1000 Seiten fasst, gibt es noch einige ganz ausgezeichnete, kleinere Bücher mit guten, zweckdienlichen Anleitungen, wie dasjenige von Dr. Flamm, betitelt: «Wie Kneippkur?» Leicht fasslich und mit Bildern anschaulich gemacht, beschreibt Dr. Flamm das Wesentliche der Kneippkur. Bei den neuen Auflagen hat Dr. Hoff noch manches verbessert. Jeder, der die Vorzüge der Heilwirkung des Wassers, verbunden mit der Kräuterheilmethode und richtiger Ernährung in seiner eigenen Familie praktisch durchführen und nützen möchte, verschaffe sich dieses einfache Büchlein, das im Paracelsus-Verlag in Stuttgart erschienen ist. Auch die Vorzüge der Naturnahrung werden darin noch gebührend erwähnt und berücksichtigt.

Wer die Technik der Kneippkur einmal kennt, sollte sich auch noch das alphabetische Nachschlagewerk «Wie heilt Kneipp?» von Dr. Richard Kapferer anschaffen. Dieser Kneipparzt bespricht kurz und bündig über 500 Krankheiten, den deutschen Namen nach geordnet, wobei er sogar die Erkennungssymptome angibt.

Obschon ich den Raum nicht gerne für Buchbesprechungen verwende, weil noch manch anderes wertvolles Erfahrungsgut mitzuteilen wäre, ist doch ein Hinweis auf die beiden erwähnten Bücher angebracht, da sie in die Gesundheitsbibliothek jeder Familie gehören.

**Verlangen Sie in Ihrem Reformhaus  
Dr. A. Vogel's Flockenbrot**