

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Verschiedenartige Heilmethoden  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968877>

### **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:** 02.10.2025

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

benen Magen durch Fasten zu heilen. Erst wenn sich das Verlangen nach einem trockenen Stücklein Brot wieder meldete, war dies ein Zeichen der Besserung, und langsam durfte der Magen wieder mit etwas mehr belastet werden. - Dies ist auch heute noch eine gute Grundregel. - Alle Gärungen meiden wir besonders im Krankheitsfall, indem wir gut kauen und durchspeicheln, nie Früchte und Gemüse zur gleichen Mahlzeit genießen und auf süßes Backwerk verzichten. Das Gemüse sollte nie durch Abbrühen entwertet werden, denn besonders der Kranke ist darauf angewiesen, es mit dem besten Gehalt von Vitaminen und Mineralbestandteilen zu erhalten. Entwertete Nahrung beraubt den Körper in doppeltem Sinn. Achten wir auf die vollwertigen Ernährungsvorschriften, dann werden die Nahrungsmittel wirklich zu Heilmitteln für uns und vor allem auch für unsere heranwachsenden Kinder, denn sehr viele Krankheiten sind einer mangelhaften und verkehrten Ernährungsweise zuzuschreiben. Genügt die Ernährung als Heilmittel nicht, dann sollten nur natürliche Pflanzmittel oder auch Mittel der Homöopathie und Biochemie angewendet werden. Man kann besonders Kinder empfindlich schädigen durch Verwenden von allopathischen Mitteln. An Stelle starker Mittel treten vorteilhaft physikalische Anwendungen, und an Stelle von Penicillin mildere Antibiotika wie Echinacea, Kapuzinerkresse, in kleinen Mengen auch Meerrettich und dergleichen mehr. Wir sollten sehr darauf achten, den kindlichen Körper in keiner Weise zu vergiften, da dies eine Schädigung zur Folge haben kann, die sich selbst später noch ungünstig auszuwirken vermag.

Wenn schon der Schlaf für den Gesunden sehr wichtig und regenerierend ist, sollte er vor allem auch in Krankheitszeiten als Heiler volle Beachtung finden. Ein krankes Kind sollte daher nicht durch allerlei unnütze Unterhaltung vom Schlafen abgehalten werden, sondern sollte vielmehr dazu erzogen werden, viel zu schlafen. Ein guter Schlaf läßt nicht nur alle Kümmernisse vergessen, sondern er verschafft dem Körper auch die notwendige Ruhe zur Heilung und zum Aufbau.

Eltern, die die gegebenen Ratschläge beachten, erweisen ihren Kindern mehr Liebe als durch verzärtelnde Verwöhnung. Selbstverständlich werden sie dadurch nicht hart und gefühllos gegen irgendwelches Unvermögen. Sie werden aber der Natur zu ihrem Recht verhelfen und dem Kind alles Schädigende fernhalten. Stiller Frohsinn und ruhige Kraft soll das kranke Kind betreiben, denn das ist die rechte Atmosphäre, an der es wieder genesen und gesunden kann.

## Verschiedenartige Heilmethoden

### Moderne Heilstätten

Bei meinem zweiten Aufenthalt in Californien lud mich einer meiner Freunde zu einem Besuch nach San Bernardino ein, wo eine kranke Bekannte von ihm in einer Heilstätte lag. Natürlich interessierte es mich, solch einen Ort zu besichtigen. Die Fahrt war mir nicht unbekannt. Sie führte uns mitten durch große Orangenplantagen und durch die ausgedehnte Weingegend dieses Landes hindurch, an Tausenden von Rebstöcken vorbei. Meistens war die Straße beidseitig noch von mächtigen Eucalyptusbäumen eingefasst.

Punkt drei Uhr begann die Besuchszeit. Die Heilstätte war ein besonders schönes, neu erstelltes Gebäude des Spitalareals. Alles war, wie dies bei Spitalern in Amerika üblich ist, tipptopp eingerichtet. Ich hatte Gelegenheit, schnell einen Blick in einige Untersuchungsräume, wie auch in das Laboratorium zu werfen, und ich konnte feststellen, daß alles vorhanden war, was sich ein Spezialarzt für Tb. wünschen kann. Die modernsten technischen Einrichtungen standen zur Verfügung. Auch die Krankenzimmer waren sehr schön, man kann ruhig sagen, mustergültig ausgestattet. Die Schwestern, die hin und her gingen, hatten alle ein Gasentüchlein vor den

