

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 30 (1973)
Heft: 9

Artikel: Reaktivierung des Solbadkurortes Rheinfelden
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554922>

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: 13.01.2026

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

In meiner Praxis konnte ich immer wieder feststellen, dass das Lymphsystem geschädigt wird, und zwar durch falsche Ernährung, durch Mangel an Sauerstoff, durch zu wenig Bewegung und Atmung in frischer Luft; auch zu wenig Ruhe und Entspannung schadet, indem man die Nacht zum Tage werden lässt, sowie durch die Einnahme von zu vielen schädlichen Genussmitteln und Medikamenten. Es ist erwiesen, dass Krankheiten meist eine lange Vorgeschichte haben, also keineswegs von heute auf morgen erscheinen, was besonders auch den Krebs anbetrifft.

Lymphatische Menschen, bei denen das Lymphsystem offensichtlich schlecht arbeitet, haben stets da und dort geschwollene und somit druckempfindliche Lymphknoten, vor allem in der Lendengegend, in den Achselhöhlen, sowie am Hals vorne unter dem Unterkiefer. Solche Menschen weisen immer einen gesunkenen Kalkspiegel auf und verfügen über zu wenig Vitamin D. Fast alle diese Leute lieben Süßigkeiten und essen somit viel Zuckerwaren, die aus weissem Zucker zubereitet sind. Dagegen geniessen sie verhältnismässig wenig Salate und frische Früchte. Es ist heute kein Luxus, wenn auch junge Leute den weissen Zucker möglichst aus der Küche verbannen und dafür Bienenhonig einsetzen, insfern man Speisen unbedingt süßen muss. Wichtig ist kalkreiche Nahrung. Weisskraut und anderes Rohgemüse, sollte als Salat vermehrt auf den Tisch kommen. Vorteilhaft ist auch der Einsatz eines bewährten natürlichen Kalkpräparates, wie es in Urticalcin verwirklicht wird.

Weitere Hinweise

Es lohnt sich bestimmt, natürlich und vernünftig zu leben, da wir dadurch die Lymphe und die Leber aktiv und kampffähig erhalten. Die Lymphe wird uns im Kampf gegen Viren und Bakterien, sowie zur Vernichtung von anormalen Zellen, wie auch von Krebszellen beistehen, während sich die Leber zur Vernichtung und Neutralisierung von Giften als unentbehrliche Hilfe erweist, ob diese nun aus der Nahrung oder aus gewissen Medikamenten stammen mögen. Wer diese zwei Abwehrkräfte, die der Körper durch die Lymphe und Leber betätigt, richtig unterstützt, verschafft seiner Gesundheit das, was ihn vor unangenehmen Überraschungen bewahren kann. Auch erhält er dadurch die Möglichkeit, alt zu werden und gesund zu bleiben. Sollte er indes bereits krank sein, dann kann er auf diesem Wege seine Gesundheit am besten wieder erlangen. Das Buch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» erteilt ausgiebigen Rat, wie wir mit Hilfe einer guten Leberfunktion die Gesundheit erhalten oder wieder zu gewinnen vermögen. Näheren Aufschluss über das Lymphsystem erteilt das Buch «Der kleine Doktor», woraus man sich notwendigen Rat beschaffen kann, um zu wissen, wie diese grossartige Einrichtung günstig beeinflusst und gepflegt werden sollte, damit sie uns ihre vollen Dienste ungeschmälert darbieten kann. Es ist stets von grossem Nutzen, über seinen Körper und dessen hilfreiche Organe orientiert zu sein und zu verstehen, wie man vorbeugen kann oder sich in der Not zu helfen weiss.

Reaktivierung des Solbadkurortes Rheinfelden

Das Zentrum für die stärkste Sole Europas soll vorläufig mit einem Kostenaufwand von 12 Millionen neu aufleben. Bestimmt wird dies dem Kurort Rheinfelden ermöglichen, wieder etwas von seiner früheren Berühmtheit zurückzuerlangen. Noch dieses Jahr soll ein öffentliches Soleschwimmbad zur Eröffnung gelangen. Hierüber geben die «Basler Nachrichten» vom 28. 4. dieses Jahres einen ausführlichen Bericht.

