

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 23 (1966)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Ausdauer lässt uns Wunder erleben  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969451>

#### 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:** 08.02.2026

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

## **Ernährung und Naturmittel**

In erster Linie sollte bei Leukämie wie auch bei anderen Krebserscheinungen eine reine Naternahrung mit vorwiegender Rohkost Beachtung finden. Als Eiweissnahrung kommen vor allem gekeimte Soyabohnen in Frage. Auch etwas Milcheiweiss in Form von Quark oder Sauermilch kann zusätzlich Verwendung finden. Naturreis ist die wichtigste Kohlehydratnahrung, die wir gebrauchen sollten. Biologisch gezogene Gemüse, roh gegessen, können allgemein verwendet werden. Heilwirkende Gemüse sind vor allem Meerrettich, Karotten, Randen, Petersilie, Kresse, Lauch und Weisskraut, und zwar ebenfalls in Form von Sauerkraut, jedoch stets roh. Auch in milchsaurer Saftform sind einige Gemüsearten erhältlich und vorteilhaft, und zwar besonders der Randensaft. Sehr dienlich sind uns daher die verschiedenen Biotta-Säfte.

Günstig wäre als Fleischlieferant das bekannte, luftgetrocknete Bündnerfleisch. Leider verwendet man heute aber in der Regel bei dessen Zubereitung zur Erreichung einer schönen roten Färbung etwas viel Salpeter, und dieser ist bekanntlich dem Kranken nicht zum Vorteil.

Für Erwachsene ist ungefähr 1 dl Rotwein zum Mittagessen empfehlenswert. Betreffs Früchte verwende man vor allem dunkle, getrocknete Trauben, da sie als Heilnahrung wirken, und zwar sind besonders die kleinen, süßen Korinthen günstig. Blutbildend sind auch ungespritzte, getrocknete Bauernbirnen. Schwarzer Johannisbeer- und Heidelbeersaft sind ebenfalls günstig, da besonders die Leber daraus Nutzen zieht. Der Zucker ist völlig

wegzulassen. Eine Ausnahme bildet der Naturzucker, wie er in den Früchten, den Datteln, Feigen, Weinbeeren und anderen Trockenfrüchten vorkommt, nur muss man stets auf naturreine Erzeugnisse achten, die nicht mit Chemikalien behandelt worden sind. Auch die bereits erwähnten Trockenbirnen dürfen nicht etwa gelbgeschwefelt sein. Sie sind übrigens auch eine gute Hilfe, wenn man sie vor der Einnahme in Rotwein einweicht. An Naturmitteln steht an erster Stelle Alfavena, und zwar als Mineralstofflieferant zur Vermehrung des Hämoglobins. Das Petasitespräparat Petaforce hat sich in der Praxis wie ein Zellregenerator als hilfreich erwiesen. Zur Anregung des Drüsensystems und zur Schaffung eines besseren Mineralstoffwechsels dient Kelpasan mit seinem organisch gebundenen Jodgehalt und den notwendigen Spurelementen. Gegen Entzündungen und Infektionen hebt Echinaforce die Abwehrkräfte.

Höchste Beachtung verlangt auch der seelische Zustand des Kranken. Spaziergänge in reiner, unverdorborner Luft, Atemgymnastik, gute, harmonische, also erhebende Musik und vor allem auch genügend Vormitternachtsschlaf helfen um vieles mit, ein gutes Ergebnis zu erreichen. Ebenso sind Kräuterbäder, Moorbäder und Bürstenabreibungen zur Körperpflege zuzuziehen, da sie erfrischen, die Hauttätigkeit anregen und allgemein unterstützend mitwirken. Wenn die menschliche Kunst versagt, kann die Natur immer noch Wunder wirken, insofern man ihr durch die richtige Einsicht und das nötige Material Gelegenheit dazu gibt.

## **Ausdauer lässt uns Wunder erleben**

Vielen von uns fehlt es an Ausdauer, um die Wunder der Natur am eigenen Körper erleben zu können. Es ist daher sehr anspornend, einige Fälle, in denen die Ausdauer schwierige Zustände besiegt, zu betrachten. Wir können dadurch ermutigt werden, ebenso ausdauernd bei der Pfle-

ge unserer Beschwerden zu sein, denn wenn scheinbar unheilbare Leiden eine wesentliche Besserung erfahren können, dann werden wir wohl auch bei der Bekämpfung kleinerer Übel durch Ausdauer erfolgreich zu sein vermögen.