Mund gebunden. Auch die Patienten waren gut erzogen, denn sie hielten alle beim Sprechen mit den Besuchern eine Papierserviette vor den Mund. Gleichwohl aber verließ ich dieses Haus mit einem großen Fragezeichen und Kopfschütteln. Ich konnte nicht begreifen, warum eine solch schöne Behandlungsstätte im Tale erbaut wird anstatt in der Höhe. Noch weniger konnte ich erfassen, daß dies in der Nähe der Kaiser-Steel-Werke und anderer Industrien geschah. Der gelbe, beißende Industriedunst, der dieserhalb dick, wie undurchdringlich ballender Nebel über dem ganzen Tale liegt, ist so stark, daß davon die Augen beißen und überlaufen. Gute Luft sollte doch an erster Stelle als Heilfaktor beachtet werden. San Bernardino liegt am Fuß einer schönen Bergkette. Schöne Autostraßen führen bis zum Big Bear hinauf, so daß es ein Leichtes gewesen wäre, diese Heilstätte über dem Dunstniveau zu erbauen.

Ein zweites Fragezeichen tauchte in mir auf, als ich mich über das Essen erkundigte. In der amerikanischen Literatur haben maßgebende Aerzte und Forscher betont, wie wichtig der ungeschälte Reis und die Nahrung für den Gesunden und vor allem für den Kranken ist. Hier aber erhielten die Kranken die übliche raffinierte Kost mit weißem Reis, Weißmehl, Weißbrot, weißem Zucker, Konserven und anderem mehr. Daraus werde ich auch in der Schweiz nie klug. In Davos konnte ich dieserhalb einmal einen befreundeten Arzt zur Rede stellen. Er versicherte mir, daß er schon oft den Versuch vorgenommen habe, eine natürliche, optimale Ernährung einzuführen, er sei aber am Widerstand der wirtschaftlichen Leitung gescheitert, weshalb nach wie vor alles beim Alten bleiben mußte. Es ist dies wirklich ein bedenkliches Kapitel. - Während die Wissenschaft wichtige Forschungsergebnisse veröffentlicht und ellenlange Artikel darüber schreibt und eine Menge Bücher über den Wert vitaminreicher, natürlicher Nahrung herausgibt, wird in der Praxis so wenig oder überhaupt gar nichts davon berücksichtigt. Als ich mit meinem Freund darüber sprach, erzählte er mir eine interessante Geschichte, die ich meinen Lesern nicht vorenthalten möchte.

### Von alter Heilweise

Mein Freund ist in Griechenland geboren, lebt nun aber schon seit ungefähr 40 Jahren in Amerika. Er erinnert sich indes noch gut an die Einzelheiten seiner Heimat, weshalb er auch gerne mit mir darüber sprach. So begann er denn zu erzählen. «Ich habe als Knabe auch an dieser Krankheit gelitten, wie meine Bekannte, die nun schon drei Jahre ohne eigentlichen Erfolg in diesem Hause liegt. Wir hatten einen Arzt der alten Schule, der als Forscher weit herum bekannt war, und dieser Arzt sprach mit meinen Eltern und empfahl ihnen ein bewährtes Mittel der alten griechischen Aerzte. ‚Gebt den Knaben,‘ so riet er ihnen, ‚aufs Land, zu einem Bauern, der Schafe besitzt. Laßt ihn mit dem Schäfer auf dem Heuboden über dem Stall schlafen und bringt ihn mir nach einem halben Jahr wieder.‘ Die Eltern befolgten diesen Rat getreulich, obwohl ich die ersten Tage damit natürlich nicht gerade zufrieden war, denn die ungewohnte Schlafgelegenheit war nicht sonderlich bequem für mich. Aber schon nach einigen Tagen war ich daran gewöhnt. Es machte mir schließlich Spaß, täglich mit dem Schäfer und den Schafen auszugehen und mit dem Schäfer die urwüchsige Kost zu teilen. Schon nach einigen Wochen merkte ich, wie ich an Gewicht zunahm und kräftiger wurde. Als ich nach 6 Monaten heimkam, lächelte der Arzt schon bei meinem Erscheinen, untersuchte mich und fand alles in bester Ordnung. Seither blieb ich auf diesem Gebiete gesund.»

So berichtete mein Freund. Er ist bald 70 Jahre alt und noch beruflich tätig. - Ob nun wirklich der Dunst der Schafe die gute Wirkung auslöste oder die gute Bergluft mit der natürlichen, einfachen Ernährung ausschlaggebend war, darüber kann man geteilter Meinung sein. Auf jeden Fall war der Rat dieses Arztes gut. Er

zeigt, daß es bei Berücksichtigung natürlicher Faktoren vielfach einfachere, billigere und bessere Lösungen und Möglichkeiten gibt, die ganz andere Wege weisen, als es die hohe Schule als allein richtig erachtet.

