

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 15 (1958)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Moor und seine Anwendung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551784>

### **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 Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775 Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	<b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b> Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	<b>Insertionspreis:</b> Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
Inland Fr. 4.80 Ausland Fr. 6.—			

AUS DEM INHALT: 1. Selbst das Moor. / 2. Moor und seine Anwendung. / 3. Die Kunst der Nahrungszusammenstellung. / 4. Erdstrahlen. / 5. Verschiedenartiger Wohlstand. / 6. Fragen und Antworten: a) Einfache Hilfeleistung bei Arthritis; b) Operation hinfällig; c) Mittel gegen Schwangerschaftserbrechen. / 7. Aus dem Leserpark: a) Erfolgreiche Behandlung von Ekzem; b) Hautreizungen durch behandelte Stoffe; c) Verschwinden einer Warze.

## SELBST DAS MOOR

*Als der Schöpfer sprach: «es werde»,  
Gab Gestalt uns Mutter Erde,  
Staub sind wir, vom Staub genommen,  
Nicht von anderm Stern gekommen,  
Müssen nicht dorthin zurück,  
Um zu finden unser Glück.  
Darum schenkt uns Mutter Erde  
Gegen mancherlei Beschwerden  
Gerne ihre Hilfe dar,  
Da sie Pflanzen auch gebär.  
Diese leben und vergehen,  
Und wir sie verwandelt sehn  
In dem eigenartigen Sein,  
Das das Moor in sich schließt ein.  
Nicht nur Lehm, der uns bekannt,  
Reicht uns hilfreich dar die Hand,  
Draußen auch beim Schilf, im Moor  
Steht uns Gutes wohl bevor. —  
«Moor soll helfen?» fragt man sich,  
«Weil an Besserm es gebriecht?»  
Sicher, Bessres wird es geben,  
Wenn zurück vollkommnes Leben.  
Bis dahin reicht gern fürwahr,  
Selbst das Moor uns Güte dar.*

## Moor und seine Anwendung

### Heilende Kräfte der Natur

Es scheint, daß die Vielzahl der heilenden Kräfte in der Natur unerschöpflich ist. Bereits haben wir in den «Gesundheits-Nachrichten» hierüber mancherlei Abhandlungen gelesen, so über die Wunderwirkung der einzelnen Nahrungsmittel, über die hervorragende Kombination von Mineralstoffen und Mineralsalzen, Vitalstoffen und allerlei Fermenten in den Heilpflanzen. Auch die eigenartige Wirkung verschiedener Blätteranwendungen, wie die Kohlblätteraufgaben als äußerer Heilfaktor, haben uns oft in Erstaunen gesetzt, besonders in Verbindung mit Lehm packungen, die sich, wenn sie richtig angewendet werden, ebenfalls als vorzüglich erweisen. Nicht zuletzt haben wir auch die heilende Kraft des Wassers betrachtet, aber eine weitere Heilquelle haben wir noch nie besprochen, weshalb wir dieses etwas stiefmütterlich behandelte Kind nun vorstellen möchten. Obwohl es sich hierbei um ein schwarzes Kind der Natur handelt, wer-

den wir dieserhalb doch nicht das Rassenproblem zu streifen haben, denn dieses Kind ist nicht der Mohr, sondern das Moor.

In den vielen Jahren, die mich mit den verschiedenen Zweigen der Naturheilmethode in enge Verbindung brachten, erfuhr ich mancherlei über die Heilwirkung des Moores. Es ist aber auch auf diesem Gebiete gleich wie auf noch vielen anderen, denn man weiß und schreibt manches über die Heilwirkung des Moores, aber die eigentlichen wirkungsvollen Effekte dieses interessanten Heilmittels sind vielleicht noch gar nicht bekannt. Zwar haben namhafte Professoren mit ihren Forschungsarbeiten dem Moor ihre Aufmerksamkeit zugewandt, und es freut uns, daß der Universitätsprofessor Dr. A. Pichinger aus Graz, im Moor sogar ungesättigte Fettsäure gefunden hat, der er nun womöglich den Heilfaktor zuschreibt. Wir können aber auch den Arbeiten des Universitätsprofessors Dr. Kovarczik Glauben schenken. Dieser Forscher stellte fest, daß die spezifische Wirkung der Moorbäder nicht eine thermische, sondern eine chemische sei. Auch dieses Ergebnis ist wertvoll, wenn wir bedenken, wie viele Mineralstoffe bereits im Moor gefunden worden sind. Ein anderer, namhafter Vertreter der Aerzteschaft berichtet, daß durch die Moorbäder die Funktion der Nebennierenrinde verbessert würde, was eine Vermehrung der Cortisonausscheidung zur Folge habe, womit die hervorragenden Erfolge bei Arthritis und Gicht zusammenhängen sollen. Alle diese Behauptungen mögen mehr oder weniger zutreffen. Für uns ist vor allem wichtig, daß das Moor ein natürliches Heilmittel darstellt, das besonders bei Rheuma, Arthritis, ja sogar bei Poly-Arthritis, Ischias und vielen anderen Krankheiten, die mit irgendwelchen inneren Entzündungen auftreten, ganz vorzügliche Erfolge zeitigt. Früher glaubte man, das Moor besitze eine gewisse Radioaktivität, aber es sind andere Wirkstoffe, die das Moor zu dem berühmten Heilmittel gestempelt haben, das es heute darstellt, und um das wir sehr dankbar sein können. Gegen rheumatisch-arthritische Leiden, vor allem auch gegen deformierende und gegen infektiös arthritische Erkrankungen hat man verhältnismäßig wenig zuverlässige Mittel. Die chemotherapeutischen aber, die zur Verfügung stehen, weisen oft derartige Nebenwirkungen auf, daß sich mancher biologisch eingestellte Arzt erst ernstlich überlegt, ob er sie zur Anwendung bringen soll. Bedenkt man, welch dankbares, gutwirkendes Naturmittel wir im Moore besitzen, dann ist es bestimmt weiser, dieses anzuwenden, statt ein Risiko auf sich zu nehmen.

### Die Moorthherapie

Wenn wir uns mit der Moorthherapie etwas näher befassen, dann werden wir inne, daß sie eigentlich nichts

anderes als Pflanzentherapie in anderer Form darstellt, denn das Moor entsteht ja aus Pflanzen. Schon in vorgeschichtlichen Zeiten dienten Hunderte uns bekannter Heilpflanzen als Ausgangsstoffe oder Rohstoffe für die Moorbildung. Oft können wir in der Natur die eigenartigsten Vorgänge feststellen, denn es ist nichts Außergewöhnliches, daß durch Fermentation Stoffe entstehen, die im Ausgangsmaterial gar nicht gefunden werden. Oft ist bei der Bildung dieser vitalen und aktiven Stoffe die ganze Bakterienflora beteiligt und das Endergebnis weist eine ganz andere Wirkungslinie auf. Bereits stehen den Rheumatikern und Arthritikern wunderbare Kräutermittel zur Verfügung. Zum äußerlichen Gebrauch hat sich *Symphitum officinalis*, also Wallwurz, hervorragend bewährt. Der rohe Kartoffelsaft stellt besonders für Arthritiker ein Wundermittel dar. Bekannt ist auch die vorzügliche Wirkung von homöopathischen dosiertem Bienengift als Injektion oder in Form einer Salbe, wie auch die Ameisensäure- und Mistelinjektionen. Auch die Mittel zur Anregung der Niere spielen bei der Behandlung der erwähnten Krankheiten eine wesentliche Rolle. Neben all diesen vielen, bewährten Hilfeleistungen ist auch die Mooranwendung eine Behandlungsmethode, die kein erster, natürlich eingestellter Therapeut missen kann, wenn er das Wohl seines Patienten im Auge behalten will.

Ein Nachteil mag die Mooranwendung haben, weil sie nicht sofort wirkt, sondern eine gewisse Ausdauer erfordert, um den schönen Erfolg erlangen zu können, den sowohl Moorbäder, Moorpackungen als auch Moor-Trinkkuren gewährleisten.

#### Beachtenswerte Anwendungsregeln

Das Moorbad sollte an Wärme allgemein nicht mehr als 36, höchstens 37° C aufweisen. Für ein Vollbad verwendet man ungefähr 2 dl. Moor, und seine Dauer sollte je nach Sensibilität des Kranken nicht mehr als 20 bis 30 Minuten betragen. Das Bad erfolgt jeden zweiten Tag, so daß auf die Woche höchstens 4 Bäder fallen. Nach 6 Bädern kann ein kleiner Unterbruch erfolgen. Bei weniger akuten Fällen kann man das Moorbad auch als Ueberwärmungsbad anwenden, indem man mit 34 oder 35° C beginnt und auf 38—39° C steigert, je nach Bekömmlichkeit. Durch ein solches Moor-Schlendbad genießt man einen doppelten Vorteil, nämlich die spezifische Moorkwirkung und die hervorragende Wirkung der Ueberwärmungstherapie.

Die Moorpackungen können täglich durchgeführt werden. Wir bedienen uns ihrer besonders dann, wenn die Schmerzen in einzelnen Körperteilen überaus stark auftreten, so an Armen, Beinen, Füßen und einzelnen Gelenken. Diese Packungen können die Nacht hindurch belassen werden. Sie werden ähnlich durchgeführt wie Lehm packungen.

Für den Pfleger oder die Pflegerin ist es sehr erfreulich, wenn der Patient schon nach 5 oder 6 Moorbädern berichten kann, daß die rheumatischen oder arthritischen Schmerzen bereits etwas nachgelassen haben oder womöglich schon gar verschwunden sind, daß die Bäder oder Packungen auch die Beweglichkeit der Gelenke bereits gefördert haben, so daß das Knarren und Knacken weniger stark auftritt und sogar Arthrosen und Spondylosen gebessert haben. In besonders schweren Fällen ist eine Kombination zwischen Bädern, Packungen und Trinkkuren sehr zu empfehlen. Statt teure Kuren in bekannten Bädern durchführen zu müssen, was meist mit einem gewissen Kapital- und Zeitverlust verbunden ist, kann man mit wenig Geld auch zu Hause eine Moorkur vornehmen. Oft erzielt man damit noch bessere Erfolge, als wenn man die vielen Lasten und Umstände auf sich nehmen muß, die ein Aufenthalt in einem bekannten Kurbad erfordert.

Von der verschiedenen Moorpräparaten, die ich bis jetzt

kennen lernte und geprüft habe, hat sich das Neydhartinger Moor als das wirksamste erwiesen. Die Bekanntgabe dieser Hinweise geschieht in der Hoffnung, daß das einfache Naturmittel manchem Rheumatiker und Arthritiker selbst einem scheinbar hoffnungslosen Falle noch Linderung oder gar Heilung verschaffen möchte.

## Die Kunst der Nahrungs-Zusammenstellung

### Verschiedene Fehler

Immer wieder erweist es sich, daß die Nahrungszusammenstellung eine Kunst genannt werden muß, denn vielen scheint die Geschicklichkeit ganz abzugehen, nicht nur dem Gaumen, sondern auch der Gesundheit Rechnung zu tragen. Sicherlich wissen viele Leute genau, welche Nahrung gesund ist. Sie verstehen es sogar, einen Nahrungsvorrat von wirklich guter, naturgemäßer Nahrung anzulegen. Womöglich ziehen sie sogar im eigenen Garten oder auf eigenen Kulturen gesunde, biologischgepflegte Gemüse und Beeren, aber gleichwohl fehlt ihnen zu einer richtig gesunden Ernährungsweise noch ein wesentlicher Punkt, nämlich die geeignete Zusammenstellung der Nahrung, denn auch diese hilft wesentlich mit, körperliche Störungen zu vermeiden. Wenn solche trotz guten Rohstoffen, besonders bei mangelhafter Nieren-, Leber- oder Bauchspeicheldrüsentätigkeit, immer wieder auftreten, darf man nicht unwillig werden und kurzsichtig schlußfolgern, daß die neuzeitliche Ernährungsweise ja doch nicht zum Erfolge führe, da bei Gemischtkost oder bei einseitiger Fleischnahrung weniger Störungen vorgekommen seien. Nein, das sollte man nicht, denn diese können mit einer gewissen Geschicklichkeit auch bei vegetarischer Ernährung behoben werden. Um dies allerdings zu erreichen, sollte man nicht wahllos Gemüse und Früchte durcheinander genießen. Sehr vorteilhaft ist ein völliges Auseinanderhalten von Gemüse- und Fruchtnahrung, indem man die Fruchtnahrung grundsätzlich auf den Morgen und Abend verlegt, während man sich mittags ausschließlich an die Gemüsenahrung hält. Dr. Bircher findet es nicht nötig, diese Regel zu beachten, weil er, wie er mir seinerzeit bei einer diesbezüglichen Auseinandersetzung sagte, keinen wissenschaftlichen Grund dafür finden könne. Die Praxis zeigt indes, daß viele Menschen unter Verdauungsstörungen und Darmgasen zu leiden haben, sobald sie Gemüse- und Fruchtnahrung nicht getrennt halten. Am wenigsten Störung mögen Aepfel mit Gemüse zusammen verursachen. Völlig verkehrt wäre es indes, wenn man nachts zu einem Früchteauflauf noch eine Gemüsesuppe, Salatplatte und Käse nebst gezuckertem Tee servieren würde. Das hätte bestimmt Gärungen zur Folge, während ein Getreide- und Fruchtkaffee infolge seiner Bitterstoffe vorzüglich hilft, das Süße etwas auszugleichen. Bei Käse- und Eiweißnahrung sollte man überhaupt ein altes Sprichwort berücksichtigen, denn es beruht auf Erfahrung und heißt: Käse ist am Morgen Gold, am Mittag Silber, am Abend Blei. Er eignet sich zu gedämpften Gemüsen und Salaten, nicht aber zu Früchten, zu Frucht- und Süßspeisen, da diese Zusammenstellung Störungen verursachen kann. Wählt man sich mittags eine Salatplatte aus allerlei Salaten, dann gehört Quark als ergänzende Eiweißnahrung hinzu. Bei schlechter Leber- und Bauchspeicheldrüsentätigkeit bewährt er sich vorzüglich, denn man hat bei ihm mit weniger Störungen zu rechnen als beim Käse. Er ist gesünder und besser bekömmlich als dieser und besitzt zudem genau die gleichen Nährstoffe. Ein besonders beachtenswerter Vorteil von Quark im Vergleich zu Käse ist, daß Quark nicht stopft, wohl aber der Käse. Viele begehen auch den Fehler, zum Frühstück nebst Kaffee, Brot, Butter und Konfitüre noch Käse zu essen. Auch hierzu eignet sich Käse nicht, wohl aber zusammen mit belegten Brötchen, die mit gutem Vollkorn-