

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 14 (1957)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Heilende Erde  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553096>

#### **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>**

Traubenzucker zunutze, der das Herz stärkt, und zusätzlich hat man etwas zum Lutschen, wodurch man sich das Rauchen leichter abgewöhnen kann. Immer wieder sollte man sich daran erinnern, daß diese Leidenschaft wirklich sehr gesundheitsschädlich ist. Schwimmen, Rudern, Skisport, Wanderungen, Botanisieren, Markensammeln, ja irgend etwas im Leben, das uns fesseln kann, mag als Liebhaberei betrieben werden, nur dem Nikotinteufel sollte man seine Freude nicht lassen, uns schädigen und vielleicht sogar vernichten zu können. Es ist zuviel Tribut bezahlt für diese unheilvolle Leidenschaft. Die Verantwortung für das eigene Leben, für dasjenige der Familie und für unsere Tätigkeit soll und muß größer sein als die Bedingtheit und Ergebenheit dem Rauchen gegenüber.

### Dein Freund wird zu deinem Feind

Bestimmt warst du immer beglückt, daß dich dein Temperament, deine Freude am Schaffen, am schöpferischen Tätigsein durch deine ganze Jugend hindurch begleitet hat. Du hattest Freude an der Arbeit, und es ist wahr, wer an der Arbeit keine Freude hat, ist ein unglücklicher Mensch, denn die meiste Zeit im Leben verbringt man ja entweder mit Arbeiten oder mit Schlafen. Die paar Stunden der Freizeit, die man unter Umständen einem mehr oder weniger dienlichen Vergnügen widmen mag, sind ja sehr bescheiden im Verhältnis zu der Zeit, in der man arbeitet. Und das Arbeiten ist nun einmal eine von Gott bestimmte Tätigkeit für den Menschen, denn nichts deutet darauf hin, daß er sich nach seiner Erschaffung in den paradiesischen Verhältnissen des Lebens im Nichtstun hätte erfreuen sollen. Ihm wurde im Gegenteil geboten: «Bebau die Erde und mache sie dir untertan,» und dieses Bebauen ist eine Arbeit, wenn schon eine schöne und eine freudige Arbeit. Somit ist also das Temperament, das dich immer wieder zum Arbeiten, zum Organisieren und zum Aufbauen anspornte, bestimmt für dich ein Glück, ein guter Freund in deinem Leben. Nun wirst du aber älter. Du kannst mit einer Maschine verglichen werden, mit einem Auto, das zwar nicht gerade immer das gegebene Vergleichsmittel ist, aber hier scheint es zu stimmen. Du gleichst also einem Auto mit einem guten Motor und einem älter gewordenen, nicht mehr so leistungsfähigen Chassis. Damit sollte man, den Verhältnissen entsprechend, langsam fahren. Wenn der Motor aber gut zieht, wird man veranlaßt, eben darum auf den Gashebel zu drücken, wenn es notwendig erscheint, und so kann gelegentlich der ganze Wagen in Brüche gehen. Diese Gefahr besteht für jeden vitalen Menschen, wenn er älter wird, wenn er das «Mittelalter», also das Mittel vom Hundert überschritten hat. Vielleicht hat er einen Betrieb aufgebaut, hat unter Umständen manches organisiert und glaubt nun, es in seinen ältern Tagen etwas ruhiger nehmen zu können und zu dürfen. Aber oh weh, diese Rechnung kann falsch sein. Die Pflichten sind größer geworden, er ist da und dort immer notwendig, hat immer noch nicht begriffen, daß er jetzt die Treppe hinauf normal gehen muß und nicht mehr rennen sollte, daß er sich abends früh zur Ruhe begeben und auch im übrigen ein gemütlicheres Tempo einschlagen sollte. In der automobilistischen Sprache ausgedrückt, bedeutet dies ganz einfach, einen anderen Gang einzuschalten.

Manch einer wird tatsächlich zwischen dem Alter von 50 und 60 Jahren wie ein Rohr geknickt, muß seine interessante Arbeitsstätte verlassen, weil er die Notwendigkeit, sein Temperament den Verhältnissen anzupassen, nicht berücksichtigt hat.

