

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Durchhalten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551345>

### **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:** 27.04.2026

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

Lebens viel besser meistern kann. Natürlich kann man durch die beste Ernährung jenen Fluch moderner Zivilisation, der durch die verunreinigte, zu stark radioaktive Luft hervorgerufen wird, nicht wegschaffen. Dieser eine Schaden kann jedoch nicht zu Krebs führen. Die Leber ist und bleibt die Pforte, durch die der Krebs in den Körper eindringen kann. Durch ihre Gesunderhaltung kann er jedoch auch draussen gehalten werden. Diese Erkenntnis hat mich seinerzeit veranlasst, das Buch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» zu schreiben. Es ist für jeden Menschen ratsam, sich über die Leber, ihre Tätigkeit und Pflege gut unterrichten zu lassen, denn jeder, der für die Erhaltung einer guten Leberfunktion besorgt ist, kann sich vor dem Krebs, der sich heute unter der Menschheit als brutale Geißel austobt, bewahren. Das soeben erwähnte Leberbuch reicht seine Hilfe nicht nur in deutschsprachigen Gebieten dar, denn es ist auch bereits ins Französische, Englische und Holländische übersetzt und wird demnächst auch noch in Schwedisch erscheinen. Befolgen wir seine Ratschläge gut, dann werden wir nicht in die schlimme Lage kommen, uns erst um den Krebs zu kümmern, wenn schon eine operationsreife Geschwulst vorhanden ist. Nein, im Gegenteil, wir werden stets angespornt sein, die gegebenen Mahnworte, die auf reicher Erfahrung beruhen, nützlich anzuwenden, sie

also nicht wirkungslos verhalten zu lassen wie eine Stimme aus irgendeiner verlassenem Wüstengegend, der man keine Beachtung schenkt. Jeder Krebskranke ist für hilfreiche Hinweise dankbar. Auch der Krebskranke von morgen fühlt sich nicht so hilflos, wenn er sich an gute Ratschläge halten kann. Vor allem aber sollten sich auch Nahrungsmittelproduzenten und Landwirte mehr um die Krebsfrage kümmern, denn auch in ihren Händen liegt ein Teil zu deren Lösung. Leider sucht man heute die Gesundheitsfrage ebenso verkehrt zu lösen wie die politischen Probleme. Statt sich mit Einsicht einer grundlegenden Forschung hinzugeben, um die richtige Abhilfe schaffen zu können, vertraut man viel eher der Gewalt sowie krassen Mitteln und glaubt damit das Ziel zu erreichen, aber bekanntlich zerstören starke Reize nur, denn, wie der Volksmund richtig feststellt, wird strenge Gewalt nicht alt. Wer also aufrichtig um Abhilfe bemüht ist, muss den Naturgesetzen unbedingt volle Beachtung schenken, denn die Erfahrung hat bewiesen, dass wir sie nicht unbestraft umgehen können. Da sich viele ungesunde Einflüsse nicht vom einzelnen umstellen lassen, sollten wir wenigstens alles, was in unserer Macht steht, sorgfältig beachten, damit wir nicht blindem Zufall preisgegeben sind, sondern ungünstigen Bedingungen vorbeugend zuvorkommen können.

### Durchhalten

Die meisten unserer Leser werden bereits die anschauliche Geschichte von den zwei Fröschen kennen, die ins Butterfass fielen. Nach stundenlangem Strampeln gab es einer von ihnen auf und ertrank, während der andere ruhig weiterstrampelte. Auf einmal merkte er festen Boden unter den Füßen, konnte abstossen und hinaus-hüpfen, denn durch das anhaltende Strampeln hatte sich der Rahm in Butter umgewandelt. — Es ist demnach gut, wenn man im Leben durchhält und sich nicht gehen lässt. Das gilt vor allem auch in Krankheitszeiten. Noch lebhaft erinne-

re ich mich einer traurigen Begebenheit, die in die Zeit zurückgreift, da ich noch die Bezirksschule besuchte. Wir hatten einen sehr geachteten Lehrer, der an einer Krankheit litt, die als unheilbar galt. Als er dies vernahm, war sein Lebenswille gebrochen, und zu unserem nicht geringen Schrecken nahm er sich das Leben. Kurz nach diesem Vorfall fand man ein biologisches Heilmittel gegen die nur scheinbar unheilbare Krankheit. Wie tragisch für uns, denn wir vermissten den vortrefflichen Lehrer ungern. So nahe die Hilfe,

doch allzurasch die Verzweiflung ! Durchhalten hätte zum Erfolg führen können. —

### **Anregendes Beispiel**

Aber es gibt umgekehrt auch Kranke, die trotz jahrelanger, vergebener Pflege eigentlich nie mutlos werden. Selbst wenn Ärzte alles versucht haben, was sie kennen, ist damit noch nicht gesagt, dass die Natur nicht gleichwohl, wenn auch noch unerkannt, eine Lösung bereit hält. In diesem Zusammenhang kommt mir eine typische Begebenheit lebhaft in den Sinn. Es handelte sich dabei um einen Fabrikanten, dem die Ärzte in den Fünfzigerjahren eine ganz schlechte Prognose gestellt hatten. Sein Körper war allzufrüh gealtert, so dass er ungelentk und steif war, denn seine Glieder waren wie eingeroestet. Der Arzt wusste keine andere Ermunterung, als dass er den Kranken vertröstete, sich eben mit seinem Zustand abzufinden, denn der Körper sei vorzeitig abgearbeitet und verbraucht worden. Der Kranke war ein Abonnent der «Gesundheits-Nachrichten». Auch «Der kleine Doktor» war bei ihm zu Hause, aber nicht so, dass ihn sein Besitzer frühzeitig genug zu Rate gezogen hätte, denn dieser achtete nicht besonders auf seine Gesundheit. Aber da wendete sich plötzlich das Blatt, und es war, als erwache der Kranke zu entschlussem Handeln. Ein fast unnatürlich starker Wunsch, wieder gesund zu werden, durchdrang ihn, und mit beinahe fanatischer Konsequenz änderte er seine Lebensweise. Er hielt sich straff an eine gesunde Ernährung, arbeitete nur noch 8 Stunden im Tag, ging frühzeitig zu Bett, hörte von selbst zu rauchen auf, und selten trank er während des Essens ein Glas Wein. Täglich stand er früh auf, um regelmässig seine Dusche mit nachheriger Bürstenabreibung vorzunehmen, worauf im nahen Wald ein einstündiger Marsch erfolgte, und zwar regelmässig, Tag für Tag, mochte es regnen oder schneien, im Sonnenschein oder bei grösster Kälte. Durch nichts liess er sich von diesem Pensum abbringen, und nach fünf Jahren schien er zehn Jahre jünger geworden zu sein. Jetzt ist er bereits über 70 Jahre alt

und viel besser «im Schuss» als im Alter von 50 Jahren. Sein Blutdruck ist wieder normal, auch sind die Gefässe verjüngt und elastischer als 20 Jahre zuvor. Der stetige Durchhaltewille hat ihm geholfen, das Leben nicht nur erträglicher zu gestalten, sondern es auch beträchtliche Jahre zu verlängern.

### **Verkehrtes Handeln**

Man sollte allen Patienten eine solche Einsicht und Willenskraft übermitteln können, aber leider erlahmen selbst jene oft wieder, die gute Anfangserfolge erzielt haben. Mancher Kranke hält nur so lange durch, bis die Schmerzen und andere Beschwerden verschwunden sind. Das genügt ihm, und er betrachtet sich bereits als gesund. So gibt er denn seine physikalischen Anwendungen und guten Naturmittel, die ihm geholfen haben, auf, und bevor sein Zustand genügend gefestigt ist, kehrt er zu den alten Gewohnheiten zurück, obwohl er diesen doch seine Krankheit zuzuschreiben hatte. Kein Wunder, wenn der Mangel an genügender Einsicht auch das Durchhalten verunmöglichlicht, so dass die Anstrengungen, die zum Ersterfolg führten, unnütz waren, denn erneut melden sich die früheren Krankheitssymptome. Es kommt aber auch vor, dass ein anderer Kranker nicht einmal bis zum ersten Erfolg durchhält, denn er befolgt die Anwendungen nur einige Tage und nimmt auch die Naturmittel nur so lange ein, denn weil seine Bemühungen nicht sofort mit Erfolg gekrönt sind, hört er allzufrüh damit auf und beginnt etwas anderes zu versuchen. Das sind die ewigen Patienten, die vom Arzt zum Naturarzt und von diesem zum Gesundheitsbeter laufen, um erneut zum Arzt zurückzukehren und im gleichen Wechsel von vorne anzufangen, bis es einmal nicht mehr geht.

### **Bejahende Einstellung**

Wenn sich ein Kranker zum Krankheitsgeschehen bejahend einstellt, hat er viel gewonnen, denn dies hilft um vieles mit, die Gesundheit wieder zu erlangen. Wir sollten auch von unserem Körper nie Un-

vernünftiges fordern, sondern bedenken, dass wir ihm jahre-, vielleicht jahrzehntelang zuviel, wenn nicht gar unnatürliche Leistungen zugemutet haben. Wir sollten ihm daher auch genügend Zeit lassen, damit er wieder gesund kann. Wenn wir etwas Geduld mit ihm haben, verschafft ihm dies Gelegenheit, allein dadurch schon rascher Fortschritte zu erzielen, als wir zu erwarten wagten. Wir dürfen ihn dabei nur nicht mit allerlei chemischen Mitteln und den unmöglichsten Zumutungen stören. Wenn ihm der Appetit mangelt, fehlt ihm auch die Lust zu essen. Warum ihn dann unnötigerweise mit allerlei schwerer Nahrung, mit viel Eiweiss, Fett und anderem mehr vollstopfen? Er wird in seinem Zustand nicht in der Lage sein, zu verdauen, was wir ihm zumuten. Nie sollten wir daher vergessen, was es für den Körper bedeutet, krank und fiebrig zu sein. Es wird für ihn vorteilhafter sein und eine grössere Wohltat für ihn bedeuten, wenn er statt schwerer Nahrung zwei bis drei Tage nur rohe Säfte und etwas ganz Leichtes erhält. Auf alle Fälle wird er dabei bestimmt nicht verhungern. Soll der Körper die Möglichkeit erhalten, eine regenerierende Arbeit vorzunehmen, dann müssen wir ihm dazu die nötige Ruhe verschaffen, denn diese ist wohltuend für ihn und er benötigt sie oft mehr als alles andere. Ein Tag Bettruhe mit Saftdiät bringt daher oft mehr zustande als zehn Flaschen Medizin.

### **Richtige Mittelwahl**

Wenn wir den Körper mit Mitteln unterstützen müssen, dann sollten es nur Naturmittel sein, und zwar sollten wir selbst bei dieser Wahl sehr sorgfältig sein, um zu finden, was zum Erfolg führt. Es genügt nicht, wahllos Mittel zu schlucken,

in der Meinung, eines davon werde bestimmt wirken. Auch mit falsch gewählten Naturmitteln können wir den Körper stören. Eine einfache Illustration erbringt uns den Beweis. Wenn wir bei Durchfall ein Abführmittel nehmen, wird dies bestimmt nicht zu unserem Nutzen sein. Das ist sicherlich ein sprechendes Beispiel einer verkehrten Mittelwahl. Es ist auch zu bedenken, welche Wahl bei Wickeln und Wasseranwendungen richtig ist, kalt oder warm? Wir müssen unseren Körper auch richtig beurteilen können, indem wir wissen, ob er durch ein natürliches Jodpräparat, wie Kelp, eine Anregung der Drüsen benötigt, oder ob deren Funktion im Gegenteil eine Beruhigung fordern, was die Anwendung von *Lycopus* verlangen würde. Man kann das Herz mit *Convassillan* anregen und ihm damit einen Stoss geben, wenn dies erforderlich ist; muss man jedoch nur den Herzmuskel stärken, dann finden wir in *Crataegus* die richtige Wahl. Hat man auf diese Weise die richtige Heilmethode und das entsprechende Mittel gefunden, dann sollte man auch dabei bleiben und durchhalten, bis das Gleichgewicht des Körpers wieder erlangt ist, so dass er sich erneut über seine frühere Gesundheit erfreuen kann. Die Natur vermehrt mehr, als wir ihr in unserer Unerfahrenheit zumuten mögen. Oft neigen wir in unserem geschwächten Zustand auch dazu, ungeduldig und ungeschickt zu sein, weil wir nicht glauben, dass es mit der Besserung vorangeht. Dadurch stören wir den Körper in seiner Aufbauarbeit unnötig. Wir sollten also stets darauf bedacht sein, ihn weise zu unterstützen, statt ihn an seinem Wirken zu hindern. Ob wir es glauben oder nicht, er wird sein Bestes leisten, wenn wir geduldig durchhalten.

## **Verstopfung und neuzeitliche Darmdiät**

Eine chronische Verstopfung veranlasst viele, andauernd Abführmittel zu verwenden. Sind diese chemischer Natur, dann mögen sie einige Zeit helfen, hören sie jedoch auf, ihren Dienst zu verrichten, dann muss man zu stärkeren Mitteln grei-

fen, was keineswegs vorteilhaft ist. Immer mehr wird die Verstopfung in solchem Falle zur Plage. Gibt es denn keine natürliche Abhilfe? Sicherlich, aber sie erfordert etwas Mühe, denn nachfolgende Richtlinien sollten befolgt werden. Es