

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 12

Artikel: Lehmbehandlung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553531>

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: 23.02.2026

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

durch oft Gärungen, also unangenehme, störende Darmgase entstehen. Es ist daher gut, die Regel zu beachten und entweder nur Gemüse oder nur Fruchtsaft einzunehmen. Sehr oft wird auch der Fehler gemacht, daß man zu Gemüsenahrung Fruchtsäfte genießt, was ebenfalls die Verdauung stören und erschweren kann. Wer eine ganz gute Verdauung hat, kann sich manches eher erlauben als der Empfindliche. Gewisse Kuren führt man jeweils nur durch, um seinen Gesundheitszustand zu verbessern, weshalb es töricht wäre, wollte man ihn nicht in jeder Hinsicht zu unterstützen suchen. Wenn wir demnach die Regeln beachten, werden wir auch gute Erfolge erzielen können.

Lehmbehandlung

Immer wieder trifft man in Kreisen der Naturheilbewegung, vor allem bei älteren Vertretern, solche an, die mit Vorliebe mit Lehm arbeiten. Sie sind daher in der Lage, über ihre vielseitigen Erfahrungen manch Interessantes zu erzählen. Kein Wunder, daß sie voll des Lobes sind über die günstige Wirkung des Lehms. Mit wieviel Eifer, Mühe und Aufopferung hat sich seinerzeit doch Meyer-Schlatter für die Lehmgeschichte eingesetzt. Kein Wunder, daß er viele erfolgreiche Erfahrungen sammeln konnte, da er Hunderten, ja sogar Tausenden mit seiner Arbeit einen großen Dienst geleistet hat. Auch Pastor Felke hat sich für den Lehm verwendet, und auch der Berner Anliker ist uns allen wohl bekannt, denn auch er hat manchem gute Weisungen gegeben über die Anwendungsmöglichkeiten und die Wirkung des Lehms. Ich selbst habe mich in Hünenbach mit ihm eingehend über mancherlei Erfahrungen unterhalten. Wir haben dabei schon damals vor allem die Wunderwirkung der Kräuter in Verbindung mit den Lehmanwendungen in Betracht gezogen. Auch Vater Anliker stellte die Kombination von Lehm und Kräutern bereits in den Vordergrund. Mancher fruchtbare Gedanke wurde während unserm gegenwärtigen Erfahrungsaustausch geäußert. Inzwischen sind die Erfahrungen reichlicher geworden, und die Kombination von Lehm und Kräutern hat sich stets als sehr gut erwiesen.

Kombination mit Lehm und Kräutern

Wir besitzen für Badezwecke, für Auflagen und Wickel ja die wunderbarsten Kräuter. Bekannt sind uns vor allem die Malven oder das Chäslkraut, Sanikel, Zinnkraut, Kamille, Quendel oder kleiner Kostens. Bloße Kräutersäckleinlaufagen oder Umschläge mit Tüchern, die in Kräuterabsud getaucht worden sind, können in der Wirkung durch eine Kombination mit Lehm wesentlich gewinnen. Lehm und Kräuter spielen nämlich harmonisch zusammen. Wenn die Kräutersäfte vom Lehm aufgesaugt werden, verlängern und verstärken sie ihre Wirksamkeit. Es ist daher sehr empfehlenswert, den Kräuterabsud mit Lehm zu vermengen. Hierzu eignet sich vor allem das kieselsäurereiche Zinnkraut. Wir überbrühen das Kraut wie üblich, vermengen den Absud mit Lehm und legen den so entstandenen Brei warm auf. Auf diese Weise können wir auch im Winter Lehmwickungen durchführen, während wir sie im Sommer kalt anwenden können. Auch die thermische Wirkung wird dabei günstig sein. Gleichzeitig können wir dem Kräuterlehm brei auch noch etwas Johannisoel beifügen. Dies hat verschiedene Vorteile, denn die Wirkung des Johannisoels ist entzündungswidrig und nervenberuhigend, auch bleibt der Brei weich und kann nachher besser abgelöst werden, als wenn er nur mit Tee oder Wasser zubereitet wird.

