

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 26 (1969)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Naturheilkunde braucht Zeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969303>

### 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:** 08.01.2026

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

## Vom Graben gefährlicher Schätze

«Was sollen wir bloss mit diesem ulkigen Bild auf der Umschlagseite beginnen?» werden manche Leser fragen. Nun, es stammt aus dem wilden Westen der Vereinigten Staaten von Amerika. Dort hatte seinerzeit der Goldrausch manchen Familienvater von seinen häuslichen Pflichten weggetrieben. Er hinterliess dabei die Kinder und das Heimwesen seiner vielgeplagten Frau, die nun nebst wirtschaftlichen Sorgen auch die Kindererziehung selbst zu schleppen hatte. Vielleicht hatte er bei seiner Goldgräberarbeit Glück, so dass er nach geraumer Zeit mit vollen Händen zurückkehren konnte, um das Los der Angehörigen zu verbessern. Dies war jedoch nicht die Regel, denn das Gegenteil konnte in Erscheinung treten, da mancher an der harten Wirklichkeit zerschellte und sich daher nie mehr zu seiner Familie zurückfand. Wenn es aber geschah, dann gab es ein Freudenfest, und von diesem erzählt das Heimkehrerschild im wilden Westen. In Goethes Schatzgräbergedicht wurde einst ein Schatzgräber aus der mittelalterlichen Zeit ermahnt, sein nächtliches

Handwerk zu lassen und willig zur mühseligen Arbeit des Alltags zurückzukehren, da diese wohl anstrengend sein mochte, aber nicht gefährlich war. Als Belohnung für ehrliche Arbeit sollte dann und wann ein Fest in Erscheinung treten, um dadurch das Leben angenehm zu verschönern; auch mochten abendliche Gäste den Alltag friedlich beenden helfen. Diese Schatzgräbertypen früherer Zeiten waren bei uns wohl nur vereinzelte Erscheinungen, während der Goldgräberrausch von Kalifornien viel ansteckender war, so dass ihm manch ehrbarer Mann zum Opfer fiel. Die Aussicht auf raschen Glückserfolg stürzte deshalb manche Familie in bitteres Leid und Elend. Kein Wunder daher, dass ein erfolgreicher Heimkehrer, wie ihn unser Bild darstellt, von überströmender Freude übermannt werden konnte!

Auch heute sollte sich mancher von seinem Irrweg heimfinden, denn die verführerischen Einflüsse unserer kranken Zeit lassen viele nach Schätzen graben, doch nicht am rechten, sondern am veränglichen Ort des Untergangs.

## Naturheilung braucht Zeit

Erfahrungsgemäss braucht die Naturheilung Zeit und Geduld, denn die Aufgabe, die wir ihr zuweisen, lässt sich nicht bloss wegwischen oder achtlos übersehen. Wer sich jedoch die notwendige Zeit nimmt, um einen Schaden auszuheilen, der hat vielleicht auch schon beobachtet, dass oft die Zeit ganz alleine auch ohne Mittel zu heilen vermag. Wenn uns etwas fehlt, ist es auf alle Fälle besser, nichts als etwas Verkehrtes dagegen zu unternehmen. In der Regel fehlt uns das Vertrauen in die eigene Heil- und Regenerationskraft des Körpers.

Schon einmal berichtete ich über das widerrechtliche Vorgehen eines Skandinaviers, der als gerissener Geschäftsmann jahrelang die Gutgläubigkeit seiner Landsleute auszunützen vermochte. Statt die

kleinen Zuckerkügelchen, bekannt als Globuli, mit den notwendigen homöopathischen und biochemischen Mitteln zu tränken, füllte er diese so, wie er sie selbst erhalten hatte, einfach nur ab, versah sie mit den verschiedenen Medikamentbezeichnungen und verkaufte sie bedenkenlos. Durch eine Indiskretion wurde die Sache jedoch ruchbar, und er musste vor dem Richter durch Zeugnisse beweisen, dass er mit seiner Scheinmedizin immerhin ungefähr 40 % Erfolg zu verzeichnen hatte. Man könnte in diesem Falle nun leichthin sagen, der Glaube habe geholfen, aber ebenso gut kann man auch schlussfolgern, dass die Natur Zeit bekam, um ihre eigene Heil- und Regenerationskraft in Tätigkeit zu setzen. Während der Patient glaubte, das richtige Heilmittel empfangen zu ha-

ben, brachte er genügend Geduld auf, dem Körper zur Heilung Zeit zu lassen. Es ist ein Glück, dass unser Körper eine solche Heiltendenz besitzt, und zwar nicht nur für uns selbst, sondern auch für viele Ärzte, die ihren Beruf verfehlt haben, denn dadurch haben auch sie einen ansehnlichen Prozentsatz Erfolg zu verzeichnen.

