

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 27 (1970)
Heft: 1

Artikel: Im Gefolge natürlicher Heilmethoden
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969565>

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>

spritze bearbeiten würde. Das erfordert allerdings eine gründliche Umstellung im Denken in biologischen Begriffen und entsprechendem Handeln. Sind wir dazu nicht imstande, dann erhalten wir erfahrungs-

gemäss auch keine Nahrungsmittel, die uns neben dem Nährgehalt auch noch Heilwerte zuführen können, im Gegenteil, wir müssen uns dabei auf verschiedene Nachteile gefasst machen.

Im Gefolge natürlicher Heilmethoden

Von Zeit zu Zeit fühlen sich immer wieder einmal gegnerische oder skeptisch eingestellte Menschen bemüsst, unsere Wirksamkeit unter die Kategorie magischer Heilmethoden einzureihen. – Wir neigen jedoch nicht im geringsten zu solchen Künsten, denn wir betrachten sie als eine gefährliche Angelegenheit, da sie sich dem Gebiet des Metaphysischen unterstellt. Es gibt ja allerdings auch umstrittene Fälle, wie beispielsweise das Suchen nach Wasseradern, denn ein Strahlenexperte kann dabei leicht zu einer Methode, die an der Grenze des Magischen liegt, übergehen, ohne sich darüber klar zu sein und unbedingt mit übernatürlichen Kräften in Verbindung stehen zu müssen. Wer auf Wasseradern ungünstig anspricht, ist in der Regel körperlich und dadurch meist auch seelisch geschwächt. Ein solcher Zustand veranlasst den Kranken gewöhnlich, alles auf das Konto der Wasseradern zu buchen. Statt zu suchen, durch eine entsprechende Kur körperlich erstarcken zu können, lässt er die Macht niederdrückender Gefühle viel zu stark auf sich einwirken. Lenken wir indes unser Denken auf gesunde Bahnen, dann lassen sich auch solche Probleme leichter lösen. Sollte es trotz richtiger Einstellung nicht möglich sein, ungünstigen Strahlenwirkungen auszuweichen, dann ist es das einfachste, die Wohnverhältnisse zu ändern.

Es ist begreiflich, wenn gewisse Krankheiten, wie Herzbeschwerden verschiedener Art, Leberstörungen und Krebs das Gemüt niederdrückend belasten. Auch eine gleichzeitige Schlaflosigkeit infolge Überarbeitung wird die Lage wesentlich erschweren. Aus diesem Grunde ist es doppelt nötig, sich geistig entschlossen aufzuraffen und sich durch Naturmittel und natürliche Anwendungen körperlich

weitgehend zu entlasten. Dies trägt zur allgemeinen Stärkung bei, und man ist viel weniger die Beute von Niedergeschlagenheit, die man unbedingt bekämpfen sollte, um nicht düsterem Sinnen, das zur Schwermut führen kann, ausgeliefert zu sein. Das würde den Heilerfolg wesentlich erschweren, weil man in solchem Zustand viel eher magischen Einflüssen erliegt, auch vertraut man sich womöglich gewissen Heilmethoden an, die den Knoten stärker anziehen und festigen, statt ihn lösen helfen.

Natürliche Heilverfahren

Es ist darum ja auch so erfreulich, dass die Naturheilmethode reichhaltig genug ist, um mit ihr auf dem Boden der Wirklichkeit ans Ziel gelangen zu können. Welch reiche Fülle von Hilfeleistung bietet allein schon die Pflanzenwelt! Ihre heilsamen Rezepte, die sie uns zur Verfügung stellt, entspringen nicht menschlicher Weisheit, und ihre zuverlässige Wirksamkeit ist Tatsache, denn wir können uns ihrer stets zu unserem gesundheitlichen Wohle bedienen; wir müssen nur selbst genügend Kenntnisse über sie besitzen. Noch immer ist ihr die alte Heilkraft von früher zu eigen, wenn auch heute die Heilkräuter in allopathischen Kreisen allgemein verpönt sind. So können beispielsweise namhafte Ärzte die Meinung vertreten, dass bei Augenleiden die Kamille nicht schade, aber auch ebenso wenig nützen könne. Zugegeben, sie kann schwere Fälle womöglich nicht heilend beeinflussen, aber sie kann dessen ungeachtet, schmerzhaft Zustände erträglicher gestalten, und das ist in solchen Fällen bestimmt sehr zu begrüßen, besonders für jene, die ohne narkotische Mittel durchhalten wollen.

