

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 11 (1954)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Gesundheitsregeln und Gartenpflege im Dezember  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553162>

#### **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:** 13.01.2026

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement: Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . . Fr. 5.70	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Vertriebsstelle für Deutschland: VITAM-Verlag Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	Insertionspreis: Die Ispaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
--	---	--	--

AUS DEM INHALT: 1. Dezember. - 2. Gesundheitsregeln und Gartenpflege für den Dezember. - 3. Polyarthritis. - 4. Was hilft bei Koli? - 5. Kerkelkraut und seine Wirkung. - 6. Erhöhung der Leistungsfähigkeit durch Sitzbäder. - 7. Wichtige Winke bei der Zubereitung der Rohgemüse. - 8. Kupfer als Kochgeschirr. - 9. Blutarmut. - 10. Naturgemäße Stellungnahme zu gesundheitlichen Störungen. - 11. Fragen und Antworten: a) Lebensbejahung in hohem Alter; b) Günstige Beeinflussung von grünem Star. - 12. Aus dem Leserkreis: a) Behebung von starkem Herzschlag und Herzschäden; b) Einfache Hilfe. - 13. Rückblick und Ausblick.

## Gesundheitsregeln und Gartenpflege im Dezember

Eigentlich sollte es nicht schwierig sein, sich selbst die Gesundheitsregeln für den Dezember zurechtzulegen, denn sie gleichen jenen vom November und vom ersten Monat des Jahres, also vom Januar. Es handelt sich somit um eine gewisse Wiederholung verschiedener wichtiger Punkte, die wir zur Winterszeit einfach allgemein beachten sollten.

### 1. ERKÄLTUNGEN

sind wir in vermehrtem Mass ausgesetzt und schützen uns durch warme Kleider, wollene Strümpfe und gute Unterwäsche. Wenn wir infolge Modetörheiten frieren müssen, leisten wir damit unserer Gesundheit keinen Gefallen, sondern schwächen uns nur und öffnen Erkältungs- und Infektionskrankheiten die Türe.

### 2. TÜCHTIGE BEWEGUNG

hilft mit, den Blutkreislauf richtig anzuregen, und wir werden bei sitzender Beschäftigung nicht gleich zu frösteln beginnen. Ohne genügende Bewegung scheint uns selbst die schöne Wärme der geheizten Stube ungenügend zu sein. Haben wir keine Arbeit, die uns Bewegung verschafft, dann dient uns ein tüchtiger Lauf, der mithilft, uns leistungsfähiger zu machen.

### 3. FRISCHE LUFT

ist eine dringende Notwendigkeit für uns, selbst wenn es draussen neblig oder schneit. Wer schon im Süden in Industriegebieten weilt und vergebens auf Regen gewartet hat, weiss es zu schätzen, dass Niederschläge die Luft reinigen und von Gasen und Rauch befreien. Wir lassen es daher nicht bei unserm täglichen Gang zur Arbeit bewenden, sondern nehmen möglichst oft einen Lauf vor, der uns den Tannenduft einatmen lässt oder uns bergwärts führt, was uns tiefes Zwerchfellatmen ermöglichen wird.

## DEZEMBER

Es hat der Dezember sein Kleid schon bestellt,  
Schneeweiss soll es werden, denn dies ihm gefällt!  
Es tanzen die Flocken in zierlicher Pracht,  
Zur Erde sie gleiten gelind durch die Nacht.  
Das Schwere sie bergen und decken es zu,  
Dezember, er wählt sich die Stille und Ruh!  
Jedoch, sieh, wir Menschen beachten es kaum,  
Vorüber er gleitet, der hastige Traum;  
So ganz voll Gedanken ist wohl nur ein Tag,  
Der letzte des Monats beendet die Plag.  
Schau nur, auf der Schweiße, er blicket zurück,  
Sag, brachte das Jahr das erwartete Glück?  
Sag, schafft es das neue wohl endlich heran?  
Frag nicht, wirk ein jeder, was immer er kann,  
Er leg in die Tage das Glück selbst hinein,  
Dann wird der Dezember befriedigter sein!

### 4. DER WINTERSPORT

beschafft uns reichlich Bewegungsmöglichkeit. Wir dürfen ihn aber nicht übertrieben und vor lauter Leidenschaft sechs Tage der Woche verdriesslich sein, um erst am siebten aufzuleben. Die Erholung soll uns für die Arbeitstage erfrischen, denn die Arbeit soll uns Vergnügen sein. Wenn uns der Erholungstag unsere Arbeitsfreudigkeit nicht zu steigern vermag, haben wir ihn nicht richtig ausgewertet.

