

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 12 (1955)
Heft: 7

Artikel: Rot
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552500>

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: 24.12.2025

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



Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland Fr. 4.50	Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775	VITAM-„Verlag“ Hameln Abonnement: 4.50 DM	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Postcheckkonto Hannover 55456	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT:

1. Rote Glut. / 2. Rot. / 3. Die besten Schlafmittel. / 4. Appetitmangel. / 5. Von der Wirksamkeit der Echinaceapflanze. / 6. Krampfadermassage. / 7. Zwei gute Lebermittel, die man nicht vergessen darf. / 8. Fragen und Antworten: a) Magen- und Darmstörungen; b) Rasche Hilfe bei beängstigender Schwäche. / 9. Aus dem Leserkreis: a) Wasser in den Beinen; b) Unterstützende Hilfsmittel für die Schwangerschaft; c) Bekämpfung von Periodenbeschwerden.

Rot

Es ist sicherlich nicht von ungefähr, dass alle Signalampen, die Gefahr anzeigen oder zum Anhalten veranlassen, also die Aufmerksamkeit erwecken sollen, rot sind. Ist das Blut nur zufälligerweise rot, dieser frischpulsierende Lebenssaft, von dem Goethe sagte, es sei ein ganz besonderer Saft und von dem uns die Bibel ein Geheimnis verrät und zwar mit den gewichtigen Worten: «Im Blut ist die Seele oder das Leben», wie sich eine andere Uebersetzung noch deutlicher ausdrückt? Wir dürfen versichert sein, dass in der Natur alles seine wohl berechnete Zweckbestimmung hat und somit auch jede Farbe. Rot kann uns einen nicht geringen Schrecken einjagen, wenn wir nachts erwachen und in die rote Glut des brennenden Nachbarhauses schauen, oder auch wenn rote Feuergarben einer bombardierten Stadt gen Himmel steigen. Rot belebt und in der Farbensymbolik der Völker wird rot immer zur Illustration von Leben, Feuer, Temperament und Leidenschaftlichkeit in der Gemütsbewegung gebraucht. Auch Liebe, Freude und sogar Zorn wurde oft in der roten Farbe symbolisiert. Während ein blauer Raum beruhigt und eher einschläfert, fühlen wir uns in einem roten Raum angeregt, so dass nervöse Menschen darin aufgeregter und gereizt werden können, während Melancholiker und Phlegmatiker darin meist angeregt, munter und gesprächig werden. Es gibt sogar Nervenheilanstalten, die sich die Farblichttherapie mit gutem Erfolg zunutze gemacht haben.

Vielleicht war es die rote Farbe der Feuerglut, die rot als warme Farbe erscheinen liess, während das Blau des Gletschereises dieser Farbe die Note der Kälte verliehen hat.

Rot schützt vor den chemischen Strahlen des ultravioletten Lichtes. Wer in den Bergen oder bei einer Seefahrt nicht verbrannt werden will, der trage entweder rote Kleider oder verseehe seine Kleider und seine Kopfbedeckung mit einem roten Futter. Von einem englischen Offizier, der in Indien unter der Sonnenbestrahlung sehr zu

ROTE GLUT

*Es will der Mohn sein Flatterkleidchen zeigen,
Das grelle Rot, es steht ihm wahrlich gut!
Wenn um ihn her die schweren Aehren neigen
Die gold'ne Last, dann ist ihm froh zu Mut.
Bald fährt der Erntewagen hoch beladen
Der Garben reiche Fülle mit nach Haus,
Kein Sturm und kein Gewitter konnte schaden,
Ein Korn wuchs sich zu vielen Körnern aus.
Indes im Garten milden Duft bereitet
In rotem Kleid der Rosen holde Schar,
Von rosa Heckenrosen froh begleitet,
Dies alles nimmt das Aug mit Freuden wahr.
Noch gar so manches blüht in Feld und Heide
In dieser leuchtend frohen Farbenpracht,
Und wenn als staunenswerte Augenweide
Im Abendrot die hehre Bergwelt lacht,
Dann schöpft das Herz aus diesem reichen Geben,
Es überfließt von warmer Dankbarkeit,
Es fühlt, sein Puls ist wie das glüh'nde Leben
Und ist zu jeder guten Tat bereit.*

leiden hatte, weiss ich, dass er, um der schädlichen Wirkung der intensiven Sonnenbestrahlung der Tropensonne zu entgehen, seine Kleider und die Kopfbedeckung rot füttern liess und siehe da, er konnte seitdem die Sonne ertragen. Als ihm ein befreundeter Arzt dieses Futter entfernte, ohne dass er es gewahr wurde, brach er auf einem Marsch in der Tropensonne zusammen. Wer weiss, ob die Bewohner der Sahara ihren roten Fez nicht auch zum Schutze vor den schädlichen Strahlen des Lichtes gewählt haben? Auch das rote Bemalen der Naturvölker mag mit dieser Ueberlegung im Zusammenhange stehen.