## Kinderlähmungsfälle

Ich erinnere mich in diesem Zusammenhang unwillkürlich eines jungen Sportlers, der alle Voraussetzungen erfüllte, um in einigen Sportarten in die Spitzenklasse aufzusteigen. Aber plötzlich wurde seine Laufbahn unterbrochen, denn er erkrankte an Kinderlähmung. Als er nach vielen Monaten aus dem Spital entlassen wurde, litt er seelisch darunter, nun für immer ein Krüppel zu sein. Anfangs träumte er von seinen Erfolgen, und im Traume trainierte er, als sei er nie mit dieser schlimmen Krankheit in Berührung gekommen. Nach einiger Zeit sah er die Hoffnungslosigkeit seiner passiven Einstellung ein, und er änderte sie. Da er in gesunden Tagen ein guter Schwimmer gewesen war, begann er regelmässig in einem Hallenschwimmbad zu trainieren. Er stellte sich ferner auf ganz natürliche Nahrung ein, und mit Hilfe einiger guter Naturmittel verschaffte er auch seinen Nerven die notwendige Ernährung, sowie seinem Kreislauf eine gute Anregung. Jeden Tag führte er Gehversuche durch. Durch zweckmässige Massage hielt er sich die Elastizität der Muskeln aufrecht. Einige Hauptnervenstränge waren zwar durch die Krankheit zerstört worden, aber über die Nebennerven wurde die Directive der Muskeln immer besser. Nach zehnjährigem, ausdauerndem Trainieren lief der zum Krüppel Verurteilte, der inzwischen dreissig Jahre alt geworden war, wieder fast normal. Heute ist er in den Vierzigerjahren und kann erneut Sport betreiben. Sein Erfolg beglückt ihn sehr, obwohl er keine Spitzenleistungen mehr zu vollbringen vermag.

## Zweiter Fall

Ebenso erfolgreich waren die Anstrengungen eines zwölfjährigen Mädchens, das ebenfalls an Kinderlähmung erkrankt war und sich deshalb genötigt sah, immer zu Hause zu bleiben, während es früher an Sportveranstaltungen und Wanderungen lebhaften Anteil genommen hatte. Dieser Zustand wurde ihm schliesslich zur Qual,

und es begann die einzige Möglichkeit, die ihm übrig blieb, sich sportlich zu betätigen, nämlich das Schwimmen, zu benützen. Einige Naturmittel halfen etwas mit, um der zähen Ausdauer dieses Mädchens zum Erfolg zu verhelfen. Nach einigen Jahren, bevor die Schulzeit ganz zu Ende war, stand dieses Mädchen zur ungläubigen Verwunderung ihrer Kameradinnen unter den Konkurrenten beim Schlusschwimmen. Gelächter und Gespött verstummten, als die vermeintlich Kranke als Erste am Ziele war. Alle umringten sie wie ein Wunderkind, und sie war es auch. Jahrelang hatte sie heimlich trainiert und ihre eigene Schwimmethode ausgearbeitet. Zweckmässige Ernährung, Massage, Atemgymnastik und einige gute Naturmittel, die die Durchblutung förderten und dafür sorgten, dass sich auch die Elastizität der Muskeln verbesserte, waren neben dem zähen Willen und der Ausdauer des Mädchens an dem Erfolg beteiligt.

## Kosmetischer Erfolg

Verblüffend ist der Erfolg, den eine Amerikanerin aus Kalifornien im Schönheitskampf errang, denn sie war während der Schulzeit wegen ihrer unreinen Haut und ihrem alten Aussehen immer etwas verachtet und von einigen Kolleginnen gemieden. Sie hatte indes einen starken Willen geerbt, weshalb sie sich nicht unterkriegen liess, sondern angespornt wurde, die missliche Sachlage zu ändern. Nachdem sie eine Anzahl Gesundheitsbücher studiert hatte, begann sie sich zielbewusst von Naturkost zu ernähren. Ihr Leben wickelte sich immer mehr nach einem strengen Programm ab. Täglich führte sie Turnübungen, Duschen, wie auch Gesichtsmassagen mit Wallwurztinktur durch. Nachdem sie mit unermüdlicher Ausdauer zehn Jahre hindurch nach den notwendigen Regeln gelebt hatte, meldete sie sich mit Erfolg bei einer Schönheitskonkurrenz. Auch diese Erfahrung wird manchem jungen Mädchen nützlich sein, sich nicht nachlässig gehen zu lassen, wenn auch sein Aussehen nicht ohne wei-

teres vorteilhaft, sondern eher abstossend ist. Die Befolgung gesundheitlicher Regeln, aber auch das Widerstrahlen innerer Zufriedenheit, können manche angeborene Nachteile überbrücken helfen.

