

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Die Natur natürlich sein lassen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554970>

### **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:** 14.01.2026

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



dass Prof. Lampert den Vorzug von Ueberwärmungsbädern sogar bei Krebs nachweisen konnte, denn die Krebszellen können mit ganz hoher Temperatur, wie diese beim Ueberwärmungsbad zur Geltung kommt, vernichtet werden. Die gesunde Zelle hält mehr Hitze aus als die Krebszelle und andere pathologische Zellen. Wenn demnach ein Therapeut diese Feststellung geschickt ausnützt, kann er dem Körper dadurch die Möglichkeit beschaffen, schwere Krankheiten auszuheilen, ohne ihm irgendwelchen Schaden zuzufügen, wie dies bei Anwendung starker Medikamente oft der Fall ist. Fieber sollte als beste, wirkungsvollste und auch billigste Heilreaktion des Körpers besser gewürdigt und ausgenutzt werden. Früher unterstützte man die Fieber durch entsprechende Wickel, aber heute sehen viele das Heil im Verdrängen des Fiebers. Sie sollten also unbedingt in der Hinsicht umlernen.

#### **Richtiges Vorgehen bei Fieber**

Wichtig ist, während des Fiebers auf eine Anregung der Hauttätigkeit zu achten, und zwar durch warmes Abwaschen mit Kräuterabsud von Thymian und Käslikraut, sowie nachheriges Einreiben mit Wallwurz-tinktur oder Symphosan. Innerlich hilft man nach dem Hagebuttentee, dem man Solidago oder Nephrosolidtropfen beigibt. Immer sollte man genügend Flüssigkeit eingeben, und wenn sich starker Durst meldet, trinkt man ein Glas verdünntes Molkosan, das in solchem Falle der beste Durststiller ist. – Sollte der Darm nicht genügend arbeiten, dann greift man zur Einnahme von Flohsamen, bekannt auch als Psyllium. Im Notfall wirkt auch eine

Tablette Rasayana Nr. 2 gut, da dadurch die Galle angeregt wird und die Darmtätigkeit günstig zu beeinflussen vermag. – Vorteilhaft ist auch die Einnahme von Echinaforce, indem man drei- bis fünfmal täglich 20 Tropfen in etwas Wasser oder Tee einnimmt. Man kann sie allerdings auch direkt in den Mund tropfen lassen, worauf man das Mittel vor dem Schlucken mit dem Speichel gut löst. – Da während Fieberzeiten in der Regel kein Appetit vorhanden ist, wäre es vernünftig, 1–2 Tage nichts zu essen, um erst, wenn man wieder etwas Hunger verspürt, mit leichter Nahrung und genügend Flüssigkeit zu beginnen.

Es ist gut, wenn wir dem Körper Zeit und Ruhe lassen, damit er mit den Viren selbst fertig werden kann. Wenn wir ihm in der vorgängig erwähnten Form helfen, genügt dies. Unterdrücken wir nun aber die Krankheitssymptome mit Antibiotika, dann erreichen wir in der Regel schnelle, jedoch vermeintliche Besserung. Da der Körper mit den Krankheitserregern auf diese Weise jedoch nur selten ganz fertig werden kann, mag das Krankheitsbild teilweise schleichend wieder aufflackern und oft unangenehme Rückfälle oder Nebenerscheinungen hervorrufen. Wenn man Virusinfektionen unterdrückt und nicht richtig durchseucht, können sie sich nachträglich sehr unangenehm äussern, ja sogar zu gefährlichen Nach- und Nebenreaktionen führen, was den Körper verhindern kann, genügend Abwehr- und Immunitätsstoffe zu bilden. Ermöglicht man ihm jedoch diesen Vorzug, dann kann man ihn dadurch vor späteren Neuinfektionen eher bewahren.

#### **Die Natur natürlich sein lassen**

Es war Professor Kollath, der den Ausdruck prägte: «Lasst die Natur so natürlich als möglich sein.» Im ersten Augenblick scheint uns in dieser Aufforderung ein Widerspruch zu liegen, denn kann die Natur überhaupt anders als natürlich sein? – Noch vor einigen Jahrzehnten wäre man einem solchen Rat verständnislos gegen-

übergestanden, weil damals auch behördlicherseits andere Ansichten über das Natürlichsein herrschten. Heute aber hat sich das Blatt infolge neuzeitlicher Errungenschaften wesentlich geändert. Hätte man sich damals träumen lassen, dass unsere Milchprodukte wegen DDT-Gehalts beanstandet werden müssten? Gerade jener



Staat, der auf die Leistungen der Chemie schwört, nämlich die USA, wies deshalb unseren Schweizer Käse zurück, während er doch sonst allen natürlichen Bestrebungen den Kampf ansagt. Deshalb hat bekanntlich ja auch der amerikanische Einfluss unsere frühere Einstellung zum Naturgemässen wesentlich geändert, so dass wir manches nachahmen, ohne zu merken, dass es unserer Art eigentlich nicht entspricht.

