

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Der rote Kneippianer  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968838>

### **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:** 29.12.2025

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



die Beri-Beri stellte sich als eine Mangelkrankheit, eine Avitaminose, heraus. Man beobachtet sie in den Ländern, wo die Bevölkerung fast ausschließlich von Reis lebt, und zwar dann, wenn polierter Reis verwendet wird. Wohl können sich die Menschen auch mit dem polierten Reis sättigen, denn der kalorische, d. h. der Brennwert des Reises wird durch das Polieren nicht verändert. Aber dennoch ist in dem Häutchen des Reiskornes, das beim Polieren entfernt wird, ein lebenswichtiger, bis dahin noch unbekannt gewesener «Nährstoff» enthalten, denn die schweren Krankheitssymptome der Beri Beri kann man mit den «Abfallstoffen», die beim Polieren des Reises entstehen, heilen. «Vita» bedeutet lateinisch das Leben und «Amin» ist ein Name der Chemie, den sie gebraucht, um bestimmte Stoffe, die Stickstoff enthalten, zu bezeichnen, weil man irrtümlich glaubte, daß alle diese Stoffe an Stickstoff gebunden seien. Durch eine wissenschaftliche Analyse erkannte man recht bald diese unbekannten Stoffe als bestimmt chemisch gebaute Körper. Die chemische Industrie hat sich ihrer sogleich bemächtigt und dieselben synthetisch hergestellt, wie sie uns heute noch in den Vitamin-Tabletten begegnen.

#### Schädigende Wirkung der künstlichen Vitamine

Aber bald mußte man feststellen, daß diese synthetischen, also künstlichen Vitamine nicht immer die gleiche Wirkung entfalten, wie die natürlich vorkommenden Vitamine. Zum Beispiel bewirkt ein Vitamin-C-Mangel Blutungen sowohl des Zahnfleisches als auch im Magendarmkanal oder unter der Haut. Aber nicht jede Blutungsbereitschaft, die auf einem Vitamin-C-Mangel beruht, sprach auf künstliches Vitamin-C an. Die Rachitis bei Kindern wurde als ein Mangel an Vitamin-D erkannt und wiederum zeigte es sich, daß bestimmte Kinder, die an Rachitis erkrankt waren, durch synthetisches Vitamin-D unbeeinflusst, also ungeheilt blieben. Als man diesen Dingen nachging, fand man weitere Stoffe, beim Vitamin-C, z. B. das Vitamin-P und beim Vitamin-D zeigte es sich, daß das synthetische Vitamin-D doch chemisch ein klein wenig anders gebaut war, man nennt es heute Vitamin-D 3 und das echte, natürlich vorkommende Vitamin, das Vitamin-D 2. Diese künstlichen Vitamine erwiesen sich aber in manchen Fällen nicht nur als wirkungslos, sondern hatten zum Teil schwere Vergiftungen zur Folge. Besonders vom Vitamin-D ist dies bekannt. Vitamin-D in normalen Dosen bewirkt eine bessere Knochenbildung, in größeren Dosen jedoch eine Entkalkung des Knochens, der Kalk geht in das Blut über und wird in den Nieren abgelagert. Dadurch entstehen schwerste Nierenschädigungen, die sogar bis zum Tode führen können. Beim Vitamin-C, bei denen man bis heute weiß, daß es nicht nur mit dem Vitamin-Faktor P, sondern auch noch mit dem Vitamin-Faktor K vorkommt, hat es sich gezeigt, daß wenn eine Komponente z. B. die reine C-Komponente des Vitamins-C (chemisch als Ascorbinsäure bekannt) in zu großen Dosen gegeben wird, hierdurch ein relativer Mangel an den anderen Stoffen des Vitamins-C entsteht, mit andern Worten, daß durch Ascorbinsäure (synthetisches Vitamin-C), mit der sonst Blutungen verhindert werden, in hohen Dosen sogar Blutungen entstehen können. Die Aufzählung unliebsamer Nebenwirkungen der synthetischen Vitamine ließe sich noch fortsetzen. Interessant ist nun, daß natürliche Vitamine diese ungünstigen Nebenwirkungen nicht entfalten. Mit Lebertran, wie er z. B. in dem gutschmeckenden Präparat Vitaforce verarbeitet ist, der einen hohen Gehalt an natürlichem Vitamin-D hat, kann man nie eine Nierenschädigung hervorrufen, sondern hier werden sich nur die heilsamen Wirkungen des Vitamin-D bei Mangelerscheinungen zeigen. Auch bei Sanddorsan, dem Präparat der Sanddornbeeren oder bei Hagebutten- und Berberitzenmark, die alle reich an Vitamin-C sind, ist keine falsche Dosierung zu befürchten.

Aus den Erfahrungen der Vitamin-Therapie ist also zu schließen, daß zwischen den synthetischen und den natürlichen Vitaminen doch ein erheblicher Unterschied be-

steht. Wohl sind die synthetischen Vitamine jene, in welchen die am stärksten wirksamen Stoffe vorliegen im Vergleich zu den natürlichen, aber es fehlen bestimmte Begleitstoffe bisher bekannter oder noch unbekannter Natur, die die günstigen und erwünschten Wirkungen der Vitamine verstärken, die schädigenden Nebenwirkungen aber unterdrücken.

#### Vergleich mit der normalen Ernährung

Wir können zum besseren Verständnis hier einen sehr guten Vergleich heranziehen. Wir alle wissen, daß die drei wichtigsten Bausteine unserer Nahrung Eiweiße, Fette und Kohlehydrate sind. Unter Kohlehydraten verstehen wir alle zuckerähnlich gebauten Stoffe. Hierher gehört der Zucker selbst, dann die Zellulose, die Stärke, so auch unser Mehl und alle Teigwaren. All diese verschiedenen Kohlehydrate außer der Zellulose werden in unserem Körper durch die Verdauung auf ganz einfachen Zucker abgebaut, an der Spitze dieser einfachen Zucker steht die sogenannte Glukose. Um das Mehl, das chemisch gesehen eine Stärke ist, für den Körper nutzbar zu machen, muß also erst viel Arbeit geleistet werden, ehe es in Form der Glukose dem Körper nützlich sein kann. Was liegt also näher, als der Gedanke, unserem Organismus die «unnötige» Arbeit zu ersparen und ihm nur die Glukose, also die wirksame Komponente zuzuführen. Man hat bestimmte Versuchstiere auf diese Art ernährt und diese sind schwer stoffwechselkrank, in erster Linie zuckerkrank geworden. Der Körper ist für die Arbeit erschaffen worden, auch für die Verdauungsarbeit und jeder Müßiggang führt zu Störungen, der Versuch der Umgehung der Verdauungsarbeit sogar zu ganz ernststen Komplikationen. Selbst die für den menschlichen Organismus unverdauliche Zellulose, von manchen darum als «wertlos» für den Körper bezeichnet, hat doch eine sehr wichtige Aufgabe im Körper, nämlich die Anregung der Darmtätigkeit. Eine Nahrung, die arm an Zellulose ist, kann zu einer chronischen Verstopfung mit all ihren Komplikationen und darum letztlich zu schweren Krankheiten führen.

Der Wunschtraum mancher «Ganzmoderner», daß der Zukunftsmensch jeden Morgen nur einige wenige Pillen einer hochkonzentrierten Nahrung zu sich nimmt und damit seinen lebensnotwendigen Bedarf an Fetten, Eiweißen und Kohlehydraten, an Vitaminen und Spurenelementen deckt, wird immer nur ein Wunschtraum bleiben. Auch der sogenannte Zukunftsmensch wird die Erkenntnisse einer gesunden Ernährung anwenden müssen, wenn er seine Gesundheit erhalten will.

So wie es in der Ernährung im Allgemeinen ist, so ist es bei den Vitaminen im Besonderen. Die natürliche Form ist und bleibt die einzig richtige und für unsere Gesundheit zuträglichste. Auch ist absolut kein Grund vorhanden, daß wir uns den synthetischen Vitaminen zuwenden, denn die Natur bietet uns so viele natürliche Stoffe, die reich an bestimmten Vitaminen sind, daß wir unseren Bedarf sehr gut mit natürlichen Vitaminen decken können.

Dr. Drebingen

#### Der rote Kneippianer

Im März dieses Jahres fuhr ich im Santa Fe-Zug durch die schönen Gegenden von Arizona und Colorado. Der oberste Häuptling der Zumi-Indianer war zugegen, als wir die farbenprächtige Landschaft und die Wälder durchquerten, in denen noch die letzten Reste von Schnee in der warmen Frühlingssonne zerflossen. Der Häuptling, allgemein Chief genannt, schaute immer wieder nach rechts und nach links, musterte das Land und zeigte da und dort hin, wo einst seine Stammesgenossen verzweifelt gegen die weißen Eindringlinge gekämpft hatten. Die Uebermacht des weißen Mannes mit seiner Feuerwaffe ließ indes alle Anstrengungen der Indianer nutzlos werden. Nun ja, sie sind zu einem kleinen Häuflein eines einst stolzen Volkes zusammengeschmolzen. Der Häuptling und viele seiner Stammesgenossen haben sich damit abgefunden.