Während man früher in der Heilpraxis mehr nur mit Kräutertees gearbeitet hat, schreibt man heute den Frischpflanzenpräparaten einen rascheren Erfolg zu. Sehr empfindliche Patienten wenden sich indes meist der Homöopathie oder Biochemie zu, da diese Heilweisen ihrem geschwächten Zustand besonders Rechnung tragen. – Bei allen Heilmethoden sollte man vor allem auch die Ernährung in Betracht ziehen, da die naturbelassene Nahrung, die richtige Diät und Zusammenstellung nebst der geforderten Essenstechnik, einen unentbehrlichen Heilfaktor darstellen.

Auch die verschiedenen physikalischen Anwendungen bilden eine erfreuliche Auswahl natürlicher Hilfeleistungen, so dass wir durch sie immer wieder Auswege aus den verschiedensten Krankheiten finden können, ohne zweifelhafte Methoden in Erwägung ziehen zu müssen. Wir gehen indes nicht nur diesen, sondern auch der Allopathie geflissentlich aus dem Wege,

denn wir wollen ja nicht bloss ein rasches Wegwischen schmerzhafter Zustände erreichen, da unser Ziel völliger Heilung gilt.

Wir beachten daher auch genügend Bewegung im Freien inmitten frischer Luft mit Tiefatmungsgymnastik, da dies manche Krankheitsprobleme lösen hilft. In jedem Falle aber wird die verständnisvolle Mitarbeit des Kranken die Heiltendenz fördern helfen. Übermüdung und Erschöpfung verlangen Entspannung und gesunden Schlaf, lauter natürliche Heilfaktoren, deren es noch verschiedene mehr gibt. Von Fall zu Fall leisten sie uns ihre guten Dienste, ohne uns körperlich, seelisch oder geistig zu benachteiligen. Wenn daher ein Heilverfahren auf diesen Grundlagen beruht, steht es mit magischen Einflüssen in keinerlei Beziehung, sondern bewegt sich restlos auf dem Boden der Wirklichkeit, wandelt es doch getreulich im Gefolge natürlicher Heilmethoden.

Arm oder reich?

Nach welchem Massstab richten wir uns, wenn wir ein Land als arm oder reich bezeichnen? Ist es nur die Ausbeutemöglichkeit von Mineralschätzen verschiedener Art, oder ist es ein fruchtbarer, ertragreicher Boden, der zählt? – Jene Jugend, die heute entgleist ist, verlangt vom Wohlstand ihres Landes unumschränkte Freiheit. Er soll sich auch dann halten können, wenn seine Bürger nur nehmen und Forderungen stellen, ohne selbst gewillt zu sein, Opfer an Zeit und Kraft aufzubringen. Solche Menschen erträumen sich das Schlaraffenland des Märchens in seligem Nichtstun. Auf diese Weise könnte jedoch weder der Mineralreichtum gehoben werden, noch wäre es möglich, den Erdboden ertragreich zu bebauen. Was aber, wenn beide Vorzüge vorhanden sind, obwohl das Volk stets verarmt bleibt? Fehlt es da vormerklich am richtigen Können, oder fließt der Reichtum nur einer bestimmten Klasse, womöglich gar nur einem Diktator zu? Das kommt vor und hat seine schlimmen Folgen, aber ebenso wenig

wünschenswert ist es, wenn die Ausbeute des Reichtums ohne Rücksichtnahme gegenüber der Schönheit der Natur erfolgt. Wer schöne Gegenden achtlos industriellen Unternehmungen opfern kann, pflegt einen Geist, der zur Verarmung führt, denn die Schönheit der Natur ist ein Gabe, die zur Freude und Auferbauung des menschlichen Gemütes gereicht. Jener, der wenig Ansprüche an das Leben stellt, dafür aber ein schönes Flecklein Erde sein eigen nennt, ist bestimmt reicher als einer, der sich in der Jagd nach der klingenden Münze verliert. Zur Schaffung und Festigung eines natürlichen Wohlstandes gehören bestimmt auch Unternehmungsfreude, Erfindungsgeist, Arbeitslust, Fleiss, Ausdauer und eine gewisse Genügsamkeit. Wo diese vorteilhaften Werte vorhanden sind, kann es sogar an Bodenschätzen fehlen und an Land knapp sein; die geistigen Vorzüge zählen und bringen den Segen ein. Wo das Ziel nicht blosser Ausbeute dient, kann auch die Schönheit eines Landes erhalten bleiben