### 5. DIE KÖRPERPFLEGE

dürfen wir im Winter nicht vernachlässigen, wenn wir gesundheitlich auf der Höhe bleiben wollen. Wir gehen nie mit kalten Füßen zu Bett, sondern erwärmen sie durch Fussbäder, Wechselfussbäder oder Duschen. Erkältungen im Unterleib behandeln wir mit gut warmen Kräutersitzbädern. Wenn möglich duschen wir uns am Morgen früh ansteigend warm, je nach Naturell mit nachherigem kalten Abduschen der Beine, worauf wir uns trocknen, bürsten, massieren und mit einem biologischen Salböl einölen. Dies ernährt die Haut, stärkt die Nerven, durchwärmst den ganzen Körper und bewahrt vor Erkältung. Wer nicht duschen kann, kann auch eine rasche Abwaschung vornehmen, um nachher gleich vorzugehen, wie nach dem Duschen. Auch die Halspflege führen wir gewissenhaft durch, indem wir mit Molkenkonzentrat gurgeln oder den Hals damit auspinseln.

#### 6. UNSERER ERNÄHRUNG

sollen die Rohsalate nie fehlen. Wir haben genügend Carotten, Randen, Kabis (Weisskraut) und Kohl eingekeltert. Frische Küchenkräuter, die wir an geschütztem Ort noch ernten können, solange kein oder wenig Schnee liegt, helfen uns zusammen mit Knoblauch, Zwiebeln und Meerrettich anregend würzen. Rohes Reformssauerkraut wird täglich auf unserm Tische zur Verfügung sein, da es viel Vitamin-C enthält und auch die Milchsäure als Heilfaktor dient. Carottensaft verwenden wir besonders bei Leberstörungen und bei rheumatischen oder arthritischen Leiden, aber auch bei allfälligen Magenbeschwerden fügen wir noch etwas Kartoffel- oder Kohlensaft bei. Im übrigen wird unsere Nahrung aus vollwertiger Naturkost bestehen. Wir meiden also Weissmehl, weissen Zucker und weissen Reis. Unsere Trockenfrüchte sind ungeschwefelt, und mit Vorliebe geniessen wir die gedörnten Bauernbirnen, wie auch getrocknete Weinbeeren, Sultaninen und Rosinen, da sie unsere roten Blutkörperchen mehren. Datteln, gut gekaut, fördern die Darmtätigkeit und sollten sie nicht genügen, hilft gemahlener Leinsamen oder Linosan. Auch Nüsse und Mandeln fehlen nicht auf unserm Tisch, besonders, wenn wir zum Nachtessen einen gemütlichen Früchteabend mit frischen Früchten, Flocken- oder Knäckebrot, Butter und Honig einschalten.

Sorgen wir auf diese Weise, dass unser Süßigkeitsbedürfnis durch Naturzucker gestillt wird, dann werden wir durch die Festtage nicht aus dem Geleise geworfen, weil alte Gewohnheiten und Sitten stärker sind als unsere vernünftigen Vorsätze. Was gesundheitlich verkehrt ist im Laufe des Jahres, ist es auch am Jahresende und bleibt nicht ohne Folge. Wenn wir Mass halten, nicht ohne Hungergefühl essen, uns mit Süßigkeiten nicht überfüttern und kein Durcheinander zusammen geniessen, schonen wir unsere Organe und sind bei Grippe-epidemien und andern Infektionskrankheiten weniger anfällig. Wir werden zu Gemüsenahrung auch keine süßen Getränke trinken, da dies die gleichen Störungen verursachen kann, wie wenn wir zur gleichen Mahlzeit Früchte und Gemüse zusammen geniessen. Scharfe oder widersprechende Gewürze, wie man sie oft in Festtags-Gebäck antrifft, meiden wir. Wir würzen überhaupt mild und muten unserer Leber nicht zuviel Rahm und Fettgebackenes zu. Dies alles sind gesundheitliche Vorsichtsmassnahmen, die besonders Empfindliche beachten sollten.

#### 7. DIE GARTENARBEIT

wird uns im Dezember nicht mehr viel zu schaffen machen, besonders, wenn bereits der Schnee den Boden deckt. Hat ihn der Föhn bereits wieder weggeblasen, dann werden wir noch das letzte Laub zusammenrechnen. Gegen Wildschaden werden wir uns besonders im Berggegenden vorsehen und darauf achten, dass unser Gartenzaun keine Lücken aufweist, denn allzurasch sind unsere Spalierbäumchen unliebsam geschädigt.

### Polyarthritis

Die Polyarthritis gehört mit in das Gebiet der rheumatisch-arthritischen Leiden. Die wenigsten Menschen wissen, dass diese Erkrankungen bei weitem am meisten die sozialen Einrichtungen aller Völker belasten und jährlich riesige Geldmengen verschlingen, weil ein ganzes Heer von gebrechlichen Menschen von dieser furchtbaren Geissel festgehalten wird. Da auch ich in letzter Zeit wieder sehr viele Patienten mit Polyarthritis zu behandeln hatte, halte ich es für notwendig und angebracht, über diese Krankheit einige Worte zu verlieren.

