

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Ausdauer  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552878>

#### 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:** 24.12.2025

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

nisse habe ich Gartenbesitzer immer wieder ermuntert, Gemüse und Beerenfrüchte selbst biologisch zu ziehen und sich vor Nachbarn, die Gift spritzen können, wenn immer möglich gut vorzusehen. Wer hingegen in der Stadt keinen Garten besitzt, um das Gemüse selbst zu ziehen, sollte sich bei seinem Gemüsehändler gut erkundigen, wo dieser einkauft. Unter der Anleitung von Dr. Müller in Grosshöchstetten wenden sich nämlich heute schon sehr viele Pflanzer dem biologischen Anbau zu. Wir selbst erhalten durch seine Vermittlung zur Herstellung unserer beiden Kräutersalzarten Herbamare und Trocomare ein Grossteil biologisch gezogenes Gemüse. Auch die Biotta AG in Tägerwilen verschickt Gemüsepakete per Post, und zwar sogar im Abonnement, was für alleinstehende Familien sehr praktisch ist.

Wer sich angewöhnt, Wert auf eine naturreine Nahrung zu legen, kann sich dadurch vor mancherlei Krankheiten bewahren, denn selbst Rheuma, Gicht und Krebs können sich langsam und stetig auf der Grundlage einer unzweckmässi-

gen Ernährung entwickeln, wobei vor allem Gifte, die sich allmählich und unbemerkt auswirken, oft von grosser oder gar ausschlaggebender Bedeutung sind. Viele lehnen es zwar ab, all diesen kleinen und grossen Schädigungen des Alltags Beachtung zu schenken. Sie glauben, wenn sie sich nicht darum kümmern, würden sie ihnen auch keinen Schaden zufügen können. Dem ist jedoch nicht so, da die erwähnten schädigenden Möglichkeiten wirklich der Tatsache entsprechen. Wir müssen also damit rechnen und können uns nicht benehmen wie ein Kind, das glaubt, sich einem unerwünschten Besuch entziehen zu können, indem es seine Augen mit den Händen verdeckt. Sowohl vor grossen wie auch kleinen Schädigungen können wir uns durch eine naturgemässe Denk- und Lebensweise möglichst bewahren. Wir werden uns auf diese Weise keiner Thalidomid-Tragödie aussetzen, werden gleichzeitig aber auch wachsam gegen Nahrungsgifte sein. Besonders, wenn man umständshalber genötigt ist, auswärts zu essen, sollte man sich sehr wählerisch einstellen.

## Ausdauer

Wie segensreich sich zielbewusste Ausdauer auf jedem Gebiet des Lebens auswirken kann, weiss wohl die ältere Generation besser zu schildern als jene, die sich von dem unsteten Geist der Neuzeit anstecken lassen. Wie mancher Geschäftsmann steht heute vor schweren Problemen, wenn ihm seine Angestellten mangels Ausdauer einfach nur davonlaufen, und wie wenig Nutzen ziehen solche Ausreisser doch aus ihrem voreiligen Handeln. Es ist kein Wunder, wenn sie dieserhalb im Berufsleben überhaupt nie ertüchtigen. — Auch dem eigenen Körper gegenüber wirkt es sich unvorteilhaft aus, wenn es einem an Ausdauer gebracht. Selbst die besten Ratschläge können zu keinem befriedigenden Erfolg führen, wenn man ihnen nur kurze Zeit Beachtung schenkt. Obliegt jedoch ein Kranke mit Ausdauer einer heilsamen Kur, dann kann er auch auf eine Besse-

rung, wenn nicht gar auf eine völlige Heilung zählen. Es ist uns ja auch keineswegs mit der blossen Behebung unangenehmer Symptome gedient, wenn sie sich mangels Ausdauer innert kurzer Zeit wieder neu zu melden beginnen. Ausdauer in der Durchführung guter Grundsätze führt bestimmt immer zum Guten, während Ausdauer im Befolgen schädiger Ansichten und Gewohnheiten verderblich ist. Es ist nun eigenartig, feststellen zu können, dass gerade solche Schwächlinge, die man zum Tun des Guten nicht gewinnen kann, oft eine fabelhafte Ausdauer besitzen, wenn es sich darum handelt, auf Schädliches zu verzichten und untergrabende Gewohnheiten aufzugeben. Mit der gleichen Anstrengung könnte man das Lebensschifflein wenden und die Ausdauer auf Erspriessliches lenken.