Stolz erhobenen Hauptes erzählte er uns über die Vergangenheit seines Volkes, über seine Lebensweise, sein freies Umherstreifen, über das Jagen und Fischen, den Anbau von Mais, die Zubereitung von Mehl und Brot und noch über vieles andere. Als wir an einer Sorte von kleinen Yuccapflanzen vorbeifuhren, zeigte er darauf hin und sagte zu mir: «Diese haben uns eine Delikatesse geliefert. Heute noch brauchen wir ihr Mark als eine wertvolle, schmackhafte Nahrung.» Als wir beim Vorbeifahren eine Wacholderart erblickten, erklärte er weiter: «Dort an jenen Sträuchern wachsen Beeren, die eine wunderbare Medizin für die innern Organe, vor allem für die Nieren sind.» Auf diese Weise erhielt ich, während wir durch die schönen Landschaften fuhren, Unterricht über Geschichte, über Medizin, über Sitten und Gebräuche und viel anderes Wissenswertes, was das Volk der Indianer betrifft und was gerade für mich von nicht geringem Interesse war. So erkundigte ich mich denn auch bei dem alten Chief, der noch ungebrochen wie ein kleiner Fürst in seinem Lande eine eigenartige Herrschaft ausübt, über das Geheimnis der zähen Widerstandskraft, die dieses Volk heute noch besitzt. «Das große Geheimnis liegt darin, daß wir uns nie mit warmem Wasser waschen, nie warm baden. Kaltes Wasser ist unser Kräftigungsmittel. Es macht uns zäh, unempfindlich und daher widerstandsfähig.» Sebastian Kneipp hätte gewiß Freude gehabt, wenn er diese Aussage hätte hören können. Ich bin überzeugt, daß der Chief mit seiner Meinung recht hat. Gleichwohl aber wird sich das kalte Wasser, mag es sich noch so gut auswirken, nicht alleine an dem erwähnten Vorzug beteiligen. Auch die naturgemäße Ernährung, die ausgiebige Bewegung im Freien, das Schlafen in kühlen Räumen und all die verschiedenen vorzüglichen Lebensgewohnheiten eines naturverbundenen Volkes werden dazu beigetragen haben, diese zähe, gute Grundlage zu schaffen, die heute noch vielen Indianern eigen ist und zwar all denen, die sich von den Zivilisationstorheiten noch nicht schädigen ließen. Ich freute mich über die Bereitwilligkeit dieses Indianerhäuptlings mir Auskunft zu geben, obschon er mir auf einige Fragen nur mit einem tiefen Blick und einer stummen, gut verständlichen Mimik antwortete, als ob er sagen wollte: «Alles brauchst du, mein liebes Bleichgesicht, nun doch nicht zu wissen!» Dann schwieg er. Gut konnten sie schweigen, diese Indianer, als sie der Habgier des weißen Mannes den Standort von Gold und Silber verraten sollten. Gut können sie heute noch schweigen, um ihre tieferen Geheimnisse über Pflanzenkunde und deren Arzneilehre zu hüten, denn sie rücken nicht gerne damit heraus, und es ist, als ob sie den Besitz dieses Wissens, solange sie ihn vor dem weißen Manne verheimlichen können, wie eine Art Ueberlegenheit empfinden. Eine Sache wenigstens, in der sie nicht unterlegen sind! Es waren nette Stunden des Zusammenseins mit diesem Zumi-Indianer. Aus seiner ganzen stolzen Haltung strahlte der Zauber einer vergangenen, nie wieder kehrenden Herrlichkeit seines Volkes.

### Psoriasis vulgaris, Schuppenflechte

Da die Schuppenflechte in der Regel mehr in den nördlichen Ländern vorkommt, war ich sehr erstaunt, sie auch in dem sonnenreichen, nahezu tropischen Florida anzutreffen. Ich glaube, daß ihr die verhältnismäßig feuchte Luft von Florida Vorschub leistet, denn in dem trockenen Klima von Arizona konnte ich keine Psoriasisfälle feststellen. Es braucht also nicht nur Sonne und Wärme, sondern auch eine verminderte Luftfeuchtigkeit, um die äußeren Erscheinungen der Schuppenflechte günstig zu beeinflussen. Daß der Schuppenflechte im allgemeinen aber sehr schwer beizukommen ist, ist bekannt, ja, selbst in den neuen schulmedizinischen Lehrbüchern steht sogar immer noch geschrieben: Ursache unbekannt, Heilungsaussichten sehr schlecht oder überhaupt ausgeschlossen, so daß die Krankheit als unheilbar betrachtet werden muß! So ungefähr sind die Heilungsmöglichkeiten vom schulmedizinischen Lager aus betrachtet.