Kürzlich erhielt ich den Bericht, daß ein Bekannter von mir plötzlich gestorben sei. Er war sehr vital, betrieb ein Geschäft, das er auf die Höhe gebracht hatte, aber mit knapp 50 Jahren legte er sich plötzlich hin und starb. Sein Herz wollte nicht mehr mithalten. Es heißt also vorsichtig sein. Wie manchem Menschen wird sein Tem-

perament, das ihm in seiner Jugend einer seiner besten Freunde und Helfer war, in den reifen Jahren zum Verderben. Es ist nicht leicht, sich an einen ruhigeren Rhythmus zu gewöhnen, sondern es muß erlernt werden, was oft viel schwerer ist als irgend etwas anderes, denn um feurige Rößlein zu zügeln und sie zu einem normalen Gang zu bewegen, braucht es viel Disziplin, stete Schule und immer wieder ein liebevolles Ermahnern. Das sollte der Vitale, dessen eigenes Temperament so leicht mit ihm durchgeht, lernen, damit er nicht aus der schönsten Tätigkeit seines Lebens allzufrüh herausgerissen wird.

### Heilende Erde

Es mutet uns Europäer eigenartig an, wenn wir in Afrika und in Amerika bei Eingeborenen beobachten, wie sie die Schwerkranken, denen nach ihrem Dafürhalten nicht mehr zu helfen ist, in die Erde eingraben, um sie dem ganzen Einfluß des Bodens zu überlassen, mit der bestimmten Erwartung, daß wenn die Erde nicht mehr hilft, der Kranke verloren sei. Es gibt denn auch tatsächlich Fälle, in denen die Erde den Kranken hilft. Wieso? Erst kürzlich habe ich mit dem Chefarzt eines schweizerischen Kreisspitals über diesen Punkt gesprochen. Auch er war der Ansicht, daß die Radioaktivität der Erde, vor allem aber auch die Bodenbakterien eine außergewöhnliche Heilwirkung ausüben vermögen. Wir haben vom bakteriologischen Standpunkte aus immer Angst vor der Erde wegen Infektionsmöglichkeiten und dies zum Teil mit Berechtigung. Wir vergessen aber auch, daß die Erde mindestens so viel, wenn nicht noch mehr, ja vielleicht sogar hundert- oder tausendmal mehr Bakterien besitzt, die heilend auf unseren Körper einwirken können. Es ist nun eine Tatsache, daß Tiere, wenn sie irgendwie Fieber oder einen Wundbrand haben, in den Schatten und auf die nackte Erde liegen, wobei sie sich sogar die Art der Erde auswählen. Vielleicht ist es der bakterienreiche Waldboden oder ein lehmhaltiger Boden, vielleicht auch irgend ein Boden der Radioaktivität besitzt, den ein Tier mit instinktivem Feingefühl zu finden vermag.

Seit Jahrhunderten, ja vielleicht seit Jahrtausenden wird Lehm als Heilmittel gebraucht und zwar Lehm, der tief gebraten wird, der also, praktisch genommen, bakterienfrei ist. Wieso wirkt denn dieser Lehm? Hier sind es nun nicht die Bakterien, hier wirkt eine gewisse Radioaktivität, ein gewisses Etwas, das man heute mit den modernsten Instrumenten sogar messen kann, eine Strahlung, die von der natürlichen Materie in mehr oder weniger starker Form ausgeht. Vergessen wir nicht, daß der Boden strahlt, daß er eine Aktivität hat, die uns Menschen Kraft geben kann. Deshalb dürfen wir im Sommer nicht vergessen, bei jeder günstigen Gelegenheit, wenn der Boden warm genug ist, barfuß zu laufen und morgens früh das Taulaufen zu benutzen, um unsere Füße als natürlichen Stecker unserer Lebenselemente mit der Urkraft der Erde in Verbindung zu halten, damit wir die Energien aufladen können, die der Boden uns zu übergeben vermag.

Wieso fahren wir nach den Gegenden wie Ischia und liegen dort auf den warmen, radioaktiven, vulkanischen Sand, um uns unsere Rheuma- und Gichtschmerzen wegzuschaffen? Ist es nicht der Boden selbst, mit seiner ganzen Strahlung, der da zu heilen vermag? Warum machen wir Moorbäder? Nicht nur die chemischen Faktoren, sondern vor allem auch die Strahlungselemente und vielleicht auch lebendige oder abgebaute Bakterienstoffe vermögen eine Heilwirkung auf unseren Körper auszuüben. Darum gilt als Lösung für die Ferienzeit dieses Sommers, soviel wie möglich Kraft zu bekommen und unsere Reserven aufzuladen mit der natürlichen Strahlungskraft des Bodens, vor allem des Naturbodens auf dem Lande und in den Bergen.

Dabei wollen wir aber vernünftig sein und daran denken, daß wir dies nicht an kalten Tagen bei kaltem Boden durchführen, um der Gefahr der Erkältung nicht ausgesetzt zu sein. Alles Gute muß richtig dosiert und in einem Geist des gesunden Sinnes angewendet werden.

### **Das Wandern**

Oft sieht man Leute, die Ferientouren machen, indem sie auf den Autostraßen wandern, wobei sie all die vielen Autogase einatmen müssen. Solche Menschen haben noch keinen Sinn und kein Verständnis für den Wert des Wanderns, für den Wert des Atmens, für den Wert der guten, frischen Luft, sonst würden sie die Wald- und Fußwege benützen, also durch Wiesen und Wald wandern, denn da werden uns die feinen, ätherischen Stoffe der Pflanzen zur Verfügung gestellt. Unsere Lungen können sich dabei mit heilwirkender, gesunder Luft füllen. Die Gase der Städte, der Werkstätte und Fabriken können ausgeatmet werden, und wir regenerieren uns beim Wandern. Das Blut wird erneuert. Die roten Blutkörperchen werden vermehrt, schlechte Stoffe werden ausgeatmet und die Niere arbeitet besser. So hat das Wandern einen Sinn und einen Wert. Weg von Fabriken, weg von Autogasen, abseits der Landstraße! Nur das hat einen Sinn, nur so können wir uns regenerieren, denn da ist die Natur noch in der Form, wie wir sie gebrauchen, um unsere müden, versäuerten und durch Gase geschädigten Körper zu regenerieren.

Wir sollten daher in den Ferien diese Vorteile benützen und nicht nur im Auto sitzen, um uns auf den Fahrstrassen bequem von einer Landschaft zur andern fahren zu lassen. Wir sollten im Gegenteil wacker zu Fuß gehen. Der Wagen sollte uns jeweils nur bis zum Fuße der Berge führen, von wo aus es dann über Stock und Stein genügt auf Schusters Rappen weiter geht. Dazu sollen wir entsprechend leicht gekleidet sein. Wir sollten entweder Kniehosen oder sonst eine leichte Kleidung tragen. Für allfällige Wetteränderung nehmen wir schützende Kleider mit, damit wir vor unliebsamen Ueberraschungen, Erkältungen und dementsprechenden Schädigungen bewahrt bleiben können.

Also wandern wir in Zukunft in der Waldluft, auf den Wiesen, auf den Alpen, kurzum in der freien Natur, nach dem Grundsatz, den ich in meinem Buch «Der kleine Doktor» in dem Kapitel «Atem ist Leben» niedergelegt habe, und es wird uns von großem Nutzen sein! Die Ferienzeit sollte eine Zeit schönster Naturverbundenheit sein. Nicht das mondäne Leben mit seinen Vergnügungen, nicht das übliche Strand- und Hotelleben ist der Inbegriff gesunder Ferienzeit, sondern vielmehr ein entspanntes Fernbleiben von allen einengenden, zeitraubenden, gesellschaftlichen Verpflichtungen. Ein seliges Aufatmen in der einfachen, stillen Natur, ein beglückendes Wandern durch eine reiche Fülle an Schönheiten, durch ihre unbezahlbaren Schätze an reiner, würziger Luft, an Licht und natürlicher Höhensonnen hilft uns unsere abgenützten Kräfte erneuern, um den aufreibenden Erfordernissen des heutigen Lebens wieder besser standhalten zu können. Auch die Heilwirkung des Wassers werden wir dabei da und dort genießen können, selbst wenn wir nicht immer bis zum Meere hingelangen. Wichtig aber ist, daß wir auf unseren Wanderungen auch vollen Gebrauch machen von unverfälschter, reiner Naturkost, denn auch diese trägt reichlich zu unserer Stärkung und Erholung bei.

### **Achtung vor der Sonne**

Wer empfängt durch Menschen, die ihm lieb sind nicht gerne Annehmlichkeiten, Freundlichkeiten und Liebenswürdigkeiten? Ja, welche Mutter hätte nicht von Zeit zu Zeit Lust, ihr krankes Kind herzlich zu umarmen? Was würden wir nun aber dazu sagen, wenn eine kräftige, starke Mutter ihr krankes Kind derart umarmt,

dass ihm nachher alle Knochen weh tun, und es dadurch in seinem siechen Körper derart Schmerzen bekommt, daß es nicht einmal mehr auf die Beine stehen kann und vor Unglück zu schreien beginnt. Es war doch nur eine Umarmung, nur ein wohlgemeinter Ausdruck überströmender Liebe! So ähnlich ergeht es einem kranken Körper, der sich der Umarmung der Sonne aussetzt, denn sie ist kräftig, gesund und stark, so daß ein siecher, kranker Körper dadurch ebenso negativ reagieren kann wie bei dem soeben erwähnten Beispiel.