Kombination mit Meersalz

In letzter Zeit hat sich auch eine weitere Anwendungsform sehr gut bewährt und zwar die Kombination von Kräuterlehm mit Meersalz. Man kann das Meersalz entweder mit frischen Kräutersäften auflösen und mit Lehm

An unsere werten Abonnenten!

Der beiliegende Einzahlungsschein ist für die Erneuerung des Abonnements pro 1958 bestimmt. Zum voraus danken wir allen Lesern, die uns auch im kommenden Jahre die Treue bewahren, bestens.

Wer seiner Verpflichtung bereits nachgekommen ist oder erst im Laufe des nächsten Jahres das Abonnement zu erneuern hat, legt unsren gedruckten und numerierten Einzahlungsschein beiseite, um ihn später zu benützen, was uns die Kontrolle wesentlich erleichtert.

vermengen, oder man kann auch Santamare, das bereits eine Kombination von Kräutern und Meersalz ist, auflösen und den Lehm beifügen. Diese Anwendungsart ist besonders günstig bei Geschwulstbildungen, bei Ödemen, wie auch bei dicken, aufgedunstenen Füßen und Beinen. Obwohl bei diesen Frühscheinungen einer Wassersucht die innere Behandlung von Niere und Herz an erster Stelle steht, ist auch die äußere Behandlung nicht unbedeutend. Oft leiden besonders Frauen in den fünfziger Jahren bei Beginn der Abänderungszeit unter leicht geschwollenen Beinen, wenn sie tagsüber viel stehen müssen. Am Morgen ist die Störung zwar jeweils wieder verschwunden. Gleichwohl wird es seinen Vorteil haben, wenn man in solchem Falle abends oder die Nacht hindurch einen Lehmwickel, der mit dem Meersalzprodukt Santamare zubereitet worden ist, auflegt. Am Morgen sind die Füße und Beine wieder schön regeneriert und gekräftigt. Innerlich sollte man noch das Nierenmittel Nephrosolid einnehmen und zur Anregung der Herzaktivität Convascillan, denn dadurch kann man die Störung wunderbar bekämpfen. Wenn auch die äußeren Salzanwendungen gute Erfolge zeitigten, darf doch innerlich kein Salz gegeben werden, da dies sehr nachteilig wirken würde. Außerdem aber wirkt das Salz osmotisch, indem es das Wasser herauszieht und auf diese Art und Weise ganz natürlich regeneriert. Wir können uns also auf die Kombination von Kräuterlehm mit Heiloelen oder Meersalzlösungen verlassen, denn sie wirken zuverlässig, wenn wir die Anwendungen richtig beachten und durchführen.

Die Gallenblase

Da, wo der Hauptgallengang die Leber verläßt, sitzt die Gallenblase, ein dünnwandiger, mit Muskelfasern umspommener Schleimsack, der allerdings nur ungefähr 50 cm³ Fassungsvermögen hat. Er ist ein sehr praktischer Vorratsbeutel, der die aus der Leber fließende, frische Galle aufnimmt und sie eindickt. Die frische Galle ist hellgelb mit ungefähr 3% festen Stoffen. In der Gallenblase wird sie um das sechs- bis siebenfache eingedickt. Die Farbe wird dabei dunkler und zwar bis hellbraun und ins Grünlische übergehend. Alle, die schon Galle erbrechen mußten, wissen, daß sie bitter ist. Die Gallenblase ist als Reservoir nötig, da auch dann Galle hergestellt wird, wenn wir nichts gegessen haben und der Darm somit leer ist. In diesem Falle ist der Ausgang des Gallenkanals durch einen kräftigen Muskel verschlossen, wodurch die Galle genötigt wird, in die Gallenblase zu fließen. Sobald nun Nahrungsstoffe, vor allem Fette, vom Magen in den Darm gelangen, öffnet sich dieser Schließmuskel am Gallenausgang und die Galle fließt nun in den Zwölffingerdarm, durchtränkt den Speisebrei und beginnt ihre Arbeit. Je reicher die Nahrung ist, umso mehr Galle wird ausgeschieden. Diese Regelung kommt durch wunderbar funktionierende Schaltapparate zustande, die durch genau arbeitende Nervenreflexe gesteuert werden, ohne daß wir etwas davon zu wissen brauchen. Sogar die Muskeln, die die Gallenblase umspannen, kön-