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

Artikel: Die Notwendigkeit naturgemässer Behandlung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553221

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: 04.02.2026

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

mindesten ein sauberes Taschentuch, damit man damit den Schweiß wenigstens kräftig abreiben kann. Wer sich nach dem Schwitzen jeweils noch mit einem guten Hautöl einreibt, wird sich gewiß nicht erkälten.

Die Sauna und andere Schwitzmethoden

Glücklicherweise ist auch bei uns die Sauna eingeführt, und wer keine Möglichkeit hat während der Arbeit oder auf Wanderungen zu schwitzen, kann sich ihrer regelmäßig bedienen. Heißluftbäder sind zwar nicht für alle das Gegebene. Herzkranke, Lungenkranke und schwer Nierenkranke dürfen keine Schwitzbäder machen, es sei denn ein tüchtiger Arzt habe sie untersucht und gut beraten. Auf alle Fälle ist bei ihnen äußerste Vorsicht geboten. Oft ist es besser, wenn sich solche Kranke nur mit Packungen begnügen. Es können dies heiße Wickel oder Ganzpackungen sein. Macht man zusätzlich kalte Wadenwickel, dann können selbst Empfindliche, also auch Herzkranke, ohne große Bedenken ruhig schwitzen. In der Sauna sind folgende Ratschläge zu beachten. Um allfällige Unreinigkeiten der Haut zu entfernen, duscht man sich erst heiß ab oder wäscht sich zuvor mit einer Seife, worauf man sich in die Sauna setzt und zwar anfangs nicht gleich zu nahe zum Ofen. Das Hochlagern der Beine ist vorteilhaft, weil dadurch das venöse Blut schön zurücklaufen kann. Auch gutes Atmen darf in der Sauna beachtet werden. Anfangs bleibt man im Maximum 10 Minuten im heißen Saunaraum. Dann nimmt man eine warme Dusche und bei guter Herztätigkeit kann man nachher noch kalt duschen oder sogar kalt baden. Man muß sich dabei allerdings tüchtig bewegen. Im kühlen Aufenthaltsraum sollte man nachträglich herumlaufen, leicht turnen und Atemgymnastik durchführen, wodurch man sich wieder in die normale Körperfunktion zurückversetzt. Der zweite Aufenthalt im Saunaraum kann auf 12 Minuten ausgedehnt werden. Ganz Kräftige können auch das Maximum von 15 Minuten ausnützen, doch sollte man besonders im Anfang nie forcieren. Anfangs mag man sich auch vor dem kalten Bad fürchten, indem man glaubt, es könne einen Herzschlag verursachen oder irgend eine andere Schwierigkeit hervorrufen. Der richtig durchhitzte Körper erträgt indes den Wechsel normalerweise sehr gut. Selbst Schreckhafte empfinden ihn mit der Zeit angenehm. Alle Anwendungen sollten stets ein Wohlbefinden hervorrufen. Man kann den erwähnten Werdegang ruhig dreimal wiederholen, so daß man gesamthaft 30—40 Minuten im heißen Saunaraum verweilte. Nach jedem dortigen Schwitzen erfolgt das Baden und das nachherige Atmen und Tummeln im Aufenthaltsraum. Am Schluß frottiert man kräftig und ölt sich ein. Wer sich nur warm duscht, muß sich unbedingt nach jeder Dusche einölen, damit er sich nicht erkältet.

Wer alle 14 Tage in die Sauna geht, wer sie bei schlechtem Wetter sogar im Sommer benützt, wird viel weniger anfällig sein auf Katarrhe, auf Kopfweh, selbst auf Migräne-Kopfweh. Für Kreislaufstörungen ist die Sauna ein vorzügliches Mittel, denn langsam behebt sie das Leiden.

Die Nordländer sind gewohnt, sich nach dem Bad gegenseitig mit Birkenreiser abzuklatschen, da dies die äußere Durchblutung noch mehr fördert. Sporttypen wälzen sich sogar statt dessen nackt im kalten Schnee und sie erhalten dadurch ihren Körper auf der Höhe. Wer allerdings diese außergewöhnliche Anwendung durchführen will, muß bereits daran gewöhnt und tüchtig durchtrainiert sein. Die Regel, die vor allem für uns Anfänger gilt, lautet: nie forcieren und mit andern vergleichen, denn jeder ist sein eigener Barometer. Das Ergebnis jeder Kur sollte vermehrtes Wohlbefinden und gesamthaftes Erstarken sein. Wird dies nicht erreicht, dann war die Durchführung auch nicht richtig. Sehr vorteilhaft ist die Sauna, da sie uns auch im Winter eine gründliche Haut- und Körperpflege ermöglicht.

