

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 12

Artikel: Kopfschmerzen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553535>

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: 23.02.2026

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

Als bewährtes Lebermittel ist besonders die Artischocke zu erwähnen, und in Verbindung mit Boldo und anderen Stoffen, die die Leber aktiv anregen, haben wir in Boldocynara eine gute Hilfe. Auch die Curcumawurzel, die aus dem Fernen Osten stammt, bietet im Rasayana Nr. 2 ein gutes Lebermittel. Da die Gallenfarbstoffe so rasch als möglich aus dem Blut herausgeschafft werden müssen, weil sie sonst die Blutkörperchen schädigen können, ist es nötig, dass man auch die Niere anregt, was mit Solidago oder noch besser mit Nephrosolid geschehen kann. Wenn man bei Gelbsucht nur die Leber behandelt, ohne gleichzeitig auch der Niere nachzuhelfen, wird dies eine halbe Sache bedeuten, die nicht den erwünschten Erfolg verschaffen kann. Aus diesem Grund darf man somit die Pflege der Niere auf keinen Fall vernachlässigen. Das Hauptgewicht einer erfolgreichen Leberbehandlung liegt indes in der Enthaltsamkeit und Diät. Jeder ehrliche Arzt weiss dies und gibt auch zu, dass alles davon abhängt.

Fette sowie in Fett gebackene Speisen muss man bei Lebererkrankung völlig meiden. Dabei muss man beachten, dass vor allem die tierischen Fette nicht in Frage kommen. Eine Ausnahme bildet ganz frische Butter, die man in sehr kleinen Mengen noch geniessen kann. Außer den Heidelbeeren, den schwarzen Johannisbeeren und der Grapefruit muss man alle anderen Früchte meiden, bis der akute Zustand abgeklungen ist. Auch der Alkohol kommt so lange nicht mehr auf den Tisch, ausnahmsweise und selten einmal ein kleines Glas natureiner Rotwein. Das Rauchen erhält nicht die

geringste Erlaubnis, denn beim Rauchen werden die Gifte Benzpyren, Kohlenmonoxyd, Ammoniak, Blausäure und andere mehr frei, also nicht nur das Nikotin, und dies alles ist für die Leber eine schwere Belastung, die einer Heilung stark im Wege steht. Als Eiweiss kommt Soya und Quark, mit Meerrettich gewürzt, in Frage. Wichtig ist auch Naturreis mit reichlich Salaten, die man mit Molkosan und etwas Quark zubereitet. Unter Umständen kann man auch noch ein wenig Sonnenblumenöl beigegeben. Karotten- und Randensaft sind allen anderen Gemüsesäften vorzuziehen, wobei der Biotta Randinsaft dem herben Frischsaft vorzuziehen ist, während anderseits der frischgepresste Karottensaft sehr oft den Vorzug geniesst. Möchte man ausnahmsweise Fisch geniessen, dann darf man nur zu einem solchen greifen, den man sich vor der Zubereitung direkt lebend aus dem Wasser beschaffen kann, und auf keinen Fall darf man ihn in Öl backen, sondern nur im Wasser kochen. Der Industriezucker wird in keiner Form verwendet. An seine Stelle treten nur ganz kleine Mengen von Honig sowie echter Traubenzucker, der aus Trauben hergestellt ist. Auch ein aus Trauben gewonnenes Traubenkonzentrat ist sehr zu empfehlen.

Anfangs bedingt die Gelbsucht Bettruhe mit Wickeln, wobei Milchwickel zu empfehlen sind, aber auch solche aus Heublumen, Kamillen, Moor und Fango. Später schaltet man eine Bewegungstherapie mit Atemgymnastik ein. Nähere Einzelheiten finden wir im Leberbuch: «Die Leber als Regulator der Gesundheit» erklärt.

Kopfschmerzen

Klarer denn zuvor kam mir zum Bewusstsein, dass der Kopfschmerz keine Krankheit, sondern ein Symptom darstellt, als ich am 35. Kongress des Zentralverbandes der Ärzte für Naturheilverfahren in Freudenstadt an den Darbietungen erfahrener Fachleute teilnahm. Die vielen Farbenaufnahmen zeigten die

pathologisch-anatomischen Veränderungen des Gehirns, die vor allem den chronisch immer wiederkehrenden oder andauernden Kopfschmerzen zugrunde liegen. Durch diese Darbietungen konnte man wirklich begreifen lernen, warum das Kopfweh oft so lange andauert, und man mit soviel Ausdauer dagegen an-

kämpfen muss. Wenn man die Grundursachen nicht beheben kann, dann bleibt nur noch der Weg zur Reduktion des nervlichen Empfindens offen, so dass man sich also in gewissem Sinne durch Betäubung wird Linderung zu verschaffen suchen.