Darin erfolgte der Hinweis, dass in einem Liter Sole 310 g Mineralsalze enthalten seien, was also noch um 10 Prozent den Salzgehalt des Toten Meeres übertrifft, von dem behauptet wird, sein Wasser sei eine gesättigte Salzlösung. Gegen die verschiedenen Zivilisationskrankheiten, gegen venöse und arterielle Durchblutungsstörungen, gegen hohen Blutdruck und Arteriosklerose nebst anderen Leiden werden

diese Solbadkuren sicherlich nicht zu Unrecht empfohlen. Schon die osmotische Wirkung dieser Sole wird viel überflüssiges Wasser aus den Geweben ziehen. Auch den noch nicht Kranken, wie Dr. Birchen mit Recht die überfütterten Durchschnittseuropäer bezeichnete, mag das öffentliche Soleschwimmbad zugute kommen.

Das Ernährungsproblem

Der erwähnte Artikel berichtete indes kein Wort über die Ernährung oder Diät, obwohl bei allen Zivilisationskrankheiten mit ihren Uebersäuerungen eine verkehrte Ernährungsweise die Hauptschuld trägt. Ich hatte Gelegenheit, in einem der besten Kurhotels das Menü kennenzulernen. Die Vorspeise war sehr schön zusammengestellt und hätte bereits genügt, den täglichen Bedarf an Eiweiss und Kalorien zu decken. Hinzu kam nun aber noch die Hauptnahrung aus gut zubereitetem Fleisch, also eine zusätzliche Eiweissnahrung, womit die notwendigen 50–70 g Eiweiss bereits überschritten waren. Auch Gemüse und Salate wurden reichlich geboten. Den Abschluss bildete eine ebenfalls reichliche, süsse Nachspeise. Alles war sehr gut und sorgfältig zubereitet. Dieses reichlich bemessene Essen war indes gesamthaft, gemessen am Massstab einer Krankendiät, allzu üppig, denn es wies entschieden einen Säureüberschuss auf, zuviel Eiweiss und allzureichliche Kalorien. Für einen gesunden Menschen war es, als seltene Ausnahme, bestimmt ein kulinärischer Genuss. Bedenkt man jedoch, dass diese Mahlzeit hauptsächlich für Kranke

bestimmt ist, meist übergewichtige und mit rheumatischen und gichtischen Beschwerden belastete, denen das Gehen oft Mühe bereitet, dann fällt das Urteil nicht so günstig aus, denn als Diät war das Gebotene keineswegs geeignet.

Es ist allerdings in den meisten Bädern und guten Kurorten so, dass man Harnsäure und Stoffwechselgifte durch Kuren und Bäder ausscheidet, aber durch die Mahlzeiten wieder reichlich zu sich nimmt. Leider entspricht dann aber die Bilanz am Schluss der Kur nicht dem, was man erwartete, was indes umständehalber begreiflich ist. Dennoch wird die Ernährung zum Höhepunkt, denn der Gast erwartet nichts anderes. Er wäre auf keinen Fall mit einer Heildiät zufrieden. Warum sollte man in einer Zeit des Wohlstandes auf das gewohnte gute Essen verzichten? Der Kurbetrieb seinerseits kommt dadurch auf seine Rechnung, ebenso der Kurarzt, denn beide sehen sie Patienten und Gäste jedes Jahr erneut wieder antreten. Der Gast, wenn auch zufolge Zivilisationsschäden erkrankt, bekommt einen Gegenwert für sein Geld; er verlängert sein Leben ein wenig, denn sterben muss er ja doch einmal. Für die Schmerzen gibt es ohnedies Pillen, wodurch auch dem Apotheker gedient ist. So schliesst sich der Kreislauf und am Schluss ist jeder zufrieden. Da es nur wenige anders haben möchten, fallen diese nicht in Betracht, und doch sollte man gerade für solche eine Diätmöglichkeit schaffen, da sie ernstlich darauf bedacht sind, wieder völlig zu gesunden. Dazu trägt nebst der Kur die entsprechende Ernährungsweise viel bei.

Aus dem Leserkreis

«Der kleine Doktor», Berater bei Psoriasis

Frl. M. aus O. bei Augsburg, eine aufgeschlossene, selbständige Landwirtin, die schon 44 Jahre an Psoriasis litt, teilte uns anfangs des Jahres mit, wie ihr die Ratschläge, die «Der kleine Doktor» erteilt, zur Heilung ihrer Psoriasis geholfen haben. Als sie ihr Hautarzt fragte, warum

sie ihre Psoriasis nie mehr behandeln liesse, war ihre Antwort, weil sie vom Regen nicht in die Traufe geraten wolle. Sie schrieb dann über das Verhalten und die Einstellung des Arztes wie folgt: «Er lachte und gab mir recht. Er sagte: „Weiterfahren, gut so!“ Ich erzählte ihm von Ihrem Buch und sagte ihm, dass ich mir nach Ihren Ratschlägen half. Er sagte nur: