

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 12 (1955)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Polyarthritis [Schluss]  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551265>

#### **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:** 29.01.2026

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

zum Vorschein kommt, dann kann niemand abstreiten, dass nicht nur Düfte und Formen die Natur bereichern, sondern dass ihre Schönheit vor allem auf jener Farbenfülle beruht, die uns in erster Linie beeindruckt, belebt und beglückt.

Wer die tiefen Himmelsbläue des Südens oder der Bergwelt gewohnt ist, leidet darunter, wenn sein Auge nur grau zu sehen bekommt. Wer am Seeufer oder am Meer aufgewachsen ist, vermisst die tiefblaue Fläche, an die er von Kind auf gewohnt ist, wenn er sie im Landschaftsbild vergebens sucht. Wie beeindruckend wirkt die Welt nackter Felsen auf ein jugendliches Gemüt, das lieber das Grün der Bäume und Wiesen erblickt. Mit welchem Jubel wird der erste grüne Baum begrüßt, wenn die Füsse elends den Steinmassen entflohen sind! Und dennoch, auch im Fels und Gestein herrscht zeitweise buntes Leben, so dass wir voll Bewunderung versöhnt bei ihnen verweilen, denn aus allen Spalten und Ritzten, wo nur ein kleines Erdkrümlein liegt, grünt und blüht es, und der Fels verliert seine Härte, besonders, wenn sich darüber weiche, bunte Teppiche kleiner Bergpflanzen ausbreiten. Dass selbst die Ackererde schön sein kann, wenn sie sich tiefbraun zwischen grünen Wiesenstreifen hinzieht, weiß vor allem jener, der in fernem Lande manchen lieblichen Reiz der Heimat vermisst, bis sein Auge den Mangel des grünen Farbenspiels verschmerzt und dafür das eigenartige Leuchten der rotbraunen Vulkanerde bewundert. Selbst das Gelb der endlosen Steppe befriedigt ihn mit der Zeit, während er den eigenartigen Farbenreiz jener fernliegenden Tälerschluchten, die als die Grand Canyon bekannt sind, wie einen magischen Zauber empfindet.

All diese farbenprächtigen Variationen der Erdoberfläche in ihrem treibenden, blühenden, fruchttragenden oder ruhenden Zustand beeindrucken alle Geschöpfe, vor allem den Menschen.

Dies ganz besonders, wenn er darin den unerschöplichen Erfindungsgeist und die liebende Güte des Schöpfers erkennen und wertschätzt. Wer hingegen all die erhaltenen Wunder der Schöpfermacht nur einem blinden Naturwalten zuschreibt, wird nie die tiefe Dankbarkeit und Freude daran empfinden, wie jener, der sie als Geschenk aus Gottes Künstlerhand entgegen nimmt.

#### Die Farben als natürliche Heilmittel

Das Licht der Sonne besteht aus einem Strahlenbündel. Mit einem einfachen Prisma können wir es in die einzelnen Strahlen teilen und erhalten das gleiche Farbenspektrum, wie wir dies im Regenbogen so schön vor Augen haben. Wer von uns war nicht erstaunt und beglückt, als er im Kindesalter den ersten Regenbogen bewundern konnte! Wenn wir gute Naturbeobachter sind, dann haben wir sicher schon die starke Wirkung der Farben auf Seele, Körper und Geist wahrgenommen. Es ist daher keineswegs befremdend, wenn sie in gewissem Sinn dem reichen Schatz natürlicher Heilmittel beigesellt werden. Mannigfache Beispiele stehen uns zur Verfügung, um uns dies begreiflich werden zu lassen. Wenn wir auf Frühlingsstouren im Hochgebirge keine Schneebille tragen, dann kann uns das blendende Weiss der Schneefelder empfindlich schaden, so dass wir uns unter dem Einfluss der ultravioletten Strahlen eine Augenentzündung zuziehen können. Wenn wir aber nach dem beschwerlichen Abstieg ins Tal wieder in das frische Grün der Wiesen blicken, dann merken wir, dass die grüne Farbe besser und heilender auf das entzündete Auge zu wirken vermag als alle andern Mittel. Auch für unsere verbrauchten Nerven ist das Grün der Wiesen, aber auch das Blau des Himmels und der Seen äußerst wohltuend. Als belebend und aufregend aber erweist sich die rote Farbe. Sie ist die Farbe des Blutes, also ein sprechendes Symbol von Leben und Vitalität. Der Mexikaner, der eine weisse Kleidung trägt, um sich vor der Intensität der Sonnenstrahlen zu schützen, muss sich wenigstens mit einer roten Schärpe schmücken, um sein temperament-