### Nützliche und schädigende Kälte

Wer die Wasserheilanwendungen kennt, weiß, wieviel Gutes man mit richtig angewandter Kälte erwirken kann. Mancher, dem keine Anwendungen mehr helfen wollten, so daß er sich gesundheitlich nicht mehr zu rechtfinden konnte, ist schließlich durch die wunderwirkenden Reibbesitzbäder nach der Methode von Louis Kuhne wieder ganz in Ordnung gekommen. Auch die vielseitigen Kaltwasseranwendungen nach dem bekannten Kneippverfahren haben schon manchem Kranken Heilung gebracht. Der eigentliche Zweck von allen kalten Anwendungen liegt darin, die Funktionen anzuregen, die Blutzirkulation zu verbessern und dadurch Wärme zu erzeugen. Wenn diese Reaktion durch die Behandlung nicht eintritt, dann ist die Behandlung falsch durchgeführt worden. Es kann aber auch sein, daß der Kranke für eine kalte Anwendung zu schwach und daher zu wenig reaktionsfähig war. In solchen Fällen sind statt der kalten, nur warme Anwendungen angebracht. Die Kälte in der Heilmethode ist also nur da richtig und nutzbringend, wo genügend starke Abwehrkräfte vorhanden sind. Allerdings wird in der Regel nach einer heißen Anwendung eine kurze Kaltwasserbehandlung gut ertragen. Bei allen Reiztherapien muß zudem die unfehlbare Grundregel beachtet werden, daß nämlich schwache Reize anregen, während starke Reize zerstören.

Diese goldene Regel gilt indes nicht nur im Heilverfahren, sie erweist sich auch allgemein als richtig. Dies beweisen uns die Folgen der letzten winterlichen Kälte. Ein Bauer ist nicht zufrieden, wenn im Winter keine richtige Kälte einsetzt, so daß der Boden gut durchfroren und mit Schnee bedeckt ist, denn dadurch wird für richtigen Ausgleich gesorgt. Wenn aber die Kälte so schlimm haust, daß sie wertvolle Kulturen und ertragreiche Bäume restlos vernichtet, dann ist der angerichtete Schaden erschreckend. Wenn Zierpflanzen eingehen, kann dies eher verschmerzt werden, als wenn beispielsweise die Nußbäume eines Landes samt und sonders mit wenigen Ausnahmen vernichtet oder doch auf Jahre hinaus des Ertrages beraubt werden. Die Kälte, die wir nachträglich das ganze Jahr hindurch in unserem Breitengrade zur Genüge vorfanden, sogar in der Zeit, da uns die sommerliche Wärme beglücken sollte, schadete nach dem grimmigen Winter vermehrt. Wer daher dem regnerischen Sommer entfliehen konnte, um in Italien oder in Südfrankreich Sommerwärme zu genießen, konnte sich einigermaßen von verschiedenen Kälteschäden, die der Gesundheit empfindlich zugesetzt hatten, wieder etwas erholen. Mancher hatte dabei Gelegenheit, den schweren Schaden zu beobachten, den die Februarkälte auch im Süden angerichtet hatte. Von den Millionen Mimosenbäumen überdauerten nur wenige die Kälte. Jene, die an besonders geschützter Lage standen, schlugen zum Glück wieder aus. Jammervoll ist auch der Anblick der Eucalyptusbäume. Die meisten von ihnen sind der Kälte erlegen. Sogar Bäume, die 50—60 Jahre alt waren, hielten der Kälte nicht stand. Selbst etliche der schönen Pinien mußten ihr Leben lassen, besonders da, wo sie dem Wind sehr ausgesetzt waren. Völlig trostlos sahen die Lavendelfelder aus. Die Pflanze haben auf Jahre hinaus einen empfindlichen Ausfall zu verzeichnen. Auch die Mandelbäume haben großen Schaden erlitten, und jedenfalls sind die Mandeln deshalb so teuer geworden. Erstaunlicherweise hat sich der Rosmarin gut erhalten, ja, sogar die Reben, Aprikosen und Pfirsichbäume. In der Gegend von Grenoble wiesen auch die Nußbäume Frostschäden auf, obschon sie nicht wie die unsern völlig erfroren sind. Verwunderlich ist wohl, daß die Fei-

genbäume trotz der Kälte noch gut erhalten sind, ebenso die Kernobstbäume, die bei uns erheblich gelitten haben, da auch das Wurzelwerk zum Teil erfroren ist. Eigenartigerweise haben bei uns subtropische Pflanzen, wie Rhus toxicodendron und Echinacea ohne Schaden zu nehmen, durchgehalten. Sogar unsere Pflanzung im Engadin ist, praktisch genommen, unversehrt geblieben, während die Lärchen im St. Moritzer Gebiet durch die Kälte stark gelitten haben, ja, etliche sogar einzugehen scheinen.