Verschiedene Ursachen

Nicht immer wird dem hartnäckigen Kopfweh ein Trauma, also eine seelische Erschütterung, die eine Schädigung oder krankhafte Veränderung von Zellen zur Folge hat, zugrunde liegen, da noch andere Ursachen der Kopfschmerzen viel häufiger sind. Hierzu gehören Funktionsstörungen des Darms und der Leber. Aber auch Spasmen, die das Nervensystem belasten, wirken ursächlich und lösen vor allem das typische Ermüdungskopfweh aus. Der Arzt sollte deshalb aus Zeitmangel nicht den einfacheren Weg einschlagen und sich mit der Verabreichung eines der vielen Kopfwehmittel zufriedengeben. In solchem Falle ist es dringend nötig, eine gründliche Diagnose zu stellen, da diese die Voraussetzung schafft, eine Behandlung einzuschalten, die die Ursache zu beheben sucht. Es könnte dem Patienten auch sehr nützlich sein, einmal selbst gründlich über die allfälligen Ursachen seines Kopfwehs nachzudenken, und zwar bevor er die Zeit des vielbeschäftigen Hausarztes in Anspruch nimmt. Er weiss am besten selbst, wie oft er zu spät und völlig übermüdet sich ins Bett legte. Auch ist vor allem ihm bekannt, wenn er besonders abends dem Alkohol zu reichlich zugesprochen hat oder beim Essen nicht Mass halten konnte, obwohl er schon jahrelang unter Verstopfung leidet. Sehr ungünstig wirken natürlich auch fettreiche Speisen. In erster Linie sollte der Patient vernünftige Lebensregeln kennenlernen und sie auch zielbewusst einhalten, weil dadurch das Kopfweh sehr wahrscheinlich von alleine verschwinden würde. Es gibt Patienten, die doppelt starke Schmerzen verspüren, wenn sie am Sonntag ausruhen. Das hängt mit Kreislaufstörungen zusammen, und es wäre

in solchem Falle wohl gut, wenn das Ausruhen unterbrochen würde, indem man sich durch einen Spaziergang Bewegung verschafft, um so den Kreislauf anzuregen, wodurch auch die Kopfschmerzen nachlassen oder gar verschwinden werden.

Stets sollte man darauf achten, dass man eine Neuralgie nicht mit Kopfschmerzen verwechselt, denn es handelt sich dabei um den Trigeminusnerv, der sich überaus schmerhaft äussern kann. Auch das seelisch geistige Geschehen kann beim Entstehen von Kopfschmerzen stark mitwirken, ja sogar ursächlich daran beteiligt sein. Kein Wunder daher, dass es Professoren gibt, die den Kopfschmerz vom Gesichtspunkt der Neurologen und Psychiater aus betrachten. Durch Psychosen, falsche Vorstellungen, Depressionen und andere Überlastungen aus dem Bereich des Seelisch-Geistigen kann das Gehirn nicht nur zu sehr belastet, sondern sogar gemartert werden. Gute Beobachter gewinnen durch solche Feststellungen die Möglichkeit, interessante Erklärungen über das Entstehen eines Kopfschmerzes zu geben. Tatsächlich ist es gar nicht so einfach, die Ursachen von Kopfschmerzen durch die Diagnose festzulegen, und doch ist deren Richtigkeit sehr notwendig, da die Wahl der Therapie, die den Erfolg verspricht, davon abhängt.