volles, vitales, pulsierendes Leben zum Ausdruck zu bringen. Bekanntlich lässt rot auch die ultravioletten Strahlen nicht durch. Trägt nun eine Frau im Sommer eine rot und blau gestreifte Bluse, dann wird sich dies an den Armen, wo keine Unterwäsche die Strahlen abhalten kann, bemerkbar machen. Unter den blauen Streifen wird sich die Haut bräunen, während sie unter den roten weiss bleibt. Rote Blusen und Badekleider sind daher für solche, die die ultravioletten Strahlen auf die Haut einwirken lassen wollen, weniger günstig.

#### Die heilwirkende Bedeutung der Farben

Bestimmt ist es nicht ganz unbegründet, wenn die alten Vertreter der Naturheilkunde behaupteten, dass die Form und Farbe der Pflanzen auf ihre Heilwirkung hindeute. Es mag nicht von ungefähr sein, dass gerade die rote Blutwurz blutstillend wirkt. Auch im roten Saft des Johanniskrautes finden wir ein hervorragendes Blutmittel, womit das Venensystem und somit die Kreislaufstörungen wunderbar beeinflusst werden können. Suchen wir weiter, dann finden wir, dass auch die roten Beeren des Weissdornstrauches (Crataegus) heilwirkende Stoffe enthalten, die auf das Herz und die Arterien hervorragend einwirken. Ferner gehört auch die purpurrote Digitalis zu den Herzmitteln und bei allerlei Entzündungen hat sich die rosarot blühende Echinacea, die schöne Vertreterin subtropischer Länder, als hervorragendes Heilmittel erwiesen. Dahingegen wirkt sich die gelbe Farbe vormerklich günstig auf Leber und Galle aus. Der gelbe Saft des Schöllkrautes (Chelidonium) beeinflusst die Funktion der Leber und den Gallenfluss vorzüglich. Ebenso gehört der gelbblühende Löwenzahn zu den besten Leber- und Gallenmitteln. Auch die gelbe Curcumawurzel ist von der Wissenschaft als Leber- und Gallenmittel immer wieder bestätigt worden. Ist es Zufall, dass der Weissklee und die weisse Taubnessel gegen den Weissfluss helfen? Es scheint dies alles im Gegenteil für eine gewisse Berechtigung der Signaturlehre zu sprechen. Wenn man sich auch nicht auf gewisse einseitige Theorien versteifen sollte, gibt uns die Natur in ihrer elastischen Vielgestaltigkeit dennoch allerlei Anhaltspunkte und Richtlinien, die wir mit einem Geist des gesunden Sinnes vernünftig und nutzbringend in Betracht ziehen können. Farben und Formen mögen uns manchmal richtunggebend sein.

Ueber die Beobachtungen und Schlussfolgerungen, die der Farbentherapie in bezug auf die Heilwirkung der Farben entspringen, möchten die nächsten Nummern weiter berichten.

## Polyarthritis

(Schluss)

#### Kombinierte Behandlungsweise

Sehr gute Erfolge liessen sich bei Polyarthritis mit einer kombinierten Behandlungsmethode erzielen. Erstens einmal wurde die Ernährung auf Naturnahrung umgestellt, was übrigens ja auch bei Krebs, Arthritis oder Gicht und allen ähnlichen Krankheiten das Gegebene ist. Da ich erfahren habe, dass die Naturvölker solche Krankheiten überhaupt nicht kennen, gestatte ich mir auch die Schlussfolgerung, dass unsere verkehrte Ernährungs- und Lebensweise bestimmt auch an der Voraussetzung, die zu den erwähnten Krankheiten führt, mitbeteiligt und somit mitschuldig ist. Allerdings stimmt mit dieser Ansicht ein nur verhältnismässig kleiner Teil unserer Bevölkerung überein, ja selbst viele Aerzte scheinen die Ernährungsfrage immer noch nicht als entscheidenden Heilfaktor in ihre Berechnungen mit einzubringen. Erst kürzlich erfuhr ich von einer Kranke, die im Kanton Schaffhausen lebt, dass ihr Arzt, der sie sonst gut beraten und sich sehr um sie bemüht hat, ihr keine Einschränkung oder Aenderung in der Ernährungsweise auferlegt habe. Er vertrat die Meinung, dass die Ernährung selbst bei Krebs keine Rolle spielt, so dass der Kranke essen könne, was er irgend wolle. Eine solche