Eigentlich sollte man die Rechnung dieser, in die Millionen gehenden Kälteschäden einmal jenen Staatsregierungen vorlegen, welche die Atombomben zur Auswirkung gebracht haben. So, wie nach des Dichters Wort des Feuers Macht wohltätig ist, solange es der Mensch bezähmt und bewacht, so sollte man auch der Kälte nicht Vorschub leisten, indem man mit frevelhafter Hand in die unbekanntenen Geheimnisse der Natur hineingreift. Man mag diese Beanstandung gelten lassen oder nicht, ganz ungefährlich und ohne schlimme Folgen können solch schwerwiegende Eingriffe kaum sein.

### Die Sonne bringt es an den Tag

Während man früher zur Sommerszeit beständig schönes Wetter kannte, wechselte der vergangene Sommer mit Sonnenschein, Wind und Regen fortwährend ab. Kein Wunder, daß man sich da genötigt fühlte, die Sonnentage gut auszunützen. Manche lagen daher den ganzen Tag an der prallen Sonne oder schwammen im Meer. Keiner von den Sonnenhungrigen dachte, dadurch einen Fehler zu begehen, und doch, von den Ferien zurückkehrt, fühlte der eine oder andere von ihnen täglich etwas Fieber mit leichten Stichen auf dem Brustfell, und zwar gerade dort, wo früher einmal ein Krankheitsherd bestanden hatte. Täglich meldet seither das Fieberthermometer 37,5 Grad. Es ist gut möglich, daß eine noch nicht völlig ausgeheilte Stelle durch das andauernde Sonnen wieder aufflackern konnte, doch können die leichten Schmerzen auch von früher erworbenen Narben herühren. Wer in seinem früheren Leben einmal mit einer offenen, geschlossenen oder auch nur mit einer sogenannten maskierten Tuberkulose zu schaffen hatte, sollte sich vor starker Sonnenbestrahlung hüten. Vor allem können starke Verbrennungen in einem solchen Fall sehr unangenehme Folgen haben. Auch wenn es sich nur um Narbenreizungen handelt, sollten langandauernde Sonnenbestrahlungen vermieden werden, da stete Reizungen zu Entzündungen, und diese wiederum zu erneuten Verwachsungen führen können. Wer dazu neigt, sollte auf alle Fälle bei den leisesten Symptomen das entzündungswidrige Echinasein und das regenerierende Urtalcain einnehmen. Auf alle Fälle heißt es mit dem Sonnenbaden zu allen Zeiten, also sowohl im Sommer wie auch im Winter, vorsichtig sein. Jeder Einzelne sollte je nach seinem Gesundheitszustand und seiner Veranlagung die Wundermedizin der Sonnenstrahlen stets mit Sorgfalt und Vorsicht persönlich auf sich abstimmen und womöglich lieber indirekte Sonnenbestrahlung und Schattenbäder bis zur völligen Heilung und Erstarkung vornehmen.

### Günstige Behandlung von Milchschorf

Behandelt man den Milchschorf richtig, dann kann er, obwohl er eine unangenehme und schwer heilbare Krankheit ist, im Grunde genommen keine allzu wesentlichen Allgemeinstörungen des Gesamtbefindens hervorrufen. Er ist aber trotzdem eine schlimme Krankheit, besonders auch, weil er für die Eltern eine große Plage bedeutet. Wer jahrelang ein Milchschorf-Kind betreuen muß, weiß wieviel Geduld und Ausdauer eine solche Pflege erfordert. Es ist daher notwendig, daß man alles daran setzt, um den Milchschorf so rasch als möglich

zur  
mar  
unb  
daß  
bei  
aus  
gün  
des  
der  
häl  
Mil  
ben  
Kul  
Zie  
sich  
Ma  
fre  
wie  
die  
Er  
mil  
ist  
zu  
Wa  
ers  
ten  
in  
ge  
lich  
ker  
sar  
Mi  
de  
Be  
wi  
ser  
ch  
dir  
gr  
Es  
ga  
all  
vie  
Mo  
ge  
re  
Ki  
Gr  
N  
te  
ze  
ha  
ch  
er  
Tr  
w  
da  
m  
in  
es  
de  
gi  
ge  
M  
li  
hi  
se  
de  
bi  
ei  
d  
S  
B  
w  
v