### Gicht

Selbst Gicht ist keine unüberwindliche Angelegenheit, wenn man im richtigen Sinne den Kampf gegen sie aufnimmt. Eine Frau in den Vierzigerjahren betrachtete mit wachsender Sorge, wie ein Finger nach dem andern mit Gichtknoten verunstaltet wurde. «Dagegen kann man nichts unternehmen», war der Bescheid des Arztes. Mit Achselzucken erklärte er der Kranke, dass kein Mensch wisse, woher diese Krankheit komme. Ausser der Erbanlage könne ein noch unbekanntes Virus am Werke sein. Ein Nebennierenrindepräparat und einige schmerzstillende Mittel waren seiner Meinung nach alles, was zur Linderung dienen konnte. — Von anderer Seite her erfuhren jedoch die Kranke, dass womöglich eine geschickt durchgeführte Rohkostkur mit Naturreis als einziger Kohlehydratnahrung noch helfen, ja womöglich sogar regenerierend einwirken könnte. Zur Diät gehörten auch noch roher Kartoffel-, Karotten- und Randensaft, ebenso Weisskraut- oder Kabissaft, ferner als Beigabe zu Salatsaucen geraffelter Meerrettich.

### Alte oder neue Heilmethode?

Die hilfreichen Säfte der Pflanzenwelt schaffen die Möglichkeit, gegen manches Leiden mit einfachen Mitteln erfolgreich vorgehen zu können. Bevor die Chemotherapie ins menschliche Leben trat, haben sich auch die Ärzte allgemein dieser grossen, nie erschöpfenden Apotheke der Natur bedient, denn sie vertrauten der Zuverlässigkeit göttlicher Gesetze, die sie eifrig erforschten. Besonders die Landärzte kannten sich aus in der Herstellung pflanzlicher Heilmittel.

Die Neuzeit hat dies alles geändert, denn es ist einfacher, durch die chemische Industrie bedient zu werden, als selbst im Bereich der lebendigen Pflanzenwelt nach

Zur äusseren Anwendung verwendete die Kranke Symphosan. Nach sechs Monaten waren sämtliche Gichtknoten verschwunden und nichts erinnerte mehr an diese Krankheit. Selbst ein erfahrener Therapeut kann diesen Erfolg gewissermassen als Naturwunder würdigen. Heute wird eine solche Kur durch die trinkfertigen Biotta-Säfte wesentlich erleichtert. Auch in diesem Falle hat unentwegte Ausdauer den Erfolg gesichert, denn der Körper kann mit Hilfe mangelnder Stoffe manche Beschwerden beheben, wenn uns dies vorher auch unmöglich erschien.

Leider kommt es aber in Hunderten von Fällen nicht zum Erfolg, trotz besten Anwendungen und bewährten Naturmitteln, weil die genügende Ausdauer zur stetigen Behandlung fehlt. Viele hören damit auf, sobald sich die erste Besserung zeigt, oder wenn der leidliche Schmerz nachlässt. Erst wenn sich das Leiden wieder meldet, beginnen solche Kranke mit den Anwendungen und der Einnahme der Mittel wieder. Oft tritt ein Leiden nach Jahren oder Jahrzehnten in Erscheinung, weshalb wir uns nicht wundern müssen, wenn eine gute Kuranwendung manchmal Wochen oder Monate benötigt, um den erwünschten Erfolg vorweisen zu können. Auch in solchem Falle gilt das Sprichwort: «Gut Ding will Weile haben».

organischen Schätzen zu suchen. Immer mehr vertraut der moderne Mensch anorganischen und rein synthetischen Erzeugnissen. Was künstlich hergestellt werden kann, verdient bei ihm sogar mehr Werteschatzung, als was durch die Weisheit des Schöpfers zu unserem Wohl herangewachsen ist. Er bedenkt dabei aber nicht, dass er nicht auch Spurenelemente und andere Geheimnisse, die eine natürliche Regelung der Dosierung nebst anderen Notwendigkeiten spielend bewerkstelligen, schaffen und erfassen kann.

Die Natur löst Probleme leicht und ohne Schwierigkeiten für uns. Sie hat auch für fast alle Leiden gewisse Heilmittel zur