

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Rheuma  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554939>

#### **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:** 21.02.2026

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

nenden Tropenbuch, wird die Krankheit ebenfalls eingehend beschrieben. Ich lernte sie in Indien kennen, wo sie immer zu Hause ist und oft genug an den verschiedensten Orten aufflackert.

### Hygiene

Der grösste Feind der Cholera ist die Hygiene, weshalb sie sich überall ausbreiten kann, wo es an Hygiene fehlt. Wie beim Typhus gehen durch den Stuhl enorme Mengen von Bakterien fort. Die Ansteckungsgefahr für andere ist sehr gross, wenn der Stuhl der Kranken nicht desinfiziert wird. Wo hygienische Einrichtungen fehlen, muss der Garten oft Ersatz bieten, was sehr bedenklich ist. Besonders Fliegen dienen als Bazillenträger und helfen auch dieses Krankheit reichlich verbreiten. Sie

sind tatsächlich mehr an der Uebertragung von Krankheiten beteiligt, als man allgemein annimmt, weshalb man ihrer Bekämpfung und Vertilgung mehr Beachtung schenken sollte.

Wenn in einem Lande die Gesundheitsbehörden gut arbeiten, indem man die Kranken isoliert und darauf achtet, dass sofort alle Massnahmen der Hygiene ergriffen werden, dann sollte man sich über Einzelfälle nicht zu sehr sorgen. Schlimm ist das Verschweigen der Krankheit aus Angst vor der Oeffentlichkeit, weil dadurch versäumt wird, die geeigneten Massnahmen zu ergreifen. Es ist immer gut, wenn man, wie erwähnt, frühzeitig vorbeugt. Auch ist es beruhigend, wenn man die geeigneten Mittel kennt und es an peinlichster Hygiene nicht fehlen lässt.

### Rheuma

Es ist nicht zu verwundern, wenn heute selbst junge Leute immer mehr über Rheuma klagen. Prüft man ihre Ernährungsgewohnheiten und Lebensweise eingehender, dann kann man unzweifelhaft feststellen, dass diese ganz dazu angetan sind, schon frühzeitig Rheuma auszulösen, und zwar oft ein solch schlimmes, dass es selbst zu Gliederversteifungen kommen mag. Denkt man an die Mangeljahre der Kriegszeiten zurück, dann kann man mit Erstaunen feststellen, dass es damals viel weniger Rheuma- und Zuckerkranke gab. Wer sich aus beruflichen Gründen in Gaststätten statt zu Hause ernähren muss, ist betreffs Rheuma weit mehr gefährdet. Studiert man an solchen Orten die jeweilige Speisekarte, dann ist es leicht ersichtlich, warum dem so ist, nimmt doch die Eiweissnahrung, also Fleisch, Fisch, Eier und Käse ungefähr 60% ein, während die Stärkenahrung, bestehend aus Kartoffeln, Teigwaren und weissem Reis mit etwa 20% vertreten ist, weitere 10% nehmen die süßen Nachspeisen in Anspruch, und auf die vitalstoffreiche Nahrung in Form von Salaten und Früchten fallen höchstens 10%.

Schon hundertfach hat es sich als Tatsache erwiesen, dass bei strikter Aenderung der Ernährungsweise schon nach einigen Monaten eine starke Besserung, wenn nicht sogar eine völlige Heilung eingetreten ist. Dies dient bestimmt als Beweis, dass die Ernährung bei Rheuma als hauptsächlichste Ursache in Frage kommt. Es mag zwar manchem schwerfallen, die übliche Kost auf Pflanzennahrung mit viel Rohkost umzustellen, aber es lohnt sich. Allerdings sollte man sich bemühen, die pflanzliche Nahrung sehr schmackhaft zuzubereiten, wobei man sorgfältiges Würzen mit entsprechenden Gewürzkräutern und Kräutersalzen in Betracht ziehen sollte. Allerdings sind damit nicht scharfe Gewürze gemeint, denn auch sie können sich verhängnisvoll auf unseren Zustand auswirken.