### Zur Nachahmung empfohlen

Es gibt auch noch Menschen mit mangelndem Mut. Sie glauben nicht, dass eine bedrängte Lage durch Fleiss und Ausdauer eine Wendung zum Guten nehmen kann. Zu deren Ansporn möchten wir den Brief einer älteren Patientin bekanntgeben. Er ging am 20. Mai dieses Jahres aus Australien bei uns ein und stammt aus einem Ort, der bei Brisbane in Queensland liegt, hat also bereits eine weite Reise hinter sich. Ermuntert durch anspornende Berichte in den «Gesundheits-Nachrichten», hatte sich Frau K., die Schreiberin des Briefes, vorgenommen, ausdauernd im Durchführen einer vorgeschriebenen Kur zu sein. Sie war vor allem mit einer Leberfunktionsstörung, mit arthritischen Erscheinungen, mit Kreislaufstörungen und anderem mehr behaftet und berichtete nun, welch erfreulichen Erfolg sie durch Beharrlichkeit erreichen konnte. Sie schrieb:

«Immer wieder habe ich in meinen Briefen über meine Unpässlichkeiten geklagt, doch heute kann ich wirklich Erfreuliches schreiben. Mir geht es viel besser. Ich habe die ganze Zeit, nämlich ungefähr zwei volle Monate, die Anweisungen genauestens befolgt, Sitzbäder durchgeführt, Hyperisan, Kelpasan, Urticalcin und Kartoffelsaft eingenommen, die frische Luft ausgenützt und natürlich das richtige Essen berücksichtigt, also Natturreis, Salate, kein Fleisch, keinen Kuchen, habe also nur ein ganz einfaches Essen eingenommen, und das Ergebnis ist wie folgt: Nicht allein mein Schwindelgefühl und meine Schmerzen sind weg, ich kann auch wieder besser denken und sehen. Die Punkte, die mich bei jeder Augenbewegung verfolgt haben, sind nicht mehr da. Auch die Niedergeschlagenheit ist verschwunden. Das Schönste ist aber, dass meine Knie nicht mehr schmerzen, auch ist alles Steife aus dem Körper verschwunden. Ich habe im Januarheft dieses Jahres im Artikel „Durchhalten“ über den 50jährigen Fabrikanten gelesen, dass er nicht aufgegeben hat, obwohl ihn seine Ärzte aufgegeben

hatten. Genau so eingerostet und steif fühlte ich mich wie er. Ich dachte, wenn er es schaffen konnte, kann ich es auch. Daraufhin habe ich dann genauestens alles befolgt, nicht nur einmal das, dann das andere, sondern alles genau zur vorgeschriebenen Zeit.» Wie aus dem Brief hervorgeht, hat gerade auch dieser Umstand zum Erfolg beigetragen, denn die Mittel sollten gesamthaft zusammenwirken, so wie das Räderwerk einer Uhr nicht wirksam sein könnte, würde ein Rädchen nach dem andern seinen Dienst verrichten wollen. Zusammenarbeit muss sein, auch beim Heilen. Die Patientin berichtete dann ferner noch über die Genugtuung, die sie empfindet, weil sie frühzeitig einsehen lernte, dass es besonders im Alter wichtig ist, den Körper nicht unnötig mit Essen zu überladen. Sie äussert sich auch günstig über die Pflanzenmittel und die Ratschläge, die ihr «Der kleine Doktor» schon übermittelt hat. Dabei bedauert sie es, dass so viele Menschen einen schnellen Ausweg durch Tabletten suchen, statt den Pflanzen treu zu bleiben. Auch von sich selbst weiss sie diesbezüglich etwas zu berichten, indem sie erzählt: «Ich selbst habe die Jahre hindurch ebenfalls viele Fehler gemacht, doch erinnere ich mich von zu Hause aus der Jugendzeit in Deutschland, dass meine Mutter nicht mit allen Kleinigkeiten gleich zum Arzt gelaufen ist. Da wurde nur Pflanzentee angewandt, und ich kann mich noch an vieles erinnern. So manches davon habe ich hier auch für meine Kinder verwendet. Als mein jüngster Sohn 6 Jahre alt war, hatte er einen Schatten auf der Lunge. Er war so sehr erschöpft, dass er die 300 m bergauf zur Schule nicht gehen konnte. Auch hatte er immer leichtes Fieber und dunkle Schatten um die Augen. Ich hatte ihn bei einem guten Kinderarzt, doch dieser konnte ihm nicht helfen. Da erinnerte ich mich an ein Pflanzenrezept, das meine Mutter bei der ältesten Schwester erfolgreich angewandt hatte, und es half auch meinem Sohne. Sechs Wochen nach dessen Gebrauch, zusammen mit bester Pflege im Essen, Ruhen und Sonnen, war

der Schatten weg. Einige Jahre habe ich sehr auf ihn aufgepasst. Jetzt ist er 14 Jahre alt und ein gesunder Junge.» Natürlich hat auch dieser Erfolg die Mutter überzeugt, dass Naturheilmittel und Naturanwendungen vorbeugend nützen und im Krankheitsfalle die Heilung herbeiführen können. Sie fühlt sich daher verpflichtet, auch bei Bekannten Propagandaarbeit zu leisten.

### **Unerwartete Folgen**

Zu diesem Zweck dient ihr «Der kleine Doktor», sowohl in deutscher wie auch in englischer Sprache, indem sie ihn verbreitet, wo immer sie damit Anklang findet. Ja, »Der kleine Doktor», dieser bescheidene Mann mit seinen redlichen Absichten, ist tatsächlich in manchen Sprachen um die Erde herum anzutreffen, um überall da Ratschläge zu erteilen, wo er willkommen ist. Aus diesem Grund ist er entstanden, in der Absicht, dass

sich durch seine dargebotene Hilfe jeder selbst helfen könne. Mit einem Umstand aber habe ich dabei nicht gerechnet, dass sich nämlich für mich daraus eine Riesenkorrespondenz entwickeln würde. Besonders jetzt in meinem späteren Lebenstagen habe ich wirklich Mühe, dieser vermehrten Arbeit gerecht zu werden. Natürlich freuen mich aber Erfolgsberichte wie dieser Brief aus Australien immer wieder und sind stets eine kleine genugtuende Entschädigung für mich. Wenn daher alle Kranken mit guten Naturmitteln und natürlichen Heilanwendungen auszuhalten lernen, werden sich solch gute Berichte noch mehren. Man darf daher nie schon beim kleinsten Erfolg aufhören, sondern muss fortfahren, bis der Körper eine wirkliche Heilung erfährt. Wenn eine ältere Frau solch schlimme Krankheitserscheinungen beheben konnte, dann lohnt es sich, ihrem Beispiel zu folgen und ebenfalls auszuhalten.

## **Der Sonnenstrahl als Komplexmittel**

Wenn wir den Sonnenstrahl durch ein Glasprisma scheinen lassen, können wir bekanntlich alle Regenbogenfarben an eine weisse Wand spiegeln. Jede einzelne Farbe zeigt uns einen besonderen Wirkungs- oder Heileffekt an. Verschiedene Forscher haben deshalb eine Farbentheorie entwickelt. Man weiss genau, dass Rot als Rotlich wie auch als Farbe anregt oder je nach Sensibilität sogar aufregt. Dass Blau beruhigt und selbst Schmerzen mildert oder wegnehmen kann, ist ebenfalls bekannt. Damit mag das beglückende Gefühl, das uns beim Anblick blauer Seen, des blauen Meeres und der Himmelsbläue durchdringt, zusammenhängen. Wir werden nicht satt, diese wohltuenden Flächen lange auf uns einwirken zu lassen. Für unsere Augen wirkt sich besonders die grüne Farbe heilsam aus. Wir mögen schneebblind sein und im Hochgebirge zuviel ultraviolette Strahlen erwischt haben, so dass unsere Augen rot entzündet sind und sehr schmerzen. Erst die Rückkehr ins Tal mit seinen grünen Wiesen lässt die gros-

sen Schmerzen wieder verschwinden. Jeder Alpinist hat dies schon erlebt und als Wohltat empfunden.

Dass das Ultraviolett des Sonnenstrahls eine grosse Heilwirkung aufweist, jedoch bei Überdosierung sehr gefährlich werden kann, davon wissen die Spezialärzte für Tuberkulose viel zu erzählen. Die Überdosierung an ultravioletten Strahlen kann nämlich eine Lungenentzündung auslösen und alte, tuberkulöse Herde wieder aufflackern lassen, so dass sie ihre Tätigkeit erneut aufzunehmen beginnen.

Der Sonnenstrahl ist, nach den bereits erwähnten Erklärungen, aus vielen Strahlen zusammengesetzt. Es handelt sich dabei um ein ganzes Strahlenbündel mit vielen Einzeleffekten. In der Pharmazie, vor allem in der Homöopathie, nennt man ein Heilmittel, das aus mehreren Medikamenten zusammengesetzt ist, ein Komplexmittel. — Die Dosierung oder Stärke des einzelnen Strahleneffektes ist auf unserer Erde sehr verschieden. Gewisse Strahlen werden durch