Eine Bekannte aus Florida, die sich in ihrer Sorge an mich wandte, berichtete mir von den erfolglosen Anwendungen und den großen Arztrechnungen, die sie diese unliebsame Erkrankung an den Händen schon gekostet habe. Zum Glück stehen der Naturheilkunde natürliche Mittel und Anwendungen zur Verfügung, so daß durch sie zusammen mit einer reizlosen Pflanzennahrung gute Erfolge erzielt werden können. Diese wandte denn auch unsere Amerikanerin an, also Molkosan, ein Molkenkonzentrat zum Betupfen und Urticalcin, das bekannte biologische Kalkpräparat, das in Pulverform in solchem Falle zum Bepudern angenehm lindert und zugleich heilend wirkt zusammen mit den gleichbenannten Tabletten, die man einnimmt. Schon nach 4 Wochen zeigte sich ein gewisser befriedigender Erfolg, den die Patientin voller Freude feststellen konnte. Eine volle Heilung ist in solch kurzer Zeit noch nicht möglich, denn hierzu muß man dem Körper längere Zeit einräumen. Immerhin war der Erfolg schon so schön vorangeschritten, daß die äußeren Erscheinungen fast ganz verschwunden waren und selbst die natürliche Empfindlichkeit gegen Wasser fast ganz aufgehört hatte. Werden die betroffenen Stellen auch noch regelmäßig mit echtem Johannisöl eingeölt und abwechselungsweise mit Bioforce-Crème sorgfältig eingerieben, dann kann man bei strenger Rohkostdiät eine völlige Heilung erwarten. Die Möglichkeit einer solchen Heilung durch Diät und einfache Heilmittel beweist, daß Psoriasis, die leider auch auf die Nachkommen übertragen werden kann, die Folge einer Stoffwechselstörung ist.

### Krebs im stillen Anstieg

Einer von vier Amerikanern ist ein Krebskandidat. Dies hat die amerikanische Krebsgesellschaft letztes Jahr festgestellt. Wird es in fünf Jahren einer von dreien sein und in zehn Jahren jeder zweite Amerikaner? Diese Frage stellt die amerikanische Zeitschrift «Prevention» in ihrer Augustnummer 1955 in einem Artikel von Dr. Max Gerson. Dr. Gerson ist auch in Europa kein Unbekannter, hat er doch in enger Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Sauerbruch die bekannte salzarme Gerson-Sauerbruch-Diät für Lungenkranke ausgearbeitet.

Ist es nun verwunderlich, daß dieser ganz auf Naturmethode eingestellte Arzt mit seiner Diät in der Heilung von Krebskranken, die in der Regel als aufgegebene Fälle zu ihm kamen, ganz verblüffende Erfolge erzielt hat? Seine Diät ist ganz einfach das, was wir auch in Europa schon jahrzehntelang gepredigt haben. Er gibt den Patienten wenig tierisches Eiweiß, dafür aber viel rohe Gemüse und Früchte als Salate oder auch frisch von der Hand gegessen oder in Saftform getrunken. Genußmittel und denaturierte Nahrungsmittel verbietet er vollständig, so Weißmehl, weißen Zucker, Büchsenware, kurz alles das, was nicht einfach ganz naturbelassen ist. Das Ergebnis dieser naturgemäßen Einstellung ist so, daß seine Erfolge allen Besuchern seiner Heilstätte auffallen.

Warum ziehen die Schulen der medizinischen Fakultäten davon keinen Nutzen und lehren in der gleichen Weise? Warum werden diese Erfolge und die Gersondiät nicht in den vielen Tageszeitungen und Fachzeitschriften allgemein bekannt gemacht? Warum befaßt sich die amerikanische Krebsforschungsgesellschaft nicht eingehend mit einer solchen Heildiät, die weder Radium noch Röntgenstrahlen erfordert? Die erwähnte Zeitschrift läßt diese Frage offen, und es klingt wie ein Schrei ins Leere. Vielleicht könnten die Aktionäre der chemisch-pharmazeutischen Industrie eine Antwort darauf geben? Auf alle Fälle sollte jeder Einzelne über solche Berichte stutzig werden und seine eigenen Schlußfolgerungen für sich ziehen, denn er kann daraus immerhin erkennen, wie wichtig die Ernährung in der Krebsfrage ist, wenn sie sogar im Krankheitszustand noch gute Erfolge zu erzielen vermag, sobald man sich dabei auf reine Naturkost umstellt. Warum also nicht frühzeitig vorbeugen und seine Nahrung früh genug ändern! Zum Glück ist es bei uns in Europa noch nicht