Interessant ist die Wirkung des Rotlichtes bei Hautausschlägen, Ekzema, ja sogar bei Masern und anderen Erkrankungen, die mit Hautrötungen in Erscheinung treten. Rotbestrahlung, ja vielfach nur ein roter Vorhang am Fenster oder eine rote Gaze um die Lampe gewickelt, hilft Masern, Ekzeme und dergleichen Krankheiten rascher heilen.

Von einem französischen Arzt habe ich eine interessante Beobachtung erfahren. Er wurde zu einem 8jährigen Kind gerufen, das an Masern erkrankt war und mit Husten und Schnupfen und 39,3° Fieber zu Bette lag. Er verabreichte die üblichen homöopathischen Mittel, ver-

hängte das Zimmer mit roten Tüchern und beleuchtete es mit einer gewöhnlichen roten Lampe, die sonst zum Entwickeln der Photos in der Dunkelkammer verwendet wurde. Schon nach 6 Stunden, d. h. am Mittag war der Ausschlag verschwunden und das Kind fieberfrei und munter. Da es zum Spielen bei der roten Beleuchtung nicht so gut sehen konnte, wurde das Rotlicht gelöscht und die Vorhänge wieder geöffnet. Nach einigen Stunden musste indes der Arzt wieder geholt werden, denn das Exanthem war wieder zum Vorschein gekommen, die Temperatur wieder gestiegen und das Kind wieder bekommen wie im Anfang. Nach Weisung des Arztes wurden die roten Vorhänge wieder gezogen, das Rotlicht eingeschaltet und nach weitem 2 Stunden waren die Fieber wieder weg und das Exanthem erneut verschwunden. Auch der Husten und Schnupfen waren bald weg und nach 8 Tagen bekam das Kind ein Bad und war ohne Nachteile wieder in Ordnung. Ähnliche Berichte habe ich auch von andern Aerzten erhalten. Bei Masern ist ferner noch streng darauf zu achten, dass man hinter den rotverhängten Gardinen das Fenster öffnet, denn bei Masern, wie übrigens bei allen fieberhaften Erkrankungen, ist die Frischluftzufuhr unter allen Umständen zu beachten.

Auch eitrige Wunden reagieren eigenartig auf die Rotlichtbestrahlung. Bei der Bestrahlung geht die Eiterung zurück, hört man damit auf, bevor die Eiterung verschwunden ist, dann beginnt der Eiter wieder mehr zu fließen. Bestrahlt man alsdann erneut, dann geht auch der Eiterfluss wieder zurück.

Vor vielen Jahren berichtete ein Assistent von Finsens medicinske Lyninstitut in Kopenhagen über die Rotlichtbehandlung wie folgt: «Bisher sind etwa 150 Fälle von Pocken mit Rotlicht behandelt worden, darunter viele ungeimpft. Alle Aerzte, welche ihre Erfahrungen hierüber veröffentlicht haben, sind darin einig, dass die Erfolge ausgezeichnet sind. Wenn die Patienten vor Beginn des Suppurationsstadiums in das rote Licht kommen, so kommt es überhaupt nicht zur Eiterung, die Bläschen bleiben klar, und wenn sie einige Tage bestanden haben, trocknen sie ein zu Schorfen, welche später abfallen, ohne eine Narbe zu hinterlassen. Manche Patienten hatten ein sehr starkes Exanthem mit zusammenhängenden Bläschen gehabt. Es muss also als ein ausgezeichnetes Resultat angesehen werden, dass in solchem Falle die Eiterung verhindert werden konnte. Je früher die Patienten in rotes Licht kommen, mit umso grösserer Sicherheit wird ein günstiges Resultat erlangt. Dr. Abel in Bergen berichtet in der medizinischen Revue, dass bei einem Patienten, bei welchem die Eiterung vor Beginn der Rotlichtbestrahlung voll entwickelt war, ein günstiger Einfluss fast augenblicklich nach Beginn der Behandlung sichtbar war. Schon wenige Tage nach dem Beginn der Rotbestrahlung war das Fieber geringer, und der Reizzustand um die Pusteln war weit weniger intensiv. Auch wird die Entzündung der Haut zwischen den Bläschen geringer als gewöhnlich; ebenso hat diese Behandlung einen deutlichen Einfluss auf das sonst so lästige Oedem (wässrige Anschwellung), solches bleibt in der Regel aus.»

Der Arzt schildert noch, wie sich das Krankheitsbild bei Rotbestrahlung wesentlich verändert, weniger Fieber auftreten und somit das Allgemeinbefinden viel besser sei, und, was mich besonders beeindruckte, dass die sonst so gefürchteten Narben ausbleiben, beziehungsweise vermieden werden können.