### Erfolgreiche Heilmittel

Wenn man auf diese Weise durch die Ernährung darauf bedacht ist, sich richtig einzustellen, sollte man gleichzeitig auch noch die Niere und die Leber unterstützen, und zwar durch Frischpflanzenpräparate wie Nephrosolid und Boldocynara. Beach-

tet man diesen Rat, dann kann man auf noch rascheren Erfolg zählen. Auch äußerlich kann man nachhelfen, wenn man regelmässig das Wallwurzprodukt Symphosan einreibt, weil die Schmerzen dadurch eher verschwinden. Beziehungen zu Afrika liessen eine weitere Heilpflanze ermitteln, nämlich die Teufelskralle. Bis jetzt leistet sie als Tee vorzügliche Hilfe, da sie die sogenannten harnpflichtigen Stoffe wie nicht rasch eine andere Pflanze zur Ausscheidung bringen kann. Bei regelmässiger Einnahme von Petasitespräparaten, vor allem der Petasiteskapsel, konnten Patienten ebenso eine wesentliche Verbesserung des Zustandes feststellen.

Wohl gibt es schon heute einsichtige Rheumakranke, die begreifen, dass eine

Heilung mehr erfordert als blass die Anwendung chemischer Spritzen und die Einnahme solcher Tabletten, da diese den Schmerz höchstens für kurze Zeit mildern, vielleicht auch vorübergehend beseitigen, aber die Krankheit nicht zu beheben vermögen, weil diese nur auf eine Umstellung zu natürlicher Ernährungs- und Lebensweise anspricht, unterstützt durch fördernde Naturmittel. Neben diesen vernünftigen Kranken gibt es aber leider noch Millionen anderer, die, wiewohl sie unsäglich leiden mögen, dennoch niemals eine Umstellung in Betracht ziehen, sei es, weil sie keine Kenntnis davon haben, ihren Wert erkennen oder gleichgültig der Sache den Lauf lassen. Kein Wunder, wenn sie ihren Zustand nicht loswerden können.

### Immunität und innewohnende Heilkraft des Körpers

Oftmals hatte ich in tropischen Ländern die Gelegenheit, zuzusehen, wie die Ein geborenen in schmutzigem Wasser badeten und dieses sogar trinken konnten, ohne dadurch zu erkranken. Würden auch wir uns dies zumuten, dann wäre unser Körper dem Ansturm so vieler ihm unbekannter Bakterien nicht gewachsen. Warum ist dem so? Nun, ganz einfach, weil wir so etwas nicht gewohnt sind. Zwar kann sich jeder natürlich lebende Mensch mit der Zeit gewissen Mikroben anpassen, indem er genügend Abwehrkräfte zu bilden vermag, so dass er gegen sie unempfindlich, also immun wird. Allerdings kann selbst jener, den wir für völlig «geeicht» erachten mögen, weil er in solchen Verhältnissen aufgewachsen ist, seine Immunität wieder verlieren. Er muss nur längere Jahre in einem anderen Breitengrad leben, dann kann er dieser Immunität teilweise oder womöglich ganz verlustig gehen. Eine diesbezügliche Erfahrung mit einem lieben Bekannten aus Afrika bestätigt uns dies. Dieser Westafrikaner, der Tropenmedizin studierte und in England und in der Schweiz sogar das Doktorexamen bestand, fühlte sich gedrungen, wieder nach Afrika zurückzukehren, um seinen bedrängten

Landsleuten beizustehen. Vor seiner Abreise teilte er mir seine Bedenken mit, denn er befürchtete, nach achtjähriger Abwesenheit seine Immunität zum mindesten teilweise eingebüßt zu haben. Nicht die dunkle Hautfarbe, noch die Zugehörigkeit zu einem Stamm verschafft die Immunität, sondern eher unbewusstes Training sowie Erfahrung und Kontakt mit Mikroorganismen. Die Befürchtungen des Arztes waren denn auch nicht zu Unrecht, denn sein Bericht bestätigte, dass er nach kurzer Zeit mit einer Malaria zu kämpfen hatte.

### Vorteilhafte Veranlagung

Meine eigenen Erfahrungen in malariaverseuchten Gebieten, besonders in der Amazonasgegend, lassen mich mit Recht vermuten, dass ich gegen Malaria immun zu sein scheine. Woher dies kommen mag, ist mir nicht bekannt. Wenigstens erwischte ich, ohne Chinin oder andere Schutzmittel anzuwenden, nie eine Malaria, wiewohl ich unter meinem Moskitonetz oftmals blutende Moskitos zerdrücken konnte. Zudem bietet ein solches Netz in gewissen Hütten nicht genügend Schutz, wenn der Boden aus Bambus oder Rundholz besteht, denn diese können die Mük-