

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Sauerstoff als Heilfaktor  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969110>

### **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:** 10.02.2026

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

massregeln sollen also die Vorfreude nicht verderben, sondern lediglich dafür sorgen, die Reise mit genügender Ausrüstung vornehmen zu können. Diese Ausrüstung hat den Vorteil, dass sie unser Gepäck nicht gross belastet, sondern nur sorgfältig in unserer Erinnerung bleiben muss, um im gegebenen Fall dienlich sein

zu können. Der Leitspruch, dass Vorbeugen einfacher, angenehmer und billiger ist als Heilen, muss sich besonders der Tropenreisende merken, damit er die Schönheit der Reise ohne Nachteile geniessen und ungeschädigt wieder in die Heimat zurückkehren kann.

## Sauerstoff als Heilfaktor

Wenn wir Gelegenheit haben, mit Krebsforschern in eine nähere Unterredung zu kommen, dann werden wir unter anderem erfahren, dass die Krebszelle eine sauerstoffarme Zelle ist. Andere Forscher, die sich mit Rheuma, Arthritis, Zuckerkrankheit und anderen Erkrankungen beschäftigen, können uns über die gleiche Erfahrung berichten. Unsere moderne Menschheit besitzt wohl viel Geld und viele Bequemlichkeiten, leidet aber unter Mangel an Sauerstoff. Wie mancher Zuckerkranke würde seinem Komma nicht erliegen, wenn ihn jemand frühzeitig zwänge, vermehrt Sauerstoff in sich aufzunehmen.

Ein Beispiel, das ich in meinen Schriften auch schon einmal erwähnt habe, mag dies deutlicher veranschaulichen. Als ein Arzt, der mit einem zuckerkranken Freund in den Ferien weilte, erkannte, dass dessen Zustand in ein Komma überzugehen drohte, griff er rasch entschlossen zu einer List, um das Leben des Kranken zu retten. Da er kein Insulin bei sich hatte, sah er den einzigen Ausweg darin, den immer schlapper werdenden Mann zum Gehen, noch besser zum Rennen, zu veranlassen. Dadurch konnte dieser sein Aceton herausarbeiten und Sauerstoff einatmen. Um ihn zum Rennen zu bringen, flüsterte ihm der Arzt etwas ins Ohr, da er wusste, dass der Kranke dadurch in grosse Wut geraten würde. Seine Erwartung traf ein, denn sein Freund stürzte sich in hellem Zorn auf ihn los und rannte dem Davoneilenden mit ganzer Wucht nach. Das verschaffte ihm genügend Sauerstoff, und er konnte sein Komma überwinden. Als er erfuhr, dass der

Arzt so vorgegangen war, um ihm dadurch das Leben retten zu können, verschwand auch seine Verärgerung wieder, und beide freuten sich über den Erfolg.

### Einfache Abhilfe

Oftmals ermüdet uns einseitige Arbeit so sehr, dass unsere Glieder schwer werden. Je interessanter und spannender unsere Tätigkeit ist, um so mehr sind wir mit unserer ganzen Persönlichkeit dabei und vergessen dabei meist richtig zu atmen. Diesen Mangel können wir am einfachsten beheben, wenn wir einen abendlichen Spaziergang unternehmen, indem wir uns ruhig und entspannt durch die frische Luft bewegen, möglichst bergan, was uns nötigen wird, gründlich zu atmen. Auf diese Weise werden wir die zuvor erwähnte Müdigkeit viel besser los, als wenn wir uns in einer sauerstoffarmen Stube hinlegen, um auszuruhen.

Bei allen Krankheiten, die noch Bewegungsfreiheit ermöglichen, erfolgen die Heilungsvorgänge viel rascher, wenn sich der Kranke durch Marschieren im Freien, wenn möglich in würziger Waldluft, regelmässig vermehrten Sauerstoff zuführt. Wer eine solche Verordnung gewissenhaft befolgt, wird auch einen erfreulichen Erfolg verzeichnen können. Selbst Depressionen können wir durch einen tüchtigen Marsch im Freien in der Regel schon nach einer Stunde loswerden. Wenn wir allerdings nur langsam spazieren gehen, werden wir nicht den gleichen Nutzen gewinnen, wie durch strammes Laufen und tüchtiges Atmen, das zur Folge hat, dass die Gehirnzellen von Sauerstoff gründ-

lich durchflutet werden und wieder viel normaler schalten können.

Kranke, die nicht gehfähig sind, sollten sich das Zimmer von Zeit zu Zeit immer wieder durchlüften lassen, damit die hereinströmende, sauerstoffreiche Frischluft die Heilung beschleunigen kann. Mangel an genügend Sauerstoff wird dies nicht ermöglichen.

Der begeisterte Wintersportler gewinnt gesundheitlich mehr, wenn er mit den Fellen eine Stunde den Berg hinanläuft, als wenn er sich den ganzen Tag hindurch am Bügel hochziehen lässt, bevor er seine Abfahrten durchführt. Diese Bequemlichkeit trägt ihm nicht den erwarteten Nut-

zen ein. So verhält es sich auch mit den modernen Fahrgelegenheiten, die uns nur allzuoft am Gehen hindern. Wir sollten unsere gesunden Beine schätzen, indem wir sie tüchtig zum Gehen gebrauchen, denn sie tragen viel zu unserer Gesundheit bei. Durch das Gehen muss man kräftiger atmen, was dem Körper reichlich Sauerstoff zuführt. Da dieser durch die täglichen Anstrengungen meist sauerstoffhungrig geworden ist, benötigt er zum Heilen und auch zum Gesundbleiben das so lebenswichtige Element Sauerstoff. Es ist daher gut, wenn unser gesundheitlicher Wahlspruch lautet, weniger Benzin, dafür aber mehr Sauerstoff zu tanken !

## **Gute, billige Schlafmittel**

Es ist eine Qual, wenn man trotz grosser Müdigkeit nicht einschlafen kann, und noch viel schlimmer ist es, wenn uns der Schlaf stundenlang meidet, weil wir die Spannung des Tages nicht abschütteln können, im Gegenteil, denn wenn nachts die Sorgen an uns vorüberziehen, dann scheinen sie oft überwältigend gross zu sein. Unangenehme Erfahrungen mit ihren Ärgernissen halten den Schlaflosen oft nur zu gern mit bedrückenden Empfindungen gefangen, und das Rad, das die Nacht hindurch stillstehen sollte, dreht sich nur noch schneller. Ruhelos wälzt sich der Geplagte in seinem Bett herum und greift schliesslich, um der Qual ein Ende zu bereiten, zur sicher wirkenden Schlaftablette. Das ist wohl der dümmste Ausweg, den er sich auf diese Weise wählt, denn er wird sich mit der Zeit an diese bequeme Hilfe gewöhnen und nicht mehr daran denken, dass er dadurch die natürlichen Reaktionsmöglichkeiten seines Körpers nicht nur schädigt, sondern sogar so stark beeinträchtigen kann, dass er sie allmählich zerstört. Viel vernünftiger ist es daher, wenn wir den Grundursachen, die uns nicht schlafen lassen, nachgehen. Können wir sie beheben, dann werden wir dadurch auch unser Schlafvermögen wieder zurückgewinnen.

### **Allerlei Hilfeleistungen**

Bis es weit ist, können wir sehr oft auch den unterbrochenen Schlaf wieder gewinnen, indem wir uns durch aufbauenden Lesestoff ablenken, was in der Regel zur Folge hat, dass sich der Schlaf wieder meldet. Sind besonders die Kopfnerven zu sehr angespannt, so dass sich der Hinterkopf hart und schmerzhaft anfühlt, dann hilft sehr oft auch eine mit den Fingerspitzen durchgeführte Massage, die Spannung zu lösen und den Schlaf herbeizuführen. Auch Ableitungen durch kaltes Wasser können günstig wirken. Das Reibesitzbad von Kuhne hat sehr oft den gewünschten Erfolg. Auch Bürstenabreibungen können behilflich sein. Sehr gut sind oftmals auch Luftbäder. Alles, was das Blut wieder in die äusseren Partien zu verteilen vermag, ist gut, um das Gehirn zu entlasten und den Schlaf herbeizuführen, denn in der Regel verursacht ein grosser Blutandrang zum Gehirn die unerwünschte Schlaflosigkeit. Meist spielt sich unser heutiges Leben nicht mehr im Gleichgewicht ab, so dass sich körperliche und geistige Arbeit nicht mehr die Waage halten können. Vielfach arbeiten wir zu einseitig nur mit dem Kopf statt auch noch mit dem Körper, um diesem genügend Bewegung zu verschaffen, und