Als die Pioniere aus Europa Nordamerika auskundschafteten, um das Land nach europäischen Verhältnissen zu bebauen, fanden sie einen ertragreichen, fruchtbaren Boden vor. Die klimatischen Verhältnisse waren vielerorts sehr vorteilhaft. Im Westen, vor allem im Südwesten, trafen sie viel Sonne und ein gesundes, trockenes Klima an. Zum Teil herrschten Temperaturen wie in Nordafrika. – Damals war dieses fruchtbare Land in der Lage, gesunde Nahrung, gesunde Umweltsverhältnisse und ein gutes Klima darzubieten, so dass der Gesundheitszustand der Bevölkerung vollen Nutzen aus all diesen Vorteilen ziehen konnte. Obwohl Europa ein kälteres und viel feuchteres Klima besitzt, ist heute der gesundheitliche Allgemeinzustand hier durchschnittlich eher besser als in den USA.

#### Warum?

An diesem Umstand ist besonders die Ernährung stark beteiligt. Zwar können auch wir heute bereits ein bedenkliches Lied über die verschlimmerten Einflüsse der Umweltverhältnisse singen und mit ihnen auch ein zunehmendes Ansteigen von Gift in der Nahrung feststellen. Der Rat, die Natur so natürlich als möglich sein zu lassen, ist demnach auch für uns angebracht. Seit dem internationalen Reiseverkehr greifen auch immer mehr fremdländische Ernährungssitten um sich, wiewohl diese an unsere Gesundheit grössere Anforderungen stellen, als dies durch die alten Gewohnheiten der Fall ist, wenn diese vom gesundheitlichen Gesichtspunkt aus vielerorts ebenfalls einer gewissen Verbesserung

bedürften. – Ein weiterer, nachteiliger Punkt ist das wahllose Durcheinander der Speisen, da dieses die Mahlzeiten schwerverdaulich werden lässt. Leider ahmen wir heute vieles nach, was irgendwo üblich ist, ja, sind sogar darauf erpicht, möglichst fremdländischen Spezialitäten zu frönen, mögen sie uns bekömmlich sein oder nicht. In den Staaten stösst sich niemand daran, wenn auf ein und demselben Teller zusammen mit Gemüse und Salaten noch Früchte und süsse Speisen serviert werden. Das ist so selbstverständlich wie nur etwas. Auch bei uns beginnt sich diese Einstellung immer mehr durchzusetzen, denn wenn andere Erdbewohner solche Sitten pflegen, können sich auch die Europäer daran gewöhnen. Diese Ansicht herrscht schon bei vielen und auch sie fangen an, manches mit widersprechendem Geschmack zu bejahen. Selbst Salatsaucen, die nebst Meerrettich und Senf noch Zucker und Fruchtsäfte enthalten, finden Anklang. Man kann sich allerdings an die sonderbarsten Geschmacksverirrungen gewöhnen, ob aber auch der Magen und der Darm damit ohne Schaden fertig werden kann, ist eine Frage für sich. Was sich gesundheitlich ebenfalls sehr schlimm auswirken kann, ist das viele Eis, das man in jedem kalten Getränk, so auch in Fruchtsäften, mitgeniesst. Glücklicherweise ist dies bei uns noch nicht allgemein üblich.

Was nun die Nahrungsmittel in den Staaten anbetrifft, sind die wenigsten von ihnen naturrein. Einesteils nimmt man die Vitamine und Mineralbestandteile weg wie beim Getreide, und andernteils fügt man sie in künstlicher Form wieder bei. Man kann wenig essen oder trinken, ohne dass man dadurch nicht etwas Farbe oder künstliches Aroma mitgeniessen muss. – Leider begann man während des zweiten Weltkrieges auch bei uns an Stelle von Naturprodukten künstlich hergestellte Essenzen zu verwenden, was besonders zur Herstellung von Konditoreiwaren zur Gewohnheit wurde. Obwohl die Knappheit jener Tage endete, erwiesen sich die eingeführten Ersatzstoffe für den Berufsmann



als so praktisch und bequem, dass man die Naturerzeugnisse nicht mehr an die gebührende Stelle rücken liess. Das geschmackliche Urteilsvermögen erleidet dadurch aber immer mehr Einbusse, so dass es uns mit der Zeit wie jenen Kanadiern ergehen kann, die glaubten vorteilhafter zu wählen, wenn sie eine aus Kunststoffen hergestellte Schokolade der bewährten Schweizer Schokolade vorzogen, obwohl diese aus reinen Naturprodukten bestand. So weit könnte es mit der Zeit auch bei uns kommen.

### **Das tägliche Brot und die Milch**

Gegenüber früher erlitt ja auch bei uns die Herstellung des Brotes eine empfindliche Einbusse, wenn auch noch immer Vollkornbrote erhältlich sind. In den USA aber sucht man vergebens nach einem schmackhaften, knusperigen Brot. Die Lieferanten wetteifern mit Broten, die weisser als weiss sind und keine Festigkeit aufweisen, sondern an Schaumgummi erinnern. Wünscht jemand ein dunkles Brot, dann erhält er das übliche Weissbrot, das durch Beigabe von Melasse oder Zuckercouleur ein dunkelbraunes Aussehen erlangte, im übrigen aber gleich wertlos ist wie das weisseste Weissbrot. Wie einfach wäre es doch, das Getreidekorn, das die Natur noch immer spendet, völlig natürlich sein zu lassen. Allerdings braucht es mehr Geschicklichkeit, ein schmackhaftes Vollkornbrot zuzubereiten, als ein Weissbrot.

Wehe, wenn sich früher bei uns ein Bauer der Milchfälschung durch Wasserbeigabe als schuldig erwies! Was geschieht jedoch heute mit einer pasteurisierten, homogenisierten und mit künstlichen Vitaminen bereicherten Milch? Auch dieses Vorgehen übernahm man von den Staaten, als ob die natürliche Zusammensetzung der Milch nicht mehr genügen würde. Müssen womöglich selbstverschuldete Mängel dadurch zugedeckt statt behoben werden? Vielleicht wäre es unter solchen Umständen besser, sich überhaupt ohne Milch zu behelfen.

### **Blindes Vertrauen**

Zwar besteht in den USA ein Deklarationszwang, dem Lieferanten nachzukommen haben. Praktisch liest aber niemand, was klein und kaum lesbar auf den Etiketten vermerkt ist. Die wenigsten wissen diese Kundgebung auch richtig zu bewerten. Wenn sich die Chemie nicht in die Ernährungsfrage eingemischt hätte, könnten die Vereinigten Staaten von Amerika eines der gesündesten Länder auf Erden sein. Der Durchschnittsamerikaner ist indes gar nicht kritisch eingestellt. Er kauft in seinem Selbstbedienungsgeschäft ein, was ihm gefällt und zusagt. Für die Gesundheit sollen Staat und Gesundheitsbehörden sorgen, und wenn's nicht klappt, eben der Arzt. Gedankenlos vertraut man den Pillen, um die Schmerzen zu betäuben und um schlafen zu können. Von gesunder Ernährung und erfolgreichen Naturheilmethoden hört der Amerikaner wenig oder gar nichts. Naturmittel und Homöopathie werden vom Staat unterdrückt und verboten. Was nicht als offizielle Medizin anerkannt ist, bedeutet Quacksalberei. Die bekannte, gefürchtete Food- and Drug Company beherrscht die Frage der Billigung und des Verbotes. Das alles erschwert oder verunmöglicht sogar eine naturgemässe Lebens- und Heilweise.

### **Das Aerzteproblem**

Auch die Schulung der Aerzte unterstützt das Bestreben des Staates, denn auch sie wandeln gehorsamst nach dem vorgeschriebenen Massstab. Wehe, wenn es einem Schulmediziner einfällt, den Kurs zu ändern, um sich der Phytotherapie und neuzeitlicher Ernährungsweise zuzuwenden. Wenn er sich in diesem Laufe behaupten will, sind seine Tage als Arzt gezählt, es sei denn, er flüchte ins Ausland, um dort seine Naturheilpraxis zu beginnen. Meist verschlägt es ihn in solchem Falle nach Mexiko, wo er gern gesehen wird, wo er aber auch mit den bestehenden Verhältnissen rechnen muss. So unduldsam sieht es auf diesem Gebiet in den Staaten aus, während sich in Deutschland bereits über



