

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 15 (1958)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Wissen und Handeln  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551422>

### **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:** 03.04.2026

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

# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

|                          |   |   |                              |
|--------------------------|---|---|------------------------------|
| <b>Jahresabonnement:</b> | <b>Redaktion/Verlag:</b> Dr. h. c. A. Vogel, Teufen | <b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b>       | <b>Insertionspreis:</b>      |
| Inland Fr. 4.80          | Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775          | Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz           | Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp |
| Ausland Fr. 6.—          | Druck: Walter Sprüngli, Villmergen                  | Abonnement: 4.50 DM Postcheck Karlsruher 6228 | Bei Wiederholungen Rabatt    |

AUS DEM INHALT: 1. Das Gute tun. / 2. Wissen und Handeln. / 3. Beobachtungen über hohen Blutdruck. / 4. Fieber. / 5. Fisteln. / 6. Die Bauchspeicheldrüse. / 7. Herzmuskelentzündung (Myocarditis). / 8. Fragen und Antworten: a) Behebung von Brechreiz; b) Folgen zu starker Sonnenbestrahlung. / 9. Aus dem Leserkreis: a) Kampf gegen hohen Blutdruck und Arteriosklerose; b) Eine 78 Jährige berichtet.

## DAS GUTE TUN

Schon ist der zweite Schritt im neuen Jahr getan,  
Schon kamen wir in seinem zweiten Monat an,  
Und mancher staunt darüber, daß das liebe Glück  
Bescheiden nur im alten Jahre blieb zurück.  
Der Glanz der Feste brachte fröhlich es herbei,  
Doch ging es unter in des Alltags Einerlei.  
Zwar bist im Grund genommen selbst du daran schuld,  
Du mußt es pflegen stets mit liebender Geduld,  
Sonst ist es eine zarte Seifenblase nur,  
Die auch nicht hinterläßt dir die geringste Spur.  
Du denkst und sinnst und merkst, daß die Vergänglichkeit  
Dir ihre Streiche spielt zur unbewachten Zeit.  
Nun endlich wirst du auch mit vollem Sinn gewahr,  
Daß reichlich Arbeitstage hat ein ganzes Jahr.  
Legst du in sie des Wirkens Freudigkeit hinein,  
Bleibt auch vom Glück zurück ein frohgemuter Schein.  
Du schaust nicht mehr nach jenen Gütern aus,  
Die wieder rasch beschwingt dir fliegen aus dem Haus,  
Nein, denn das Leben schenkt dir seinen besten Geist,  
Weil du das Gute tust, es nicht bloß einfach weißt.

## Wissen und Handeln

### Das Rechte nicht lassen

Sehr oft wissen wir von einer Sache, daß sie gut ist, handeln aber nicht danach. Was nützt uns dann unsere Einsicht? Ebenso wenig, wie wenn wir glauben und nicht danach handeln. Schon der Apostel erklärte dereinst, daß der Glaube ohne die Werke tot sei. Dies gilt auch auf anderen Gebieten. Wenn wir an die Macht der Liebe glauben, ohne sie zu betätigen, nützt sie uns nichts. Auch das Wissen von der Zweckmäßigkeit der Bruderliebe bleibt ohne Echo, wenn wir uns dem Haß zur Verfügung stellen, woraus Kriege entstehen können, die Millionen von Menschen dem Tode preisgeben.

Aber auch auf rein natürliche Dinge wirkt sich der erwähnte Grundsatz aus, so auf unsere Gesundheit. Wenn wir davon überzeugt sind, daß die Heilkraft der Natur in uns selbst wirksam ist, insofern wir uns ihren Forderungen unterstellen, dann müssen wir eben auch entsprechend handeln, um Erfolg zu haben. Glaubt nun aber jemand nicht an diese Heilkraft in uns selbst und fordert deshalb erst sichtbare Beweise, bevor er ihren Forderungen nachkommen will, dann wird er auch den Nutzen natürlicher Heilkraft nie an sich erfahren können, es sei denn, er wende sie eines Tages in seiner Not gleichwohl an, wiewohl er ihre Wirksamkeit bezweifelt. Wir können die Wunderwirkung des Atmens, die Heilkraft von Was-

