

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 14 (1957)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Heilendes Wasser  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553463>

#### **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:** 25.01.2026

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

Wenn sich auch viele diesen Fragen gegenüber gleichgültig verhalten und sie verlachen, weil sie unbequem sein mögen, so können wir uns doch nicht alle so einstellen, wie jene, die finden, die Ernährung wirke sich überhaupt nicht auf unseren körperlichen Zustand aus oder wie jene, die der Ansicht sind, es lohne sich nicht, sich mit diesen Dingen zu belasten, da wir ja doch alle einmal sterben müßten. Es lohnt sich aber doch, wenn man dadurch Leiden zu lindern oder zu vermeiden vermag und leistungsfähiger werden kann, denn nicht jeder ist so eingestellt, daß er nur die verschiedenen Genüsse, die das Leben zu bieten vermag, so viel als möglich zu erhaschen sucht, im Gegenteil, manchem ist viel mehr daran gelegen, seine Lebenszeit mit wertvoller Leistung auszufüllen. Dies ist ihm aber eher möglich, wenn er sich gesundheitlich schützen und stärken kann, als wenn er sich schwächt. Da wir für die Zubereitung unsrer Nahrung immerhin kostbare Zeit benötigen, wollen wir auch die Gewähr haben, daß wir durch möglichst einwandfreie Nahrungsmittel eine gesunde, kräftigende Speise herstellen können, die uns nicht zu schädigen vermag, sondern unsre Anstrengung lohnt. Dies geht in einem zu und entspringt keineswegs einer törichten Ueberlegung.

### Heilendes Wasser

Wie vielversprechend und verheißungsvoll klingen die beiden Worte: «heilendes Wasser»! Ist nicht an und für sich der Kreislauf des Wassers geheimnisvoll und rätselhaft? «Vom Himmel kommt es, zum Himmel steigt es, und wieder nieder zur Erde muß es, ewig wechselnd.» Mit diesen Worten schildert der Dichter sein ehrfurchtsvolles Staunen über dieses Wunder göttlicher Schöpfermacht. Auch wir selbst fragen uns des öftern, wenn wir mit einem muntern Bächlein zusammentreffen: «Woher der stetig sprudelnde Quell? Woher die vielen Wasser, die in unaufhaltsamer Geschäftigkeit zum Meere eilen?» Unwillkürlich erinnern wir uns dabei der Worte, die einst schon Salomo in dieser Angelegenheit sprach, nämlich: «Alle Flüsse gehen in das Meer, und das Meer wird nicht voll; an den Ort wohin die Flüsse gehen, dorthin gehen sie immer wieder.»

Im Laufe der Zeit hat sich der Mensch die Kraft des Wassers auf viele Arten zunutze gemacht. Daß es auch heilende Wasser gibt, wußte man schon im Altertum. In unsrer Zeit aber, das heißt, von 1799—1851 lebte ein Mann, der jeder Quelle, sie brauchte nicht besondern Mineralreichtum aufzuweisen, heilsame Wirkung abgewann. Es war dies ein einfacher, schlichter Bauernsohn, der durch genaue Beobachtung, durch intuitive Einfühlungsgabe, durch reiche Erfahrung und Geschicklichkeit, durch unermüdlichen Opfersinn und Helferwillen die Grundlage zu unsrer heutigen Kenntnis der kalten Wasserheilanwendungen schuf. Dieser Mann war nicht etwa der wohlbekannte Sebastian Kneipp, sondern es war Vinzenz Prießnitz. Wie allen neuen Ansichten, die sich durchsetzen wollen, Widerstand entgegengebracht wird, so war auch dem Schaffen von Prießnitz Kampf angesagt. Aberglaube, Unverstand, Mißgunst und Neid standen seinem treuen Wirken gegenüber. Aber in zäher Bauernart rang er sich durch. Seine geradlinigen Grundsätze halfen ihm die Schwierigkeiten zu überwinden. Neben seiner angestrengten Tätigkeit auf dem Gebiet der Kaltwasseranwendungen, die er nie schematisch, sondern stets individuell durchführte, verwaltete er auch sein erst kleines Bauerngut gewissenhaft und vermehrte es mit der Zeit bedeutend, so daß es wirklich erstaunlich ist, wie ihm dies neben einem immer größer werdenden Kurbetrieb gelingen konnte. Auffällig ist es, daß er schon zu seiner Zeit selbst den vornehmsten Gästen gesunde Naturkost vorsetzte und Wassertrunkkuren mit ihnen durchführte. Der anfängliche Widerstand brach jeweils rasch, und alle fühlten sich wohl, wenn sie die