Die Notwendigkeit naturgemäßer Behandlung

Wieder zog der Winter ins Land und mit ihm die Gefahr vermehrter Erkrankung. Vor allem sollten wir uns vorsehen vor Erkältungen, vor den damit verbundenen Entzündungen verschiedenster Art, vor Infektionskrankheiten, die auf diesem Boden mangelhafter Widerstandsfähigkeit leicht Fuß fassen und gedeihen können. Haben wir uns aber trotz reichlicher Vorsicht gleichwohl eine Erkrankung zugezogen, dann achten wir streng darauf, solche naturgemäß und gut ausheilen zu lassen. Leider ist das Penicillin im Lauf der Jahre so sehr zu Ehren gekommen, daß es immer mehr bedenkenlos selbst für ganz einfache Krankheitsfälle verwendet wird. Von welcher Wirkung es alsdann sein kann, illustriert eine besondere Begebenheit, die wir unserer Zeugnismappe entnehmen, klar und eindeutig. Der Bericht, den Frau G. aus Z. über das Ergehen ihres Knaben erstattete, verrät unzweideutig die Zusammenhänge, und die nachträglichen Naturheilanwendungen bestätigen die gewonnenen Schlußfolgerungen. Als Frau G. Rat bei uns einholte, übermittelte sie uns folgenden Bericht:

«Unser 7jähriger Bub hatte im Februar Grippe und anschließend im März dann eine doppelte Mittelohrentzündung. Die Ohren flossen 4 Wochen. Nach dieser Zeit bekam er Penicillinspritzen, was dann zur beinahe augenblicklichen Heilung führte. Nun hat er aber seit 2½ Wochen am Hals unter dem Ohr eine geschwollene Drüse. Die Geschwulst ist ziemlich hart. Verschiedene Male wurden Blut und Urin untersucht. Immer hieß es: «Nicht in Ordnung». Er bekam so etwas Aehnliches wie Penicillinpillen zum Schlucken. Die Geschwulst ging dann zurück, scheinbar auch das Fieber. Die Geschwulst kam aber wieder und zwar noch stärker als zuvor. Ich frug den Arzt, was denn eigentlich los sei? Da wurde er wirklich unangenehm, wodurch er erreichte, daß ich das Vertrauen verlor.

Nun, meine Auffassung ist, daß diese Geschwulst einen Zusammenhang hat mit der Mittelohrentzündung. Die Ohren sind jetzt zwar ganz in Ordnung, aber vielleicht ist halt doch etwas im Körper zurückgeblieben, womit der Bub nicht selber fertig werden kann. Er wächst in letzter Zeit auch sehr streng.

Meine Nachbarin hatte letztes Jahr mit ihrem Buben einen ähnlichen Fall. Sie gab mir Lachesis D 12, sowie Kali jod. D 4 und empfahl mir Usneasan. Für die Nierenreizungen, die er im Zusammenhang bekommen hat, gebe ich ihm Nierentee und Solidago. Auch das Urticalcin erhält er noch.

Der Arzt meinte nun, man müsse 14 Tage zuwarten, um zu sehen, wie die Sache verläuft. Einfach warten! Ich denke aber gar nicht daran, und bin Ihnen dankbar, wenn Sie baldmöglichst schreiben, ob ich mit den Mitteln das Richtige getroffen habe.»

Dieser Fall zeigt unzweideutig, daß es mit dem Verdrängen einer Krankheit keineswegs getan ist. Gebraucht man Penicillin in einem Notfall, um einen kritischen Augenblick, dem der Körper nicht gewachsen ist, zu überbrücken, dann mag sich die Anwendung rechtfertigen, wenn dadurch die vorübergehende Komplikation behoben und der Patient bei körperlich guter Grundlage nachträglich auch allfällige Schädigungen wieder ausgleichen kann.

Anders aber verhält es sich im Falle einfacher Infektionskrankheiten. Diese muß man durch natürliche Mittel und Anwendungen unterstützen, damit die Gifte richtig ausgeschieden werden können. Ein Unterbinden der Krankheit stoppt wohl ihren normalen Verlauf, läßt aber den Giften im Körper freie Hand, so daß sie sich geschwächter Stellen bemächtigen und neue Krankheitssymptome hervorrufen können. Das Verdrängen einer Krankheit ist also nicht gleichbedeutend mit dem Ausheilen einer solchen. Freilich, man hat mehr Mühe, sich einer naturgemäßen Anwendung zu unterziehen, aber sie lohnt sich auf alle Fälle. Blutreinigende Mittel unterstützen die Entgiftung. Vermehrte Nierentätigkeit hilft beim Wegschaffen der Giftstoffe. Regelmäßige Darmtätigkeit verhindert das Ansammeln neuer Gifte. Rohe Frucht- und Gemüsesäfte verhelfen zu rascher Bluterneuerung und nachträgliche Diät mit reiner Naturkost ohne scharfe Gewürze hilft wesentlich mit zur allgemeinen Erstarkung und beim Neuaufbau. Auch die jeweilige Unterstützung mit einem biologischen, gut