### Unterstützung der Heiltendenz

Auch Tiere nutzen diese Heiltendenz instinktiv aus, denn sie verstecken sich im Krankheitsfalle in der Regel für einige Zeit im Schatten oder in einer Höhle, um sich dort der Nahrung zu enthalten, zu ruhen und einfach zu warten, bis der Körper die Regelung der Störung zustande gebracht hat. Niemand hat das Tier unterwiesen und ihm gesagt, dass seine Handlungsweise die richtige sei, da es aber einem unverdorbenen Instinkt folgen kann, wenn es in der freien Natur lebt, kann es sich auf diesen verlassen. Manchmal wenden sich die Tiere aber auch Heilmitteln zu, indem sie gewisse Kräuter fressen und von verwittertem Kalkgestein oder an roter, eisenhaltiger Erde lecken. Dadurch vermögen sie dem Körper fehlende oder neutralisierende Stoffe zuzuführen.

Auch uns kann das Ruhen, Entspannen und Fasten womöglich mehr helfen als eine Menge von Heilmitteln. Das will nun nicht sagen, dass Medikamente unnütz wären. Vor allem können Naturmittel bei richtiger Wahl dem Körper eine grosse Hilfe sein, denn er kann unter Umständen einen Schaden nicht ausflicken, weil er das notwendige Flickmaterial dazu nicht besitzt. Wenn ihm beispielsweise Kalk mangelt, dann muss man ihm eben Kalk verabfolgen, sonst ist es ihm trotz der Selbstheilungstendenz nicht möglich, den Mangel zu beheben und den Schaden auszuheilen. Gibt man ihm nun den Kalk in der richtigen Form ein, dann führt er die Flickarbeit selbstständig und zuverlässig aus, aber er braucht etwas Zeit dazu. Das ist es, was sich jeder einzelne von uns merken sollte, um die Geduld nicht zu

verlieren und zu unserem Schaden ungerecht gegen den eigenen Körper vorzugehen. Dies tun wir aber, wenn wir rascher ans Ziel gelangen wollen, als dies möglich ist, denn er braucht nun einmal Zeit, um das, was wir gegen uns gefehlt haben, wieder in Ordnung bringen zu können. Wenn wir uns aber durch schmerzbetäubende Mittel dem Leiden raschmöglichst entziehen wollen, wird sich unser Organismus rächen, denn dies ist nicht der naturgemäße Weg für ihn.

Ein gutes Beispiel zum besseren Verständnis der soeben geschilderten Umstände bieten Kinder, die schlecht zähnen. Wenn man diesen regelmässig Urticalcin, also Brennesselkalk, verabfolgt, kann es bis zu zwei Jahren gehen, bis der Kalkmangel behoben ist und der Zahnschmelz womöglich wieder die normale Härte aufweist. Auf diesem Gebiet haben uns einige Zahnärzte durch die Mitteilung ihrer Beobachtungen wichtige Anhaltspunkte gegeben. In der heutigen hastigen Zeit ist es oft sehr schwer, den Patienten klarzumachen, dass auch die beste Diät und die wirksamsten Naturmittel nicht von heute auf morgen eine Änderung oder Heilung verschaffen können.

Bedauerlicherweise gibt es eine Klasse von Menschen, die von einem Arzt zum andern läuft. Alle von dieser Klasse neigen in der Regel dazu, Mittel und Anwendungen nur einige Tage zu verwenden, um, wenn sich die Heilung nicht sofort einstellt, voll Ungeduld unverzüglich wieder zu einem anderen Arzt hinzulaufen, als ob dieser unbedingt das mühelose Wundermittel besitzen würde. Solche Patienten sind arm daran, denn sie landen nach Jahren nicht selten beim Psychiater, der dann selbst nicht sicher ist, ob in dem vorliegenden Falle eine Insulin- oder eine Schlafkur helfen könnte. Vielleicht überlegt er sich auch die Anwendung von Elektroschocks. So weit kann die Ungeduld und Verständnislosigkeit einen Menschen führen, denn nach all diesen zweifelhaften Anwendungen wird es für den Körper immer schwieriger, sich wieder richtig einzufangen, um

langsam auf natürlichem Weg zurückzugewinnen, was er in zu grosser Eile ver spielt hat.