gesellschaftliche Entherzigkeit mit einem ganz natürlichen Benehmen vertauschen konnten. Wem es bei Prießnitz nicht gefiel, wem seine gesunde, offene, freie Art nicht zusagte, der durfte ihn ruhig wieder verlassen. Er war da zum Helfen, und er half allen, ohne auch nur eine Rechnung zu stellen. Die Armen, die nicht bezahlen konnten, waren froh, ihre Gesundheit so billig wieder erlangen zu können und die Reichen, die nach Gutedünken oft sehr reichlich gaben, waren ebenfalls einer Bürde enthoben, weil sie bei Prießnitz die verschiedensten Gebrechen loswerden konnten. Prießnitz aber wurde es durch diese Gaben möglich, den Kurbetrieb den stets wachsenden Bedürfnissen entsprechend zu vergrößern. Unter den Besuchern dieses Betriebes befanden sich oft auch Aerzte aus andern Ländern, die von Prießnitz jeweils Rezepte verlangten, um auch anderorts die Heilkraft des Wassers auswerten zu können. Aber Prießnitz hatte keine Rezepte und kam oft in große Verlegenheit, wenn Aerzte, die ihm das Geheimnis seiner Einfühlungsgabe und Geschicklichkeit nicht abzulauschen vermochten, glaubten, er wolle ihnen sein Wissen vorenthalten, weil er es für sich selbst behalten möchte. Dabei aber war es Prießnitz nur darum zu tun, daß seine Kuren richtig durchgeführt und die Heilkraft des Wassers recht angewendet wurde. Im großen ganzen wurde sein Erfolg wirklich mit aufrichtiger Anerkennung belohnt. Eigenartig ist dabei allerdings wie diesem einfachen, sich stets treu bleibenden Manne schon zu Lebzeiten buchstäbliche Denkmäler von seinen begeisterten Patienten errichtet wurden. Es ist daraus leicht ersichtlich, welch eine Macht Krankheit und Schmerz über die Menschen ausüben. Wenn sie solche los werden können, steigen sie oft, wie im Falle von Prießnitz verschieden Kurgästen, von der Höhe ihrer eingefleischten Etikette herab auf die natürliche Stufe, die den Menschen so oft wieder gesunden läßt. Darum ist es heute so verhängnisvoll, daß die chemischen Schmerzbetäubungsmittel mit ihren verschiedenen Nebenwirkungen den Weg zur natürlichen Inangriffnahme der Heilung versperren. Zur Zeit von Prießnitz bestand diese Gefahr noch nicht, weshalb seine Kurstätte schließlich zum Sammelplatz verschiedener weltlicher Größen wurde, denen nichts anderes übrig blieb, als sich auch unter den Einfachen des Volkes wohl zu fühlen. Prießnitz selbst, dem nur die treue Pflichterfüllung am Herzen lag, beeinflußten die verschiedenen Ehrungen und Strömungen aller Art nicht. Er blieb sich selbst treu und trug seine Lasten, unter denen er in seinem 56. Lebensjahr zusammenbrach. Bestimmt hätte er mit seiner gesunden Lebensweise und dem Wissen von der Heilwirkung kalter Wasseranwendungen noch viel länger leben können, wäre seine Gesundheit nicht in seiner Jugend durch einen schweren Unfall beträchtlich geschwächt worden. Damals war es, daß er die heilende Kraft des kalten Wassers erkannte und sich ihm mit zäher Ausdauer und gutem Erfolg anvertraute. Was er an sich erprobte, gebrauchte er zum Nutzen anderer, und als er sein Leben beendete, konnte er nicht nur die Genugtuung empfinden, vielen geholfen zu haben, sondern er sah auch, daß seine Ansichten weitgehend zum Durchbruch gelangten. Später griff vor allem Sebastian Kneipp die Errungenschaften von Prießnitz auf und entwickelte sie weiter, wodurch er sie in noch größerem Maße unter dem Volke verbreitete. Heute, in einer Zeit wie der unsrern, in der Krankheiten immer mehr überhandnehmen, wird auch die heilsame Wirkung des Wassers weitgehend zu Heilzwecken zugezogen und ist daher auch allgemein bekannt und in weiten Kreisen anerkannt. Solange wir uns im Kampf gegen die vielen ungesunden, aufreibenden Einflüsse der Neuzzeit leistungsfähig erhalten wollen, sind wir für die verschiedenen Naturheilanwendungen sehr dankbar. Allerdings machte Prießnitz während seiner Praxis dann und wann auch die Erfahrung, daß nicht jede Natur auf kalte Wasseranwendungen anspricht. Aber dieserhalb ist die Naturheilmethode nicht in Ver-