assimilierbaren Kalk ist zur Hebung des Kalkspiegels und des Kalkphosphorgleichgewichtes von großer Bedeutung. So verhielt es sich denn auch in dem zuvor erwähnten Fall. Die blutreinigende Wirkung von Lachesis D 12 wurde noch wesentlich unterstützt durch Echinasan, das aus der Echinaceapflanze gewonnene, wunderbar entzündungswidrige natürliche Entgiftungsmittel. Die Widerstandskraft wurde durch Urticalcin und Usneasan gehoben. Zum allfälligen Ausscheiden von Eiter diente Hepar sulf. D 10. Zur Anregung der Nierentätigkeit konnte zweimal täglich ein halbes Glas Nierentee mit Solidago oder den verstärkten Nierentropfen Nephrosolid schluckweise eingenommen werden. Für gute Darmtätigkeit mußte gesorgt werden. Es wurden ferner wie bereits erwähnt rohe Gemüse- und Fruchtsäfte und eine salz- und eiweißarme Naturkost empfohlen. Als äußerliche Behandlung der Drüsen wurden Lehmwickel angeregt im Wechsel mit Kartoffelauflagen. Eine frischgesottene Kartoffel wurde hierzu mitsamt der Schale zerdrückt, auf ein Tüchlein gelegt und auf die geschwollenen Drüsen gebunden.

Diese Anwendungen hat die Mutter befolgt und als sie nach einem halben Jahr wieder schrieb, berichtete sie über den Erfolg:

«Die Mittel, die Sie mir für unseren Knaben sandten, haben geholfen. Er bekam nachher auch keinen Rückfall mehr. Er hatte von einer Grippe Mittelohrentzündung bekommen. Dagegen erhielt er Penicillinspritzen. Nach einigen Wochen stellten sich Drüsenschwellungen unter dem Ohr ein nebst einer Nierenentzündung. Durch Ihre Mittel wurde er gesund und hatte, wie gesagt, keinen Rückfall mehr.»

Bestätigungen dieser Art sind erfreulich und zeigen, daß es notwendig ist, die verschiedenen Krankheiten, die an uns herantreten können, besonders aber Infektions- und Erkältungskrankheiten in ihrer Auswirkung sorgfältig zu unterstützen und gewissenhaft ausheilen zu lassen. Noch besser ist es allerdings durch naturgemäße Lebensweise dafür zu sorgen, daß unser Körper widerstandsfähig wird, damit er den winterlichen Beanspruchungen und Einflüssen besser gewachsen ist.

Wissenswertes vom Volk der Bienen

Arbeit und allgemeine Fähigkeiten

Wer hat noch nie darüber nachgedacht, welch interessantes, wohlorganisiertes Volk die Bienen sind? Wohl alle sind wir schon auf diesen Wunderstaat aufmerksam gemacht worden, denn alle kennen wir ja seine Fähigkeit, den beliebten Honig herzustellen. Welch großer Fleiß, welche Geschäftigkeit, welch außergewöhnliche Begabung und besondere Fähigkeiten mit dieser Kunst zusammenhängen haben sich bestimmt auch die meisten von uns schon überlegt. Wir wissen aus Erfahrung, daß, wenn wir das emsige Gesumm der Bienen hören, auch das Wetter gut ist, denn wenn Regen in Aussicht steht, verziehen sich die Bienen bekanntlich rasch und fliegen erst wieder aus, wenn das Wetter wieder einigermaßen gesichert ist. Je nach dem Standort wo sie leben, richten sie sich sehr geschickt nach den klimatischen Verhältnissen. Wunderbar ist es auch, daß sie instinktiv die verschiedenen vitalen und radioaktiven Pollen finden, die ihnen für diesen oder jenen Zweck dienlich sind. All' dies ist so einzigartig, daß man über die Fähigkeit, die Geschicklichkeit und Gesetzmäßigkeit, die der Schöpfer diesem kleinen Völklein der Bienen übermittelt hat, nur immerzu staunen muß. Kein Wunder, daß über das Leben der Bienen schon so viel geschrieben worden ist. Kaum ein anderes Tier, geschweige denn ein Insekt, ist so reichlich beobachtet und beschrieben worden wie die Biene. Ebenso wie die Bibel sagt: «Lerne von der Ameise, du Fauler,» könnte man bestimmt auch sagen: «Lerne von der Biene, du Unkluger,» denn wenn wir uns in unsern Lebensverhältnissen so geschickt und klug einstellen würden wie die Biene, dann würden wir daraus einen großen Vorteil ziehen, unsere Verhältnisse wären weit besser, unser Dasein glücklicher und gesünder.

Die meisten von uns wissen die Arbeit der Bienen wertzuschätzen, denn der Honig erfreut sich allgemeiner Beliebtheit. Er ist gewissermaßen die beste Zuckerform, die es gibt, weshalb er überaus wertvoll für uns ist; auch seine Heilwerte sind seit Menschengedenken gerühmt und geschätzt worden. Würde unsere Jugend statt weißen Zucker Honig bekommen, dann würde sie bestimmt bessere Zähne haben. Die Zahnkaries wäre nicht so erschreckend stark verbreitet, auch wären die verschiedenen Leiden, die mit dem Genuß von raffiniertem Zucker in gewissem Zusammenhange stehen, nicht vorhanden.

Das gefürchtete Bienengift und seine Werte

Es ist eine bekannte Tatsache, daß sich jeder von uns davor hütet, von einer Biene gestochen zu werden, denn jeder reagiert auf Bienenstiche nach seiner Art. Eigenartig ist, daß der Imker, der an solche Stiche gewöhnt ist, kaum mehr darauf reagiert, denn er besitzt bereits gewisse Abwehrstoffe dagegen. Zu beachten ist aber auch der Vorteil, den der Imker bekanntlich genießt, denn er ist keinen rheumatischen Schmerzen ausgesetzt. Diese Beobachtung liefert uns somit den Beweis, daß das Bienengift nicht nur Unannehmlichkeit und Schaden verursachen kann, sondern auch nützlich zu sein vermag, denn wenn Bienengift in einer gewissen Menge im Körper vorhanden ist, verunmöglicht es rheumatische Leiden und verhindert somit deren schmerzhafte Auswirkungen. Ist nun aber jemand gegen dieses Gift nicht immun, dann wird sich nach einem Bienenstich eine Rötung bei ihm einstellen. Es entstehen akute Entzündungen der Haut oder der Schleimhäute, auch ödemartige Anschwellungen können sich ergeben, Fieber kann die Folge sein, unter Umständen sogar eine Eiterung. Auch Schweißausbrüche treten öfters auf, ja selbst Nesselfieber. Wenn der Stich am Finger erfolgte, kann daraus eine panaritiumartige Aufschwellung entstehen. Auch Furunkulose ist infolge eines Bienenstiches möglich, ebenso Augenentzündungen und Nierenreizungen. Was nun aber den wenigsten von uns bekannt sein mag, ist die interessante und beobachtenswerte Tatsache, daß gerade diese Leiden geheilt werden können, wenn man dagegen Bienengift in homöopathischer Form eingibt oder einspritzt. Die Einspritzungen sind in gewissem Sinn zuverlässiger, und man konnte mit einer Verdünnung von D 6 und D 12 fabelhafte Erfolge erzielen. Aber auch die Einnahme von Tropfen wirkt sich bereits vorteilhaft aus. Bienengift bewährt sich erfahrungsgemäß ausgezeichnet bei Rheuma, überhaupt bei allen Schmerzen, die auf Grund einer Harnsäurevergiftung entstehen, aber auch bei Kopfweh, das durch eine Hirnhautreizung verursacht worden ist, wirkt Bienengift sehr gut.

Eine unbekannte Größe

Noch ein weiteres Wunder ist im Bienenstaat zu finden, nämlich ein eigenartiger, interessanter Nährsaft, der in der Königinzelle vorkommt, und der in letzter Zeit infolge seiner Wirksamkeit ein gewisses Aufsehen erregte. Man kann diesen Nährsaft wirklich als unbekannte Größe im Bienenstaat bezeichnen, ist er doch die Ursache einer eigenartigen Wandlung. Die meisten von uns wissen, daß die Bienenkönigin an ihrem größeren Wuchs erkannt wird. Wenigen von uns aber mag bekannt sein, daß sie sich erst von einer einfachen Arbeitsbiene zur Königin entwickeln muß und dieses Wunder vollzieht sich nur durch die stetige und ausschließliche Ernährung mit dem erwähnten, geheimnisvollen Nährsaft. Er ist es, der aus dem gleichen Ei etwas anderes als eine Arbeitsbiene, eben eine Königin werden läßt. Dieser Saft sorgt dafür, daß sie größer, kräftiger und stärker wird als die andern Bienen, ja, daß sie dazu befähigt wird, eine Unmenge Eier zu legen. Sie wird dadurch zur beinahe phantasitischen Produktionskapazität. Fachleute haben beobachtet, daß die Bienenkönigin alle 30 Sekunden eine neue Zelle mit einem befruchteten Ei versieht. Gesamthaft legt sie täglich bis zu 3000 Eier.