

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Günstige Diät bei Rheumaleiden  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551314>

### **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>**



dadurch viel Unannehmlichkeiten, denn es mögen sich Blasen im Gesicht einstellen und vor allem können die Lippen in sehr schmerzhaftes Mitleidenschaft gezogen werden.

### **Vorteilhafte Hautpflege**

Man sollte immer bedenken, dass eine gesunde Haut durch die eigenen Talgdrüsen genügend Fett erzeugen kann. Allerdings sollten wir unser Gesicht nicht täglich mit Seife waschen, sonst gehen wir dieses Vorteils verlustig. Will man mit Fett etwas nachhelfen, dann auf alle Fälle mit einem solchen, das die Haut selbst erzeugt, also mit einem Wollfett. In einer guten Lanolincreme, die noch nicht zuviel verkünstelt ist, findet sich jeweils Wollfett mit dem natürlichen Vitamin-F-Gehalt vor. Die bekannte Creme Bioforce enthält Wollfett, verbunden mit Frischkräuter-Extrakten. Aber selbst mit einer solchen Creme, die die Hautfunktion anregt, sollte man sparsam umgehen, indem man nur wenig davon verwendet. Vorteilhaft ist es, das Gesicht abends damit einzufetten. Nach dem Einreiben oder Einmassieren der Creme reibt man die Haut mit einem weissen Lappchen gut ab, was diese besser zu reinigen vermag als Seife. Diese Pflege schont die eigenen Talgdrüsen, die dadurch unberührt bleiben. Am Morgen reibt man nach dem Duschen das Gesicht mit Wallwurz-tinktur ein. Noch besser ist Symphosan, da in diesem Präparat die Wallwurz-tinktur noch durch andere Frischpflanzen verstärkt ist. Auch die Beinmuskeln, die durch den Sport beansprucht worden sind,

sollte man gleicherweise mit Wallwurz oder Symphosan einreiben, vielleicht auch einmassieren. Die Schleimstoffe aus der frischen Wallwurz-pflanze, die in der Tinktur enthalten sind, erweisen sich für die Haut mit all ihren Funktionen als beste Regenerationsmöglichkeit. Weil Wallwurz, also auch Symphosan, zur Tätigkeit anregt, verbrennt die Haut nicht mehr so leicht, ja, sie wird mit der Zeit sogar wieder elastisch und widerstandsfähig, weshalb sie auch weniger rasch zu altern beginnt.

Sportler oder Berufsleute, die im Winter vielem Wind und ungünstigen Wettereinflüssen ausgesetzt sind, werden durch die erwähnte Pflege die Haut länger jung, widerstandsfähig und aktiv erhalten können. Die Wollfettcreme schützt bei starker Kälte auch vor Gesichtsnuralgien. Sie kann selbst einen Schnupfen verhindern, wenn man sie in vorbeugendem Sinne früh genug in die Nase einführt. Alle diese Vorteile erleichtern die oft lästige Unbill des winterlichen Wetters. Wenn unsere Haut gut arbeitet, dann werden sich nicht so rasch Runzeln einstellen. Allerdings sollte man sich dann auch vor zu grosser Übermüdung, vor Kummer und Sorgen bewahren können, fördert dies alles doch das Entstehen von Runzeln. Auch Ärger und Verdruss sollte man sich möglichst ersparen können, damit sich die Hautpflege vorteilhaft auswirken kann. Auf alle Fälle sind einfache Naturmittel zur Hautpflege besser und zudem noch billiger als die vielen kostspieligen Kosmetikpräparate, die für die Haut oft eher eine Belastung als eine Hilfe darstellen.

### **Günstige Diät bei Rheumaleiden**

Die Mehrheit der Bewohner westlicher Länder leidet im mittleren Alter mehr oder weniger stark unter irgendeiner Form von Rheuma oder Arthritis. Ein Vergleich bei jenen Völkern, die sich vorwiegend von Reis ernähren, zeigt nahezu das umgekehrte Resultat. In China und anderen Gebieten des Fernen Ostens sind daher die erwähnten Krankheiten, die bei uns

viele Millionen Menschen plagen, bei Männern und Frauen im Alter von 40 Jahren selten anzutreffen. Unsere Ärzteschaft steht diesen Krankheiten gewissermassen hilflos gegenüber, wiewohl Goldspritzen und Cortison vorübergehend symptomatisch zu helfen vermögen. Von einer Heilung ist dabei jedoch nicht die Rede, im Gegenteil ist das Risiko, das man bei die-



ser Behandlung eingeht, hinsichtlich Nebenerscheinungen sehr gross. Die erwähnte Hilfeleistung, weil nicht von Bestand, ist daher oft teuer erkaufte.