Einstellung ist nun allerdings von Seiten eines Arztes sicherlich als rückständig zu bezeichnen, hat doch die Ernährungstherapie bestimmt genügend wertvolle Erfolge aufzuweisen, so dass selbst ein Arzt seine Einstellung auf Grund festliegender, klarer Tatsachen ändern könnte und sie zum Wohle seiner Kranken auch ändern sollte. Ich meinerseits bin davon überzeugt, dass es überhaupt keine Krankheit gibt, bei der die Ernährung nicht irgendwie bedeutsam wäre und zwar sowohl in bezug auf das Schaffen der Voraussetzungen und der Sensibilität, als auch in bezug auf Faktoren, die für die Heilung irgendwie in Frage kommen und deshalb mitbeachtet werden sollten. Selbst wenn die Ernährung nur eine unterstützende Funktion ausübt, sollte sie mit in Betracht gezogen werden.

#### Die Ernährung

Bei Polyarthritis muss man sich also in erster Linie auf Naturnahrung einstellen. Man soll alles genau so einnehmen, wie ich dies in meinem Buch «Der kleine Doktor» auf Seite 219 geschildert habe, also unverfälscht, wie es uns die Natur durch die schöpferische Gesetzmässigkeit beschafft. Auch die Zubereitungsart muss sich nach diesem Grundsatz richten und sollte daher den natürlichen Zustand möglichst unverändert lassen. Erfahrungen, die ich gesammelt habe, haben mir den Beweis erbracht, dass gekochtes, tierisches Eiweiss ungünstig wirkt, so dass eine vorwiegend pflanzliche Nahrung mit viel Rohkost in Frage kommt. Tierische Eiweissnahrung, die günstig wirkt, ist Quark. Soll auch noch Fleisch gegeben werden, dann ist nur Rind- oder Kalbfleisch zulässig, während alle andern Fleischarten, wie Schweinefleisch und Wurstwaren, gemieden werden sollten. Auch mit dem Verwenden von Fetten sollte man vorsichtig sein, denn sie sollten unraffiniert sein und nur roh, nicht aber in gekochtem oder gebackenem Zustand genossen werden. An seine Stelle tritt vorteilhaft Bienenhonig und Naturzucker aus Weinbeeren, Sultaninen und Rosinen. Man kann diese Beeren durch die Hackmaschine drehen und sie alsdann den Speisen zum Süßen beigeben. Auch rohes Hagebuttenmark, das ohne weissen Zucker zubereitet ist, bewährt sich an Stelle von Confitüre ausgezeichnet. Wie der weisse Zucker sind auch Weissmehl und Weissmehlprodukte ernstlich zu meiden. Dagegen sind Weizenkeime in bescheidener Menge sehr gut. Die gekochten Gemüse, wenn solche neben den Rohsalaten, die wir stets mit Molkenkonzentrat oder Zitrone und Oel, ohne Salz oder Zucker zubereiten, zur Abwechslung noch in Frage kommen sollten, dürfen nie-mals abgebrüht und ihrer Mineralwerte beraubt werden, sondern müssen in ganz wenig Wasser gedämpft werden, damit ihnen die Nährsalze noch erhalten bleiben.

Zum Würzen sollte man möglichst kein Kochsalz oder scharfe Würzstoffe verwenden, sondern frische Küchenkräuter und einen Hefextrakt, wie Vitamin-R.

#### Natürliche Mittel

Von den innern Mitteln hat sich eines, das die Nieren unterstützt und die Ausscheidung fördert, sehr gut bewährt. Es ist dies Nephrosolid, das Solidago, also Goldrute enthält. Zum Beheben der oft vorhandenen Kreislaufstörungen oder venösen Stauungen ist das Hyperisan das gegebene Mittel, da es aus Schafgarbe, Johanniskraut und Arnica besteht, also aus lauter Kräutern, welche die Venen günstig beeinflussen. Mit Alfavena kann der Mineralgehalt der Nahrung ergänzt und verbessert und der Hämoglobingehalt gleichzeitig gehoben werden. Echinasan wirkt vorzüglich gegen entzündliche Zustände. In Verbindung mit Petasan, dem bekannten Petasites-Mistelpräparat erzielen die erwähnten Mittel schöne Erfolge. Letzteres hat besonders bei der Regeneration der kranken Zellpartien einen grossen, wesentlichen Anteil. Ist die Atmung irgendwie gehemmt, dann behilft man sich mit Usneasan. Dieses aus Flechten bestehende Mittel hat sich in solchen Fällen sehr gut be-