ser, Licht und Luft nicht sehen. Sobald wir sie aber an uns arbeiten lassen, werden wir ihre Wirksamkeit an uns zu verspüren bekommen. Infolgedessen werden wir an sie zu glauben beginnen, werden also davon überzeugt sein, daß uns diese Heilkraft immer nutzbar sein kann, wenn wir sie richtig anwenden, selbst wenn wir sie nicht sehen können. Es gibt viele, die den Hilfsmitteln der Natur jegliche Heilkraft absprechen, weil sie der Ansicht sind, deren Wirksamkeit beruhe nur auf dem Glauben, den die Kranken ihnen gegenüber haben. Dem ist aber nicht so, da sie jedem helfen, der sie einnimmt, wenn er auch nicht an sie glaubt.

Manch ein Kranker ist in seinem Zustand apathisch und läßt sich völlig niederdrücken, weil er nicht glaubt, daß ihm irgendetwas helfen kann, ja, daß sogar in seinem Körper selbst eine siegreiche Heilkraft wirksam sein kann, sobald man sie richtig entfacht. Rafft er sich aber auf, um der Natur Gelegenheit zu bieten, an ihm zu arbeiten, dann wird er in der Lage sein, sehr rasch kleine Erfolge an sich wahrnehmen zu können und dadurch ermutigt, wird er die Heilkraft des Körpers auch durch eine bejahende Einstellung zusätzlich zu unterstützen vermögen.

### Bloßes Wissen genügt nicht

Wie wir soeben gesehen haben, genügt bloßes Wissen also nicht, denn wenn wir Erfolge erzielen wollen, müssen wir auch entsprechend handeln. Dies gilt auch auf dem Gebiete der Erziehung. Blindlings zu glauben, es würde von selbst schon alles gut werden, ist verkehrt. Wenn wir den Kindern nicht helfen, sie nicht belehren und ihnen nicht mit gutem Beispiel vorangehen, kann der verderbliche Einfluß unserer Zeit sehr leicht bei ihnen Fuß fassen und so das gesteckte Ziel in Frage stellen. Auch da hilft also der bloße Glaube nicht, sondern nur ernstliches Bemühen und tüchtiges Schulen, denn auch die Erbanlagen können oft zu schwierigen Problemen werden, denen wir je nach den Umständen nicht immer gewachsen sind. Auch daraus ist ersichtlich, daß wir von der Natur nicht verlangen können, daß sie von sich selbst aus alles ins richtige Geleise bringen kann. So ist denn unbedingt notwendig und gut, sie auf jedem Gebiete im richtigen Sinne zu unterstützen.

In der Kranken- und Gesundheitspflege werden uns dabei manche Hilfsmittel zur Verfügung stehen. Mit Wasser, Licht, Luft und vernünftigen Ernährungsregeln mit Bewegung und Atmung, kurz mit allen unterstützenden Methoden müssen wir die Natur dazu veranlassen, ihre heilenden und regenerierenden Kräfte zum Ausdruck zu bringen. Die Natur selbst ist wie ein starker Motor. Wenn wir diesen nämlich nicht anlassen und in Bewegung setzen, um seine Kraft nutzbringend zur Geltung kommen zu lassen, dann wird er uns nicht dienen.

Was nützt uns der Glaube an die Heilkraft der Sonnenstrahlen, wenn wir sie nicht im richtigen Sinne auf uns wirken lassen? Was dient uns die Wunderwirkung der Bergluft, wenn wir sie nicht einatmen? Auch das Wissen über die Heilkraft des Wassers nützt nichts, wenn wir sie für unseren Körper nicht im richtigen Sinne gebrauchen. Die wunderbaren Kräfte der Naturnahrung können wir nur dadurch nutzbringend für uns gestalten, daß wir sie uns auch wirklich zukommen lassen. Es liegt an uns, alle diese Kräfte, die uns die Natur in uns selbst und um uns herum zur Verfügung stellt, richtig zu verwenden. Begreiflicher Weise hilft auch ein gutes Naturmittel nicht, wenn wir es nicht einnehmen. Einstmals erkundigte ich mich bei einem Patienten nach dem Erfolg der Mittel, worauf ich die Antwort erhielt, sie seien wirkungslos gewesen. «Wieso?» wollte ich nun wissen, und der Patient antwortete mir nun wider Erwarten: «Weil sie noch immer so, wie ich sie erhalten habe, im Schranke liegen.» Er hatte sie also überhaupt noch nicht eingenommen, wie sollten sie da wirken können?