2000 Schulmediziner geschlossen der Phytotherapie und der Naturheilbehandlung zugewandt haben, ohne dieserhalb geächtet zu sein. In der Schweiz steht man gewissermassen noch zwischen Tür und Angel, da sich nur wenige aus der Aerzteschaft dem Naturheilbestreben anschliessen, sei es, um Anfechtungen entgegen zu können oder weil das Arbeiten mit chemischen Mitteln bequemer sein mag. Wenn die Naturheilbewegung in der Schweiz auch etwas in Misskredit steht, ist sie doch nicht dermassen verpönt wie in Amerika. Die dortigen Aerzte durchliefen ohnedies eine grundlegend andere Schulung als unsere Aerzteschaft und lernten daher eher technisch-mechanisch als biologisch denken. Sie beurteilen die Europäer in medizinischen und gesundheitlichen Belangen gerne als rückständig und altmodisch und überschätzen daher ihre eigene Denkweise und Methoden. Erst wenn ein Arzt oder eines seiner Angehörigen schwerwiegender erkrankt, mag er auf dringliche Empfehlung hin notgedrungen zu hilfreichen Pflanzenmitteln greifen. Im übrigen aber missachtet er im Verein mit seinen Kollegen den Schatz der Pflanzenwelt mit samt dessen Vertretern. Es ist daher gut, dass durch Nixons Reise nach China dessen Interesse an der Akupunktur geweckt werden konnte, so ist der Duldsamkeit eher

der Boden geebnet worden. Den Umständen entsprechend wäre diese angebracht und eine Wohltat für viele, da besonders ein Spitalaufenthalt in den Staaten überaus kostspielig zu stehen kommt. Welch ein erspriesslicher Ausweg wären da die leicht erschwinglichen Naturmittel und Naturheilbehandlungen!

So wie die Umstände liegen, wird es Amerika schwerer haben, zum Naturgemässen zurückzukehren, als wir Europäer. Allerdings kann auch unserem ernstlichen Bestreben, die Natur so natürlich sein zu lassen als möglich, noch ein Schnippchen geschlagen werden, weil die EWG, die bekanntlich amerikanische Richtlinien verfolgt, alles unter ihre Obhut zu bringen versucht. – So hat denn ihre Majestät, die heute herrschende Macht über das bestehende, morsche Weltsystem, überall treue Vertreter, die sich dem entgegenstellen, was besonders in Zeiten der Not für uns heilsam sein könnte. Wohl ist dies von deren Gesichtspunkt aus verständlich, lautet ihre geheime Parole doch: «Herrschen oder vernichten!» – Gut, wenn man über diese Umstände Bescheid weiss, denn dies verhilft zu besserem Verständnis und Unterscheidungsvermögen, da allem Widerstand zum Trotz, von höchster Warte aus, die seufzende Menschheit befreit werden wird.

### Feinstoffliche Wirkungsmöglichkeiten der Pflanzen

Besonders im Urwald kann man bei Pflanzen eigenartige Wirkungsmöglichkeiten wahrnehmen. Dort lernte ich bei den Indianern Pflanzen kennen, die an unserem Körper sonderbare Erscheinungen hervorzurufen vermögen. So löste beispielsweise eine Pflanze auf der Handoberfläche eine Art Blutschwitzen aus. Berührte man daraufhin mit der unteren Handfläche die Pflanze, indem man die Hand darauflegte, dann hörte die Erscheinung wieder auf. Eine andere Pflanze, die mit der *Rhus toxicodendron* verwandt ist, löste durch blosser Berührung nässende Geschwüre aus, die zur Heilung einige Wochen benötigten.

Ein Bekannter, der mit *Rhus toxicodendron* zu schaffen hatte, berührte diese Pflanze mit den Händen, ohne sich ihrer Wirkung wegen mit Handschuhen zu schützen. Gedankenlos wischte er sich mit diesen Händen, statt sie zuvor zu reinigen und zu waschen, den Sch weiss vom Gesicht, und als Folge wurde dieses aufgedunsen und die Gesichtshaut schied ein klebriges Serum aus. Mit Urticalcin, dessen Kalkpulver vorzüglich wirkt, musste daraufhin das Gesicht gepudert werden, und sehr wahrscheinlich hat der Kalk das Gift wieder neutralisiert.

Es gibt nun aber auch Pflanzen, die be-