währt und zwar zusammen mit dem Einreiben von schleimbildenden Drogenextrakten, wie Wallwurz oder Symphosan, dem kombinierten Wallwurzpräparat, das ganz hervorragend wirkt. Vorteilhaft kann auch noch mit einem Einreiböl abgewechselt werden, das aus Kampfer und andern Drogen besteht und noch einen Auszug aus Eucalyptus und einen Extrakt aus den frischen Blättern der Rhus Toxicodendron enthält. Sehr gut sind auch Lehmwickel im Wechsel mit Kohlblätterauflagen, indem man die eine Nacht Lehmwickel, die andere Nacht gequetschte Kohlblätter auflegt. Auch geräffelte Karotten kann man als schmerzlindernde Auflagen verwenden. Durch biologische Injektionen kann man allerdings der Schmerzempfindlichkeit noch rascher bekommen. Homöopathische Mittel, die sogar in hoher Potenz unter die Haut eingespritzt werden können, wirken sich hierbei günstig aus, so die Ameisensäure in der 12. Potenz, ebenso Lachesis D 10 und Urtica D 6 (Brennessel), wie auch Mistelpräparate, die vor allem in Ple nosol eine gute Unterstützung darstellen. Man beginnt mit 0 und steigert langsam zum stärkern 1. Auf diese Art und Weise können wir die Polyarthritis erfolgreich behandeln.

#### Fangokuren

Bei einigen, von mir behandelten Fällen, die besonders schwer waren, konnte trotz der erwähnten Behandlung eine Fangokur nicht umgangen werden, denn selbst da, wo Professoren und Aerzte von Schweizer-Kliniken keinen Weg mehr gefunden haben, hat eine solche Fangokur, besonders in Verbindung mit den vorerwähnten Ratschlägen das Tüpfchen auf das i gesetzt, und sie kann wirklich als Krone einer guten, biologischen Behandlung bewertet werden. Patienten, die kaum mehr laufen konnten, waren nach einer solchen Kur wieder fähig, ihren normalen Beschäftigungen nachzugehen. Ist eine solche Kur in Abano oder Montegrotto notwendig, dann wird sie in finanzieller Hinsicht allerdings etwas grössere Ansprüche an den Patienten stellen, denn sie ist mit einem gewissen Kostenaufwand verbunden. Bedenkt man jedoch, was dabei auf dem Spiele steht, dann ist es bestimmt vernünftig, das, was weniger wichtig ist, zurückzustellen, um seine Gesundung zu fördern und die notwendige Leistungsfähigkeit wieder erlangen zu können. Kombiniert man die Fangokur mit den erwähnten Anwendungen, dann wird man den Erfolg nicht nur begünstigen, sondern auch befestigen helfen. Nimmt man die biologischen Mittel, wie auch die Ampullen mit, um sie in beschränktem Masse anwenden zu können, dann wird dies nur von Nutzen sein. Die Fangokur selbst sollte sehr vorsichtig durchgeführt und alles Forcieren gemieden werden. Nach vier oder fünf Anwendungen ist es gut, jeweils wieder einen Tag auszusetzen. Man kann auch abwechselnd in einer Grotte ein Natursaunabad nehmen. Es steht an diesen Kurorten zum Schwitzen ja wunderbar zur Verfügung. Wenn man also den einen Tag schwitzt, den andern Tag eine Fangobehandlung durchführt, dann ist dies sehr vorteilhaft. Mag dieser Weg manchem Patienten auch etwas beschwerlich erscheinen, ist er doch leichter zu gehen als die schlimmen Folgeerscheinungen dieser heimtückischen Krankheit in Kauf nehmen zu müssen, wenn man davon absieht, sich naturgemässer Pflege zu unterziehen. Die Ernährungsfrage wird allerdings in Abano oder Montegrotto etwas kritisch sein, und es wird sich lohnen, sich etwas Knäckebrot, Rohrzucker, Honig und rohe Carotten zu beschaffen.