Auf Grund mannigfacher Erfahrungen und Beobachtungen an uns selbst und auch an andern können wir heute tatsächlich davon überzeugt sein, daß die Natur viele Heilkräfte besitzt. Oft hält sie viele Reserven in uns selbst bereit. Wir müssen jedoch diese Reserven aktivieren und die Heilkräfte im richtigen Sinne und in der richtigen Dosierung anwenden, dann wird sich auch der Nutzen einstellen, und unsere Wertschätzung wird sich dadurch wesentlich mehr. Die Natur ist eine große Heilerin und Helferin, denn sie verkörpert die weisen Gesetze des Schöpfers. Wir müssen uns jedoch ihren Anforderungen zur Verfügung stellen, denn nur das Wissen um die Heilkraft der Natur gibt dieser noch nicht die erforderliche Möglichkeit, uns dienlich zu sein. Das Wissen soll uns zum Handeln anspornen und erst dieses führt uns zum Erfolg. Der Glaube macht demnach nicht ohne weiteres selig, er verlangt auch die Tat.

## Beobachtungen über hohen Blutdruck

### Folgeerscheinungen bei üppiger Ernährungsweise

Da sitzt ein Patient mit gerötetem Gesicht vor mir. Die Adern an der Stirne sind etwas prall gefüllt. Im übrigen aber sieht er kräftig aus und ist robust gebaut. Er könnte von Beruf Eisenbahner, womöglich Lokomotivführer sein. Vielleicht ist er aber auch Gastwirt oder Bäckermeister, wenn nicht gar Metzgermeister. Auf jeden Fall gehört er zu den Typen Menschen, die infolge ihrer kräftigen Konstitution, die sie ererbt haben, auch über einen guten Appetit verfügen, den sie gerne mit reichlichem und gutem Essen stillen. Vor allem bevorzugen solche Typen die Eiweißnahrung, also Fleisch, Fisch, Eier, Käse. Auch ein guter Wein darf nicht fehlen, ja, vielleicht ist auch eine gute Havanna-Zigarre zur Gewohnheit geworden und nach dem Essen Kaffee mit Kirsch zusammen mit all den angenehmen Leckerbissen, die man sich mit der gut bürgerlichen Küche zuführen kann. Eine gute Verdauung läßt keine Bedenken aufkommen, daß die Gesundheit irgendwie gefährdet sein könnte. Zudem schmeckt alles so ausgezeichnet, daß man auch gar nicht an eine Aenderung der Lebensweise denken möchte. Das gewohnte Leben mag sich denn auch bis zum 50., 55. oder gar 60. Lebensjahr völlig störungslos abwickeln. Von da an ändert sich das Bild. Nun wird man plötzlich Patient, sitzt vor dem Arzt und klagt über ein Hämmern in den Schläfen und über Schwindel beim Bücken. Ein weiterer Jammer ist, daß man manchmal die Wörter nicht mehr findet oder sie sogar verwechselt. Die Sprachstörung rührt von einem leichten Schlaganfall, also von einer Apoplexie her. Der Blutdruck ist bestimmt erhöht und die Nachmessung ergibt, wie erwartet, 220. Da der Patient zuvor nie krank war, kann er sich schwer in die veränderte Lage schicken, und er ist unwillig da-

rüber, daß nun gerade er einer solchen Dummheit zum Opfer fallen mußte!

Solche Fälle sind nicht selten in meiner Praxis. Jeder Arzt und Heilkundige wird diesen Menschentypen schon beim ersten Blick klar erfassen und wissen, was zu kontrollieren und vorzunehmen ist. Die Diagnose wird ihm daher nicht schwer fallen, selbst nicht die Feststellung der durchzuführenden Therapie, wohl aber deren Befolgung, denn sie hängt nicht von ihm, sondern von seinem Patienten ab, der sie schwerlich verstehen und durchführen wird.