Es ist wahr, die Sonne hat eine unglaubliche konzentrierte Heil- und Regenerationskraft! Je gesünder wir sind, umso wohltuender wirkt die Sonne auf uns ein wie auf eine gesunde Pflanze, die in der Sonne wunderbar gedeiht. Ist eine Pflanze aber kränklich, oder haben wir sie frisch versetzt und ist sie mit dem Boden noch nicht verbunden, so müssen wir sie vor der Sonne schützen, sonst welkt sie und geht zugrunde. Die Heilkraft der Sonne, die Umarmung dieser unendlichen Kraftzentrale ist in diesem Falle zu stark und muß dosiert werden. Das ist der Grund, weshalb wir beim Sonnenbaden vernünftig sein sollten.

Es ist verkehrt, ungesund, ja sogar gefährlich für einen Menschen, der ein ganzes Jahr lang wenig Sonne gehabt hat, wenn er nun mit seinem kerzenbleichen Körper stundenlang an die Sonne liegt und sich verbrennen lässt. Er bekommt Blattern und Fieber und unter Umständen, wenn er irgend einen geheimen Defekt aufzuweisen hat, wird er ernstlich krank oder gar schwerkrank, lebensgefährlich krank! Nehmen wir an, ein Mensch habe irgendwie einen Tuberkuloseherd, von dem er nichts weiß. Er legt sich in die pralle Sonne. Dadurch entsteht eine Herdreaktion, vielleicht sogar eine Aussaat in den ganzen Körper, was für ihn ein Unglück bedeutet, das seine schwache Natur ernstlich gefährden kann.

Wollen wir deshalb in allen guten und natürlichen Dingen dosieren und langsam mit einer Sonnenbestrahlung von 5 Minuten beginnen. Vor allem etwas Wichtiges dürfen wir nicht vergessen, denn wir sollten uns unbedingt in der Sonne bewegen und gut atmen. Je mehr und besser wir atmen, umso weniger ist die Sonne für uns ein Risiko, denn durch die Atmung erhalten wir Sauerstoff. Wir verfügen dadurch über eine normale Kühlung, besitzen einen Ausgleich der Temperaturen und der Energiefaktoren, die eben im kreisenden und kräftig kreisenden Blut ganz anders aufgenommen werden, als wenn wir daliegen, dösen und schlummern oder schlafen.

Sonnenbaden ist eine Therapie wie jede andere, die ver-

nünftig durchgeführt werden soll und muß, dann und nur dann haben wir den richtigen Erfolg. Es ist also angebracht, sich anfangs noch leicht gekleidet, den Sonnenstrahlen auszusetzen. Ein Tricothemd oder ein dünnes Blüschen mag genügen, damit die Sonne durchschimmern kann, so daß wir uns langsam an sie zu gewöhnen vermögen. Diese Vorsichtsmaßnahme müssen wir besonders bei der Höhensonnen beachten. Nach und nach können wir uns etwas mehr ausziehen, wobei wir immer darauf achten, daß wir uns durch Spielen oder eine andere Beschäftigung in der Sonne bewegen. Wenn wir das Gefühl haben, die Sonnenbestrahlung genüge uns, dann halten wir uns wieder eine gewisse Zeit im Schatten auf. Auf diese Weise können wir uns langsam an die mächtvolle Kraftübertragung der Sonne gewöhnen. Dadurch werden wir gestärkt, gekräftigt und mit Energie geladen wieder regeneriert nach Hause zurückkehren können.

### **Sollen wir uns einölen?**

Es ist bestimmt angebracht, daß wir uns von Zeit zu Zeit mit einem guten, natürlichen Hautfunktionsöl etwas einölen, sei es nun mit Johannisöl oder sonst einem guten, biologischen Salböl, und zwar besonders, wenn wir viel mit Erde oder Salzwasser in Berührung kommen und darin arbeiten. Dabei ist es aber bestimmt nicht vorteilhaft, wenn wir wie eine Speckschwarze glänzen, indem