Auch bei gewissen Augentzündungen, Kreislaufstörungen, Entzündungen im Darm, Unterleib, Eierstock und Gebärmutter ist Rotlichtbestrahlung neben jeder andern Behandlung eine Hilfe. Alle gemachten Erfahrungen und auch alle Berichte von Aerzten bestätigen, dass neben allen guten Mitteln und Naturheilanwendungen die Farblichtbestrahlung auf alle Fälle ein gutes Hilfsmittel ist, das nicht ausseracht gelassen werden darf.

Die besten Schlafmittel

Missachtete Naturgesetze

Der Schlaf ist ein Wunder, ein lieber Freund, ein Wohltäter, der uns immer wieder aus vielen Schwierigkeiten, aus Not und Kummer befreit. Durch ihn können wir dem Tage ein Ende bereiten, wenn er uns allzuviel unliebsame Lasten auflud. Sanft nimmt er uns in seine Arme, so wie eine Mutter ihr Kind ans Herz drückt. Alles Schwere versinkt in der erlabenden Ruhe des Schlafes, vergessen ist, was der Tag an Sorgen mit sich brachte. Ein Teil der Zellen entspannt, andere laden sich auf wie die Elemente einer Batterie, die während der Nacht am Strom angeschlossen ist, um anderntags wieder Kraft und Licht von sich geben zu können. Wieder andere Zellen arbeiten und benützen den Stillstand zum Reinigen und Aufräumen, damit beim Beginn des Betriebes wieder alles ungestört arbeiten kann. Der Schlaf ist eine Naturnotwendigkeit für Mensch und Tier, und keine lebendige Seele kann ungestraft gegen dieses unumstössliche Naturgesetz sündigen.

Das elektrische Licht ist eine wertvolle Erfindung, die sich aber dennoch, wie noch viele andere Erfindungen, sehr zum Nachteile des Menschen ausgewirkt hat. Durch sie wird die Nacht zum Tage. Selbst im Sommer, wenn es bereits schon um 4 Uhr tagt, liegen die meisten Menschen noch im Bett und verschlafen die schönste Zeit, die Morgenfrühe mit ihrem herrlichen Duft, ihrer Frische und unberührten Stille, die friedsam über der Landschaft liegt. Abends, wenn die Sonne ihr grosses Licht ausschaltet, damit sich alles Lebende zur Ruhe begeben kann, schaltet der Mensch seine vielen kleinen Lichter an und holt die am Morgen verlorenen Stunden nach, wodurch er die Wohltat des Vormitternachtschlafes und den Zauber der ersten Morgenstunden verpasst. Das Unbeachteten dieser zwei naturgegebenen Segenspender führt mit der Zeit zu einem gesundheitlichen Fiasko, das sich körperlich und auch seelisch auswirken kann. Obschon man heute die Wichtigkeit des Vormitternachtschlafes nicht mehr mit stichhaltigen Argumenten verneinen kann, gibt es doch viele Menschen, die immer wieder sagen, dass sie einfach am Abend, ja sogar in die Nacht hinein erst recht arbeiten können. Am Morgen aber sind sie richtige Schlafmützen, die nicht zur Zeit erwachen können und selbst nach dem Erwachen oft nicht voll arbeitsfähig sind. Dies ist eine Angewohnheit, die sich sogar vererben kann, wie man es bei Großstadtmenschen sieht, die im Nachtleben und bei Nachtarbeiten aufgewachsen sind, während sie in den Morgenstunden schlafen oder halb träumend herumlaufen.

Umstellung

Wer solche Mißstände ändern will, muss eben seine Lebensuhr umstellen, was etliche Tage, in schlimmen Fällen sogar einige Wochen in Anspruch nehmen mag. Morgens heisst es dem Weckerruf folgen, aufstehen, sich kalt abwaschen, tiefatmen, vielleicht sogar einen kleinen Morgenspaziergang machen und dann zur Arbeit gehen. Am Abend wird man nicht schlafen können, und doch ist es gut, beizeiten ins Bett zu gehen und still entspannt zu ruhen. Nach einigen Tagen ist man am Abend redlich müde und schläft infolge der natürlichen Müdigkeit frühzeitig ein.

Immer mehr Menschen haben heute Mühe den Schlaf zu finden. Sie können einfach nicht ausschalten und greifen infolgedessen zum Schlafpulver oder zu einer chemischen Pille. Wer nicht schlafen kann, hat der Natur gegenüber irgend einen Fehler begangen. Entweder hat er den Naturschlaf jahre- jahrzehntelang nicht berücksichtigt oder aber mit Giftstoffen sein Nervensystem misshandelt. Auch durch jahrelange Ueberarbeitung können die Reserven verbraucht werden. Auf jeden Fall sollte man die Grundursachen beseitigen, statt kurzerhand zum Schlafpulverchen zu greifen.