### Die richtige Behandlungsweise

Theoretisch ist die Lösung einfach, denn von unserem neuzeitlichen Standpunkt aus wird man nun ganz richtig folgendes verordnen: Naturreis-Diät, also 4 Wochen lang nur Naturreis und Salat genießen und zwar ungesalzen, höchstens gewürzt mit Meerrettich, Curry, Tomaten und vielleicht mit wenig Paprika. Nach Verlauf von 4 Wochen gibt es eine erweiterte Diät mit viel Rohkost, mit wenig Eiweiß, höchstens mit etwas Quark und ein paar Naturmitteln zum Regenerieren der Adern, so mit Arterio-Komplex, bestehend aus Crataegus und Arnika, mit Viscatropfen als kleines Mistelpräparat, mit Bärlauchwein, der dem Patienten bestimmt sehr gut schmeckt und vielleicht auch noch mit Rauwolvisea, der phantastisch wirkenden indischen Wurzel Rauwolfia in Verbindung mit Misteln. Als Salz darf in bescheidenen Mengen höchstens Herbamare, ein Meersalz mit Kräutern, verwendet werden.

Der Blutdruck wird auf diese Weise spätestens in 2—3 Monaten fast normalisiert sein und der Patient wird keinerlei Beschwerden mehr haben. Vielleicht kann man noch zu rascherem Erfolge beitragen, indem man dem Kranken jeden Monat einmal rechts und links im Nacken einen Blutegel ansetzt und nachträglich etwas bluten läßt, so daß der Patient einen kleinen Aderlaß erhält, der dem Herzen nichts schadet. Zugleich wird das eingespritzte Serum der Blutegel zur Blutverdünnung beitragen. Ist das Blut ziemlich dunkel und dick, dann wird Kerbelkraut-Wasser, das bekannte Körbli-Wasser oder Kerbelkraut-Extrakt ebenfalls noch zur Blutverdünnung mithelfen.

### Illusorischer Erfolg

Alle diese Vorschriften sind theoretisch so schnell festgelegt. Der Erfolg wird aber illusorisch, wenn den Weisungen nicht gewissenhafte Beachtung geschenkt wird. Aber es ist durchaus fraglich, ob dieser Mann, der da mit seinem Kummer vor uns sitzt, versteht, worum es sich handelt, ob er wirklich ausführt, was man ihm verordnet? Kann er von seinem Beefsteak oder gar von seinem geliebten Beefsteak Tartar lassen? Wird er nicht glauben, es sei alles in bester Ordnung, wenn er seiner sogenannten Rohkost in reichem Maße den feinen begehrteten Rohschinken beimengt? Ob er wenigstens vorübergehend vom Weinglas wegzubringen ist? Vielleicht gibt er vor, im Keller nachschauen zu müssen, ob die Mäuse nicht die Äpfel angefressen haben, nur um Gelegenheit zu haben, dem Weinflaß ein wenig Beachtung zu schenken, denn er muß doch wissen, ob der Wein noch keinen Stich bekommen hat, und rasch ist die übliche Menge von 2 dl in seiner Kehle verschwunden. Vielleicht kann er es auch nicht lassen, rasch beim Metzger vorbeizugehen, um dort ein Stück Leoner-Wurst in die Tasche stecken zu können, das er auf dem Heimweg heimlich genießen wird. All diese Möglichkeiten, die dem verwöhnten Kulinarier eben ans Herz gewachsen sind, können den ganzen Erfolg der Kur in Frage stellen. Meist fällt es ihm allzuschwer seine geliebte dicke «Havanna» in der Schachtel ruhen zu lassen. Wenn es niemand merkt, bekommt sie Beine, spaziert also wie üblich zum Munde ihres Besitzers, um ihm ganz verschwiegen den unentbehrlichen Genuß zu beschaffen. Ja, ich kenne meine Pappenheimer und weiß, wie oft sich der Patient be-