#### Weitere Hinweise zur Gesundung

Wer wieder gesunden will, wird der Nature in jeder Form Rechnung tragen und die gegebenen Ratschläge befolgen müssen. Den vielen Patentmitteln aber, die in kurzer Zeit Heilung versprechen, soll und darf man misstrauen. Der Weg zum Ziel ist nicht so einfach, dass er mit einigen Injektionen erreicht werden könnte. Im Ge-

genteil, es braucht von Seiten des behandelnden Therapeuten, wie auch von Seiten des Patienten, viel Ausdauer und Durchhaltewillen und ein genaues Beachten der notwendigen Voraussetzungen und Anwendungen, um bei Polyarthritis zur Heilung zu gelangen. Wichtig aber ist, dass ein solcher Weg überhaupt besteht. Wer den erreichten Erfolg befestigen möchte, der tut gut daran, in der Ernährung die Naturkost beizubehalten und auch die Mittel in beschränkter Dosis von Zeit zu Zeit wieder einzusetzen, kann man doch auch nachträglich in vorbeugendem Sinn erfolgreich gegen erneute Erkrankung steuern. Wer es wirtschaftlich vermag, kann auch jährlich eine Fangokur wiederholen, um so auch gegen die vorliegende Veranlagung anzukämpfen. Wird dies im Verein mit den andern vernünftigen Ratschlägen durchgeführt, dann besteht auch die Aussicht, sich fernerhin leistungsfähig zu erhalten.

## Aluminiumkochgeschirr

### Seine Nachteile

Vor ungefähr 30 Jahren ist das Aluminiumkochgeschirr als neue Errungenschaft allgemein begrüßt worden. Aber bald sind aus Amerika allerlei eigenartige Stimmen laut geworden, die gesundheitliche Bedenken gegen die Verwendung dieses Geschirres geäußert haben. Aerzte hatten verschiedene ungünstige Wirkungen feststellen können, die auf das Zubereiten der Speisen in Aluminium-Kochgeschirren zurückzuführen waren. Dies verursachte denn auch uns Europäer etwas kritischer zu sein. Verschiedene Versuche wurden durchgeführt und dabei viele Vergiftungsscheinungen beobachtet, die nicht allein vom Kochen in diesen Gefäßen herrührten, sondern auch davon, dass man die Speisen oft längere Zeit darin stehen liess, bevor man sie einnahm. Man beschuldigte dieses neue Geschirr auch an der Entwicklung und Ausbreitung der Krebskrankheit mitbeteiligt zu sein. Dies alles hat mich daher schon früher dazu bewogen, auf diese Uebelstände aufmerksam zu machen, denn es ist bestimmt ratsam an Stelle von Aluminiumgeschirr Email, rostfreien Stahl, Guss oder Glas zu verwenden. Das Tongeschirr, das man früher viel gebrauchte, ist wohl das gesündeste Kochgeschirr und ist auch heute noch bei Holzfeuerung beliebt.

### Verschiedene Versuche

Da manchen die erwähnten Gedanken neu sein mögen, wird es gut sein, einige Versuche, die ich damals mit Aluminiumgeschirr vornahm, besonders zu erwähnen. Vor allem konnte ich dabei beobachten, dass das Aluminium besonders bei gewissen säurehaltigen Nahrungsmitteln sehr viel abgibt, indem es mit ihnen eine Oxydation eingeht, was sich gesundheitlich als ungünstig auswirken kann. Ein stichhaltiger Versuch war folgender: Milch, die in einer Aluminiumpfanne gekocht wurde, liess man über Nacht in der gleichen Pfanne stehen, um sie erst am Morgen zu trinken. Empfindliche Personen bekamen dadurch Störungen, ja, es kam sogar zu typischen Vergiftungsscheinungen mit Brechdurchfall. Das Aluminiumhydroxyd, das sich in solchem Fall absondert, kann eine Giftwirkung mit spontanen, akuten Aeußerungen auslösen. Dieses Experiment ist sehr einfach und jeder kann es daher einmal für sich selbst durchführen und erproben. Allerdings ist das heutige Aluminium nicht mehr ohne weiteres mit dem früheren zu vergleichen, da es nicht mehr so leicht oxydieren soll. Dies haben mir Fachleute der Aluminium-Industrie persönlich versichert. Wohl mag dies so sein, und ich glaube auch, dass es wirklich so ist, gleichwohl kann aber immer noch nicht nachgewiesen werden, dass das Aluminium von heute überhaupt nicht mehr oxydiert. Die Schädigung wird zwar geringer sein, aber möglich ist sie immer noch.