Behandlungsmöglichkeiten

Es ist gut, dass man Verkrampfungen und Spasmen mit Belladonna und vor allem auch mit Petadolor lösen kann. Wenn das Kopfweh indes eine Folge von Stauungen in der Galle und Leber darstellt, dann können Boldocynara und das Curcumapräparat Rasayna Nr. 2 helfen. Die Phytotherapie hat eigentlich gegen Kopfweh außer Petasites nichts besonderes zu bieten. Dies bestätigt auch Dr. Weiss in seinen Ausführungen. Erstaunlich ist indes, dass Prof. Dr. Campanaci, der Direktor des medizinisch-pathologischen Instituts der Universität Bologna, zugibt, dass die Migräne von Leber- und Gallenstörungen herrühren

kann, weshalb er gallenwirksame Mittel empfiehlt. Dies ist natürlich sehr erfreulich, ist es doch eine Bestätigung, dass die Naturheilmethode in vielen Belangen der Schulmedizin vorausgeileit ist, denn schon im Jahre 1935 habe ich manches in meinem Buch: «Die Nahrung als Heilfaktor» veröffentlicht, was jetzt nach und nach auch medizinische Größen feststellen. Diese Feststellungen könnten natürlich einigen Medizinern Kopfweh bereiten, doch das beste Heilmittel dagegen wäre es einfach, den naturwissenschaftlich erwiesenen Tatsachen zuzustimmen. Das Kopfweh hat wirklich schon vielen Forschern Kopfweh bereitet, denn es gibt keine allgemein gültige

Heilmethode oder ein immer wirkendes Heilmittel dagegen.

In vielen Fällen helfen Petasitespräparate in verschiedenen Stärken. In anderen Fällen ist die Akupunktur oder die Elektroakupunktur angebracht. Auch die Neuraltherapie und nicht zuletzt die physikalische Therapie können hilfreich sein, je nachdem die Umstände liegen. Die sicherste und billigste Hilfe ist indes eine naturgemäße Lebensweise, denn wer mässig und vernünftig lebt, hat weniger unter Kopfweh zu leiden, während jene, die den Körper aufs äusserte beanspruchen, indem sie ihn zur Übermüdung und Erschöpfung treiben, schwerlich mit einer Heilung rechnen können.

Krebs in neuer Sicht

Immer wieder werden Kongresse abgehalten, um den Forschern aus vielen Ländern Gelegenheit zu geben, ihre Erfahrungen und Forschungsergebnisse über Krebs darbieten zu können. Dies ist nicht nur gut, sondern auch notwendig, um mehr und mehr gegen diese schlimme Krankheit gewappnet zu werden. Der letzte Krebskongress fand in Berlin statt. Es wurden wertvolle Erkenntnisse bekannt, was im Kampf gegen dieses moderne Unheil äusserst nutzbringend sein mag.

Aufsehen erregte besonders Prof. Dr. Druckrey mit seiner Feststellung. Unter anderem gab er nämlich bekannt, dass von den 5 Millionen Krebskranken, die im Jahre 1967 in der Bundesrepublik registriert worden seien, bei drei Vierteln der Erkrankten äussere und vermeidbare Ursachen vorgeherrscht hätten. Das erklärt eindeutig, dass über 3 Millionen Menschen vor dieser Krankheit hätten bewahrt werden können. Welch furchtbare Leid hätte diesen Kranken zusammen mit ihren Angehörigen erspart werden können, wenn man das Vermeidbare beachtet hätte. Es ist daher überaus wichtig, zu wissen, wodurch man die über drei Millionen Menschen vor Krebs hätte bewahren können. Wenn es sich wirklich so verhält, wie dieser bekannte

Krebsforscher ausführte, dann könnte dies bestimmt zu besseren Ergebnissen führen als bis anhin.

Krebserzeugende Stoffe

Auffallend ist die Erwähnung des Professors, dass ungefähr 500 cancerogene, also krebserzeugende Stoffe in unserer Nahrung und den Medikamenten, die wir einnehmen, enthalten seien. Wie wäre es nun, wenn man ein genaues Verzeichnis anlegen würde, um alle cancerogen wirkenden Stoffe kennenzulernen? Die Gesundheitsämter sollten diese Liste in der Tagespresse veröffentlichen, oder was noch wirkungsvoller sein könnte, wäre die Übermittlung einer solchen Drucksache in jedes Haus. Das wäre eine gute Form der Vorbeugung, die sich womöglich wirksamer erweisen würde als die vielen Millionen, die man auf dem Gebiet der Krebstherapie für die Forschung sonstwie ausgibt. Professor Druckrey wendet sich sehr eindringlich an Frauen und Mütter, indem er sie ermahnt, auf alle chemischen Tabletten, die gegen Schmerzen, Schlaflosigkeit und die vielen anderen körperlichen Unbehagen Anwendung finden, in Zukunft zu verzichten.

In diesem Zusammenhang könnte man vor allem auch das Rauchen anprangern,