#### ÜBER DIE WESENSART DER KRANKHEIT

Noch streiten sich heute die Gelehrten darüber, was als eigentliche Ursache für diese Erkrankung anzusehen ist. Sie kann durch Mikroorganismen, also als Folge einer

Infektion, aber auch durch Giftstoffe (Toxine) hervorgerufen werden. Meist befindet sich im Körper an einer Stelle ein krankhafter «Herd», der immer erneut Toxine oder Krankheitserreger in die Blutbahn streut. Anfangs mag der Patient von diesen Dingen nichts merken, da es nur ganz unbedeutende winzige Mengen sein mögen. Aber auf die Dauer wird der Körper so überempfindlich dagegen, dass er dann mit ernsten Erkrankungen reagiert. Obwohl man in der Regel im Blut verschiedene Veränderungen trifft, auch Viren will man hier beobachtet haben, wie es Dr. von Brehmer und neuerdings auch Dr. Isel beschreiben, so ist doch kein klares Bild, das in bezug auf die Entstehung dieser Krankheit eine eindeutige Erklärung geben würde, aus all den verschiedenen Beobachtungen und Theorien herauszukristallisieren.

Ich habe beobachtet, dass in der Regel bei Patienten, die an Polyarthritis erkranken, die Vorfahren mit Gicht, Arthritis oder anderen rheumatischen Leiden zu tun gehabt haben. Es muss also eine gewisse Disposition vorhanden sein, wie dies ja bei den meisten Krankheiten der Fall ist. Nicht jeder Mensch, der z. B. chronisch verwitterte Zähne hat, bekommt eine Polyarthritis, sondern der eine bekommt vielleicht eine Nierenkrankheit, der andere eine Herzmuskelkrankheit, der dritte eine Gefässkrankheit und erst der vierte vielleicht eine Polyarthritis oder noch andere Leiden, während ein anderer gar keine spürbaren Nachteile empfindet. Auf Grund einer Disposition kann also bei gleicher Lebensweise und gleicher Ernährung eine Krankheit ausgelöst werden, sei es nun durch Krankheitserreger, also Mikroorganismen oder durch Toxine.

Es ist das Unheimliche an dieser Krankheit, dass ohne weitere erklärende Ursache die verschiedensten Gelenke befallen werden können. einmal da, einmal dort. Auch das Herz kann angegriffen werden. Dann gibt es wieder Zeiten, wo die Krankheit scheinbar zu heilen verspricht, eine eintretende Lockerung schafft Erleichterung, plötzlich aber, aus unerklärlichen Gründen, treten erneut Rückfälle und Verschlimmerungen auf. Während der kalten Jahreszeit, hauptsächlich im Spätherbst, im Winter und im frühen Frühling sind Verschlimmerungen viel häufiger als im trockenen, warmen Sommer der oft eine Besserung zur Folge hat.

#### MITTEL DER SCHULMEDIZIN

Die Schulmedizin hat gegen diese Krankheit bis jetzt noch kein befriedigendes Mittel aufbringen können, obwohl sie den Arzneimarkt mit antirheumatischen «Heilmitteln» regelrecht überschwemmt hat. In den meisten Fällen wurde und wird die Krankheit mit Salizylpräparaten beeinflusst. Man glaubte hier ein spezifisches Mittel gegen einen hypothetischen (mutmasslichen) Erreger gefunden zu haben, aber dem war nicht so; denn weder wird hierdurch die Krankheitsdauer wesentlich verringert, noch die Anzahl der Herzkomplikationen in einer merkbaren Form beeinflusst, wie es die Schulmedizin selbst zugibt. Man erreicht eine gewisse Schmerzfreiheit und einen Rückgang der entzündlichen Gelenkerscheinungen, muss dies aber durch viele unangenehme Nebenwirkungen erkaufen, durch Magenbeschwerden, Ohrensausen, Schwindelanfälle, die sich bis zu regelrechten Rauschzuständen steigern können. All dies sind noch zusätzliche Schädigungen, die den Körper durch das Medikament treffen. Aspirin und ähnliche andere Salizylpräparate sind wohl besser verträglich, haben aber lange nicht die Wirksamkeit bei den Gelenkerkrankungen, wie die reine Salizylsäure. Dann führte Schottmüller das Pyramidon zur Bekämpfung der Polyarthritis ein. Aber das hat bei einzelnen Patienten eine noch schlimmere Nebenwirkung gezeigt, indem hierdurch die gesamte Bildung der roten und weissen Blutkörperchen lahmgelegt wurde und die Patienten an einer allgemeinen Blutarmut (Agranulocytose) zum Teil starben. Mit Sulfonamiden war nur der infektiöse Ausgangspunkt, nicht aber eine einmal ausgebrochene Polyarthritis zu bekämpfen.