Eine recht interessante, ja sogar vergnügliche Beobachtung erzählte mir einer meiner Holländerfreunde. Regelmässig fütterte er die Katzen seiner Nachbarschaft, denn er ist ein besonderer Tierfreund. Eines Tages vertauschte er den üblichen Steingutteller, den er ihnen jeweils mit Milch vorgesetzt hatte, mit einem Aluminiumteller, und siehe da, die Milch blieb unberührt. Mein Freund verdächtigte die Milch und glaubte, sie sei vielleicht nicht ganz einwandfrei sondern leicht angesäuert, weshalb er ganz frische hineinstellte, aber auch diese liessen die Katzen beharrlich stehen. Nun erst kam ihm der Gedanke, dass der Aluminiumteller unbeliebt sein möchte, und so holte er denn den alten Steingutteller wieder hervor und stellte ihn mit Milch gefüllt, daneben. Diesen nun tranken die Katzen wie früher leer, liessen aber die genau gleich frische Milch im Aluminiumteller nach wie vor unberührt. Diese Erfahrung zeigt, wie instinktiv richtig Tiere reagieren können.

Ein weiterer, allgemein bekannter Versuch, beweist umstritten, dass Aluminium an die Nahrung etwas abgibt. Gebrauchen wir zum Kochen von Rhabarber eine ziemlich dunkle, also stark oxydierte Aluminiumpfanne, dann wird sie nach dem Kochen blitzblank sein und wie neu aussehen. Der ganze Oxydbelag ist in die Rhabarber übergegangen.

### Folgeerscheinungen

Während meiner 30jährigen Praxis konnte ich bei vielen Patienten, die in Aluminiumgeschirr kochten, die verschiedensten Störungen feststellen. Sie klagten über Magenverstimmungen, über Darmschleimhautentzündungen, spasmatische Erscheinungen im Darm, Schwäche der Stimmänder, ein Zusammenschnüren längs des Oesophagus (Speiseröhre). Auch leichtere, vom Zentralnervensystem ausgehende Störungen konnte ich beobachten, die mit dem Weglassen des Aluminiumgeschirrs aber langsam wieder verschwanden. Verschiedene der Patienten litten durch das Kochen in Aluminiumgeschirr auch an Verstopfung, die indes sogleich wieder behoben war, sobald das Aluminium mit neutralem Geschirr vertauscht wurde.

Wie bei allen akuten Vergiftungsscheinungen ist es auch beim Aluminium. Je nach dem Naturell, also je nach der Sensibilität des Menschen, ist auch seine Reaktion eine andere. Da deshalb nicht alle auf Aluminium gleich reagieren, weisen viele die Beschuldigung des Schädlichseins als lachhaft von sich oder denken überhaupt nicht näher darüber nach. Nach meiner Beobachtung wirkt Aluminium am nachteiligsten auf magere Personen mit sehr trockener Haut und empfindlichen Schleimhäuten. Wer an Ekzem leidet, wer eine Veranlagung zu Krebs aufweist oder Krebskranke selbst sollten statt Aluminium unbedingt ein neutrales Kochgeschirr verwenden. Die Umstellung mag kostspielig sein, aber sie lohnt sich. Das alte Aluminiumgeschirr kann man immer noch auswerten, wenn man Wasser zum Putzen wärmen muss. Was nicht zu Speisezwecken dient, was man also nicht einnimmt, das kann ruhig darin kochen.

### Homöopathische Ueberlegungen

Die Vorsicht gegen das Aluminium mag manchem übertrieben erscheinen, bedenkt man aber, dass die kleinsten Mengen von Aluminium in der Homöopathie schon wirksam sind, so Aluminium D 3, D 6 bis zu D 12, dann erkennt man daraus, dass die Potenzen, die zu Heilzwecken verwendet werden, viel geringer sind, als die Mengen, die durch das Kochen in Aluminiumgeschirr in die Speisen gelangen. Bei solcherlei Beanstandungen wird oft als Gegenargument erwähnt, dass ja auch in den Pflanzen Metalle enthalten seien. Dies stimmt vollständig, aber gleichwohl besteht dabei ein grosser Unterschied zwischen der Aufnahme von Metallen in organischer oder anorganischer Form. Man findet in den