legenheit, sind heute doch beispielsweise Ueberwärmungsbäder ein günstiger Ersatz. Wer allerdings das Buch der Bücher kennt, hat eine noch weit bessere Aussicht, heißt es doch darin, daß die göttliche Säuberung der Erde von allem Verderblichen auch allem Schmerz ein Ende bereiten wird. So lange er aber noch herrscht, müssen wir ihm möglichst zweckdienlich begegnen. Wer einen noch tieferen Blick in das Leben von Prießnitz werfen möchte, wer seine Persönlichkeit, seine Eigentümlichkeit und seinen umfassenden Wirkungskreis näher kennen lernen möchte, der beschaffe sich das interessante Buch «Heilendes Wasser» von Hugo Scholz, das im Manz-Verlag in München 8 zu DM. 10.80 erhältlich ist. Der Verfasser hat es meisterhaft verstanden, uns das getreue Lebensbild von Prießnitz mit seinem unermüdlichen Tatendrang und seiner steten Opferfreudigkeit vor Augen zu führen.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Nierenbeckenreizung

Frau S. aus E., die uns den Urin zur Untersuchung einsandte, befürchtete eine Schrumpfniere zu haben, da das Wasser trotz fleißiger Einnahme von Nierentropfen und Nierenteel nur spärlich wegging. Unsere Antwort lautete: «Zum Glück hat es sich bei Ihnen nicht bewahrheitet, daß eine Schrumpfniere vorliegt, denn die Niere als solche arbeitet durchaus zufriedenstellend. Sie ist etwas belastet, das ist richtig, aber doch nicht ernstlich in Mitteidenschaft gezogen. Das, was Ihnen Schmerzen bereitet, ist das Nierenbecken, das einen Reizzustand anzeigt. Nach der Urinanalyse besteht bei Ihnen sogar eine kleine Neigung zu Nierensteinen. Wir würden Ihnen deshalb sehr empfehlen die Nierentropfen Nephrosolid, sowie auch einmal das Rubia als Vorbeugungsmittel zu gebrauchen. Es ist empfehlenswert, wenn Sie die Nierentropfen stets mit etwas Nieren- oder Hagebuttentee einnehmen. Auch würden wir Ihnen raten, auf die Nierengegend heiße Kräutersäckchen aufzulegen. — Verwenden Sie ferner auch noch Hydrosan D3, denn daß Sie so wenig Wasser lösen können, ist nicht nur ein Störung der Niere, sondern das hängt auch mit dem Gewebe zusammen. Das Bindegewebe hält bei Ihnen das Wasser zurück und das Hydrosan D3 kann diesbezüglich sehr wirksam sein. — Wichtig ist, daß Sie keine scharfen Gewürze noch gewöhnliches Kochsalz zu sich nehmen. Verwenden Sie zum Würzen der Speisen das Meersalz Herbamare. Essen Sie auch viel Natrium. Zur allgemeinen Stärkung des Gewebes sollten Sie noch Urticalcin einnehmen.»

Erst ein Jahr später, also im Mai dieses Jahres, berichtete die Patientin über den Erfolg. Sie schrieb:

«Endlich möchte ich Ihnen von Herzen danken für die überaus guten Medikamente, die mir so wohl taten und mich auch so zu sagen ganz heilten. Ich litt an Harnverhaltung und hatte mehr als ein oder fast zwei Jahre Schmerzen in der Nierengegend. Zwei Ärzte fanden nichts als Rheuma oder Arthritis, bis ich endlich aufhörte, da die Schmerzen ja doch nicht nachließen und bei Ihnen Rat einholte, und siehe da, Sie fanden ja bald heraus, wo es mir fehlte. Bis die Niere wieder recht funktionierte, ging es einige Wochen, aber die Schmerzen nahmen von Woche zu Woche ab. Bereits bin ich einige Monate ganz frei von Schmerzen.»

Dieser Bericht zeigt uns vor allem, wie günstig die Urinanalyse zur Beurteilung der Diagnose ist. Was dann noch folgen muß, ist die richtige Mittelwahl, die Möglichkeit, diese zu beschaffen und deren gewissenhafte Einnahme. Dies alles hört sich sehr einfach an und ist es auch im Grunde genommen, denn auch das Ei des Columbus war eine einfache Geschichte.

### Uebermäßiger Harndrang

Herr H. aus W. teilte uns in seinem Schreiben vom 13. März dieses Jahres mit, daß er infolge Erkältung an einem Blasenkatarrh leide, den ihm der Hausarzt mit weißen, braunen und blauen Pillen und zuletzt mit Penicillin-Ampullen und Hagenbuttentee behandelt habe. Er schreibt ferner:

«Der Schmerz beim Wasserlösen ist durch die Behandlung verschwunden, ich kann aber gegenüber früher das Wasser nicht mehr so lange halten und muß daher sehr oft Wasser lösen, was unangenehm ist. Die Blase entleert sich aber jeweils vollständig. — Ich wäre Ihnen sehr dankbar, wenn Sie mir helfen könnten und bitte Sie, mir die Medikamente zuzustellen.»

Der Patient erhielt hierauf die Nierentropfen Nephrosolid, Nierenteel, Blasentropfen und Usneasan nebst Echinasan, um die Nachwirkungen des Penicillins aufzuheben. Gleichzeitig wurden ihm Sitzbäder mit Zinnkrauttee empfohlen oder an Stelle von diesen das Auflegen feuchtheißer Wickel auf die Blasengegend mittelst Zinnkrautteesäcklein. Diese Auflagen waren täglich 40 Minuten lang durchzuführen und nach jeweiliger Abkühlung wieder zu erneuern. Ferner war auch ein milde Diät unter Weglassung scharfer Gewürze zu beachten. — Im Juni ging folgender Bericht ein:

«Ich habe die Medikamente eingenommen und die heißen Auflagen durchgeführt. Ich kann Ihnen mit Freude mitteilen, daß ich keinen übermäßigen Harndrang mehr habe und auch das Wasser wieder normal und ohne Schmerzen lösen kann. Für Ihre Hilfe möchte ich Ihnen noch meinen besten Dank aussprechen.»

Auch in diesem Falle erweist es sich, daß die einfachen Pflanzenmittel ihre Arbeit bis zur vollständigen Heilung durchzuführen verstehen, was nicht nur sehr erfreulich, sondern auch beruhigend und ermutigend ist.

## AUS DEM LESEKREIS

### Heilung von Bronchiektasien

Diese Krankheit kann bei Kindern als eine Entwicklungsstörung beobachtet werden. Es handelt sich dabei um eine Erweiterung und Aufreibung der feinsten Verzweigungen der Bronchen. Die Behandlung ist nicht einfach. Jeden Morgen muß der Schleim gründlich entleert werden, was durch die Hängelage erreicht wird, indem Kopf und Oberkörper möglichst tief gelagert werden. Dadurch kann der Schleim herauslaufen, was zwar einen starken Hustenreiz verursacht, die Bronchen aber säubert. Günstige Mittel dagegen sind: Urticalcin, Usneasan, Galeopsis und Petasan nebst Kamillendampfinhalationen mit einigen Tropfen Eucalyptusöl. — Diese Behandlung hatte, verbunden mit sportlichen Übungen beim Sohn von Herrn M. aus R. eine solch günstige Wirkung, daß von einer Operation abgesehen werden konnte. Der Vater schrieb:

«Ich bin so glücklich und dankbar, daß ich die Operation nicht bewilligt habe. Mit meinem Sohn geht es phantastisch vorwärts, dank der gesandten Heilmittel. Die Doktoren stehen vor einem Rätsel, so bessert sich sein Zustand. Auf den Röntgenphotos wurde ein dunkler Fleck an der einen Seite der Lunge festgestellt. Nach zwei Monaten war er verschwunden. Die Professoren waren erstaunt über diese gute Besserung. Dank seiner geistigen Haltung und Ihrer Heilmittel ist unser Sohn wieder der alte geworden.»

Solche Berichte sind ermutigend, zeigen sie doch, daß die einfachen Pflanzenmittel auch bei schwierigen Fällen ihre Wirksamkeit nicht verfehlten.

### Bekämpfung von stetigem Husten

Frl. P. aus P., die vor Jahren bei der Pflege einer Lungenkranken selbst erkrankte und infolgedessen wiederholt ein Sanatorium aufsuchen mußte, schrieb uns im Februar dieses Jahres, daß sie trotz naturgemäßer Ernährung in ihren Kräften immer sehr reduziert sei, so daß den Winter über ein Husten den andern ablöste und die Patientin um Rat und Mittel bat. Sie erhielt Galeopsis, Usneasan, Imperatoria und Santasapinasirup und wurde nebst entsprechender Diät noch zu täglichen Tiefatmungsübungen in frischer Luft angehalten. Nach Verlauf von 3 Monaten schrieb sie:

«Ihre Mittel und Ratschläge haben mir sehr gut geholfen. Der fortwährende Husten und die Brustfellreizungen, ich konnte deswegen vorher schon wochenlang nicht mehr auf die Seite liegen, haben schon bald wunderbar gebessert.»

Dieser Bericht zeigt, daß die naturgemäße Ernährung mit den körperlichen Schwächen nicht immer alleine fertig werden kann, sondern noch spezifische Naturmittel benötigt, da sie intensiver eingreifen und heilen können, während zugleich die richtige Ernährung unterstützend mitwirkt.

Verantwortlicher Redaktor: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen

Die hochwertigen, rohen

**Sésame** - Samen

munden ausgezeichnet.

Sesam-Samen und Sesam-Produkte sind in allen Reformhäusern erhältlich.

Sesam-Produkte:

Sesampur (feinst gemahlene Sesamsamen) ersetzt das Oel in der Salatsauce.

Sesamöl der Brotaufstrich aus Sesampur und ausländischem Bienenhonig.

Sesam-Bonbons = Sesamsamen und Roh-Zucker.

**HELVIA** { Türk  
Choc  
Waffeln