Woran kann es liegen, dass die erwähnten Völker, bei denen Reis die Hauptnahrung darstellt, den rheumatischen Leiden viel weniger ausgesetzt sind als wir? Die Lebensweise mag dabei eine Rolle spielen, und vor allem wird man in der Ernährung den eigentlichen Grund suchen müssen. Von dieser Annahme ausgehend, fing ich an, Kranke, die an Rheuma, ja sogar an Polyarthritiden litten, einer Naturreisdiät zu unterstellen. Ich überlegte mir ferner noch andere Ernährungsvorzüge Asiens, da dessen arme Bevölkerung nur etwa  $\frac{1}{3}$  der Eiweissmenge verbraucht, die wir uns durchschnittlich zukommen lassen. Demnach ist der dortige Eiweisskonsum auf 40–50 g täglich beschränkt, und zwar handelt es sich dabei hauptsächlich um das wertvolle Sojaweiess.

Es wäre gut, wenn auch wir diesen wichtigen Ernährungsfaktor beachten würden. Milch in Form von Quark kann zwar auch als Eiweisslieferant in Frage kommen, doch kann die Milch von heute je nach der Gegend viele belastende Fremdstoffe enthalten, weshalb das Sojaweiess vorzuziehen ist. Wir beachten also als erstes die Naturreisdiät, als zweites das Sojaweiess in mässiger Menge und als drittes Rohkost. Sowohl in Form von Rohsalaten als auch in Form von rohen Früchten. Letztere lassen sich auch im bekannten Vollwertmüesli zubereiten. Vom Industriezucker kommt kein Gramm mehr in Frage, denn als Süsstoff verwenden wir in ganz bescheidenem Mass nur Honig. Zur Abwechslung können wir nebst dem Müesli auch noch andere Vollgetreidegerichte einschalten. Mässiger Genuss von Vollkorn-, Knäcke- oder Fladenbrot ist auch noch gestattet. Auf Fleisch, Eier und Käse verzichten wir indes völlig.

### **Unerwartete Erfolge**

Es ist fast unglaublich, welche unerwarteten Erfolge man mit solch einer Diät erzielen

kann, wenn sie gewissenhaft und strikte durchgeführt wird. Hierüber könnte eine Patientin, die vom Chefarzt eines Kreispitals als unheilbar erklärt worden war, Bescheid geben. Er war der Meinung, sie müsse sich mit ihrer Bettlägerigkeit abfinden, denn sie werde nie mehr gehen können.

Während eines Jahres führte sie eine strenge Naturreisdiät mit Rohsalaten durch, wobei sie sich mit sehr kleinen Mengen begnügte und auch die richtige Essenstechnik beachtete. All das verbürgte ihr eine gute Verdauung. Sie blieb weder bettlägerig noch ans Haus gefesselt, sondern fing wieder an, sich an Bergtouren zu beteiligen, ja, konnte sogar ohne Schaden grosse Reisen durchführen. Mehr als 10 Jahre vergingen, ohne dass sich je ein Rückfall eingestellt hätte. Allerdings hielt sie die Diät all die Jahre hindurch ein, nicht mehr so streng, wesschon sie fernerhin die pflanzliche Vollwerternährung beibehielt.

Einen solchen Diäterfolg kann man vorteilhaft auch noch mit physikalischen Anwendungen unterstützen und beschleunigen, ebenso mit dem Einreiben von Symphosan. Neuerdings hat sich auch die Einnahme von Petasiteskapseln im Festigen des Erfolges bewährt. Auch gegen Alterserscheinungen, hohen Blutdruck und gewisse Gefässleiden hilft die erwähnte Diät zuverlässig.

Es lässt sich mit der Ernährung tatsächlich viel mehr erreichen, als man allgemein für möglich hält. Allerdings braucht es aber auch die notwendige Ausdauer und Geduld. Wer von heute auf morgen eine Heilung erwartet, wird den Erfolg nicht erlangen. Er muss durch eigene Bemühung verdient werden. Leider sind nur wenige Menschen gewillt, die notwendigen Voraussetzungen zu erfüllen. Sie mögen auch zu wenig Verständnis und Erfahrung dazu besitzen, weshalb es für die meisten nötig ist, während eines Klinik- oder Kurhausaufenthaltes eine solche Diät durchzuführen, was allerdings nicht so billig zu stehen kommt wie zu Hause.