### Zeit und Geduld

Es ist heute allgemein ein schwieriges Problem, Zeit und Geduld aufzubringen; aber es ist unter allen Umständen nötig, dass sich der Patient darauf einstellt und diese schwere Kunst erlernt. Auch der verständnisvolle, weitsichtige Arzt sollte dem Patienten genügend Zeit und Geduld zur Verfügung stellen, weil er ihm dadurch das nötige Verständnis für das Heilgeschehen eher beibringen kann. Da jedoch heute für Patient und Arzt Zeit und Geduld schwer aufzubringen sind, ist das Kranksein voll neuer Probleme, und jedenfalls beruht deren Lösung vor allem auf der richtigen Einsicht des Patienten. Will er auf Erfolg zählen, dann muss er der Natur auch unbedingt die notwendige Zeit einräumen. Ferner sollte er sich darüber klar sein, auf welche Weise sich diese am günstigsten auswirken kann. Naturmenschen sind in der Hinsicht geübter und geschick-

ter als wir und, wie bereits beleuchtet, sind es vor allem auch die Tiere, deren Instinkt noch ungeschmälert wirken kann. Auch wir reden oft von instinktivem Handeln und meinen damit lobend ein natürlich eingestelltes, richtiges Überlegen und Hinausführen dessen, was wir als gut erachten. Je natürlicher wir uns einstellen und je gesünder unsere Lebensweise ist, um so eher können wir uns auf dieses kleine Restchen Instinkt verlassen. Wenn wir dem Körper zur Nachhilfe so wenig wie möglich Medikamente eingeben, ist dies gut, denn gerade in der rechten Wahl der Mittel liegen mehr Erfolgsmöglichkeiten als in einer grossen Auswahl und starker Dosis. Wir sollten, wie eingehend erwähnt, jedem Mittel etwas Zeit zum Wirken einräumen, was manche Patienten in nachahmenswerter Weise beachten, ja, es gibt sogar solche, die darin beispielhaft regelmässig und ausdauernd sind. Wenn wir zudem den Körper während der Krankheit möglichst wenig belasten, unterstützen wir auch damit seine Heilmöglichkeit und Regenerationskraft.

## Vorbeugende Massnahmen gegen Grippe

Da Grippe eine Viruskrankheit ist und Viren von Jahr zu Jahr in ihrem charakteristischen Benehmen immer wieder ändern, ist es gar nicht leicht, klare, bindende Ratschläge zu erteilen. Die letzten Forschungsergebnisse auf dem Gebiete der Viren haben gezeigt, dass die Virulenz der Viren je nach den biologischen und bioklimatischen Verhältnissen ändert. Diese Virulenz könnte man womöglich auch als Giftigkeit und Boshaftigkeit der Viren bezeichnen. Wenn man einmal von der spanischen, dann wieder von der asiatischen oder Hongkonggrippe spricht, dann will man damit zum Ausdruck bringen, dass es sich jeweils um eine Grippe mit verschiedenem Charakter oder Krankheitsverlauf handelt. Will man daher im vorbeugenden Sinne etwas gegen die Grippe unternehmen, dann kann diese Bemühung nur all-

gemeinen, also nicht spezifischen Charakters sein.

### Vorbeugende Ratschläge

Es ist beispielsweise eine bekannte Tatsache, dass Menschen, die einen Kalk- und Vitamin-D-Mangel aufweisen, viel eher den Virusinfektionen ausgesetzt sind als jene, die einen solchen Mangel überhaupt nicht kennen. Diese Benachteiligten sollten daher unbedingt für eine reichliche Ein nahme kalkhaltiger Nahrung besorgt sein. Gleichzeitig wäre es empfehlenswert, sich noch nach einer zusätzlichen Kalkeinnahme umzusehen, was durch Urticalcin, zusammen mit dem Vitamin-D-haltigen Vita force, leicht möglich ist. Den Kindern gegenüber sollte man mit Süßigkeiten sehr zurückhaltend sein, denn der Industriezucker hilft mit, den Kalkspiegel im Blute zu senken. Um das Süßigkeitsbedürfnis gleich-