

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Helfen und heilen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553564>

### **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:** 24.12.2025

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

## Helpen und heilen

Der menschliche Körper ist so wunderbar eingerichtet, ja zum Teil vollautomatisiert, dass ohne äussere Einflüsse nichts fehlen sollte. Es gibt daher auch viele Menschen, die jahrzehntelang nie krank sind. Wenn sich nun jemand krank fühlt und zum Arzt geht, wie soll dieser vorgehen und welche Möglichkeiten hat er, um dem Patienten zu helfen? Zuerst muss er sich wie der Mechaniker einstellen, wenn ihm ein Automobilist in seiner Garage klagt, dass der Motor seines Fahrzeuges immer überhitzt werde. Wie geht in solchem Falle der Garagist vor? Er kontrolliert ganz einfach das Öl und das Wasser, und sollte es an diesem fehlen, dann wird er, was nötig ist, auffüllen, worauf der Motor nicht mehr überhitzt wird. Durch das Beheben eines sichtbaren Mangels lässt sich demnach auch die sich daraus ergebende Störung beseitigen.

### Mangelkrankheiten

Die Erfahrung zeigt immer wieder, dass es heute trotz dem Ueberfluss verhältnismässig viele Mangelkrankheiten gibt. Stellt der Arzt also einen Mangel an Nahrungstoffen, an Vitaminen oder Nährsalzen fest, dann sollte er durch seine Verordnungen den Mangel zu beheben suchen, weil dadurch auch die Störung verschwinden wird.

### Eine Infektionskrankheit

Um gegen Infektionskrankheiten erfolgreich vorgehen zu können, ist es notwendig, sie mit spezifisch wirkenden Mitteln zu bekämpfen, insofern solche vorhanden sind. Sollten diese indes fehlen, dann müssen wir den Körper stärken und kampffähig werden lassen, damit er die Krankheit durch Bildung von Abwehr- und Immunitätsstoffen zu überwinden vermag. Usnea in Verbindung mit Echinaforce sind zwar in solchem Falle keine ausgesprochen spezifischen Kampfmittel, dennoch sind sie bei Infektionen eine grosse Hilfe für den Körper. Aeusserlich ist die Anwen-

dung von Molkosan unentbehrlich, wenn die Infektion durch Insekten verursacht worden ist.

### Pilzinfektionen

In letzter Zeit treten vor allem durch den Besuch von südlichen Ländern sehr oft Pilzkrankheiten auf. Heute verfügt man dagegen über ein sehr zuverlässiges Mittel, das aus einer ostafrikanischen Pflanze mit Namen Spilanthus hergestellt wird. Sowohl bei Aphthen im Munde wie auch bei Nagel- und Fusspilz und ebenfalls bei einem sich flechtenartig ausbreitenden Pilz wird Spilanthus sicher fähig sein, erfolgreich dagegen vorzugehen. Betupft man die behaftete Stelle mit der Urinktur des Mittels, dann wird sich der Pilz beseitigen lassen. Ganz zufällig stiess ich auf diese eigenartige Pflanze, als ich sie bei den Eingeborenen in Ostafrika kennenlernte. Schon vielen Leidenden konnte dadurch geholfen werden. Gegen Pilzinfektionen war es sonst sehr schwer, erfolgreich anzugehen. Bevor diese Pflanze bekannt und deren Tinktur erhältlich war, litten die davon Betroffenen oft jahrelang darunter.

### Organerkrankungen

Ein günstiges Vorgehen bei Organerkrankungen ist in erster Linie die Schonung des betreffenden Organes, was vor allem durch Entlastung erreicht werden kann. So schont man beispielsweise die Niere durch Entzug von Salzen und scharfen Gewürzen wie auch von Alkohol und Genussmitteln. Von wesentlicher Bedeutung ist zudem das Weglassen von weissem Zucker in jeglicher Form, denn erfahrungsgemäss kann dieser die Niere bis zur Auslösung von Schmerzen reizen und belasten. Bei Lebererkrankung müssen ähnliche Schonmassnahmen eingeschaltet werden, wobei alle belastenden Stoffe wie Fette, und zwar vormerklich erhitzte Fette, wegfallen müssen. Auch bei Herzkrankheiten ist in erster Linie Schonung zu berücksichtigen.

Ein ebenso wichtiger Heilfaktor ist bei Organerkrankungen die Diät. Ihr gleichzustellen ist die genügende Sauerstoffzufuhr. Gerade für Herz- und Leberleiden ist der Sauerstoff wichtiger, als es alle Heilmittel sein können.

### **Die seelische Einstellung**

Wer will sich in der Hast unserer Tage noch bemühen, Wert auf die seelische Einstellung zum Krankheitsgeschehen zu legen? Eine dementsprechend bejahende Beeinflussung kann indes 30, 40, 50 bis 80 Prozent der Heilwirkung betragen. Schwere seelische Probleme, Sorgen, innere und äussere Schwierigkeiten muss man entweder zu beseitigen suchen oder sich damit ergeben abfinden. Dadurch können körperliche und seelische Verkrampfungen, die das Heilen zu erschweren vermögen, ausgeschaltet werden. Eine Leberfunktionsstörung wird nie verschwinden, wenn man nicht täglich dafür sorgt, dass zu Hause keine Zwietracht herrscht, denn Hader und Streit nebst anderweitig belastenden Zerwürfnissen im privaten oder geschäftlichen Leben lassen jede medikamentöse oder diätetische Massnahme nebst sonstiger Beeinflussung wirkungslos werden.

### **Die Psychotherapie**

Aus diesem Grunde ist es begreiflich, dass die Psychotherapie in der Behandlung oft eine Schlüsselstellung einnimmt. Aerzte

und Naturärzte, die hierfür keine Zeit und auch kein Verständnis aufbringen wollen, müssen damit rechnen, einen grossen Prozentsatz von Patienten niemals mit Erfolg behandeln zu können. Die heutigen Belastungen, denen sich die Menschen gegenübergestellt sehen, steigern sich von Jahr zu Jahr. Wieviele gesundheitliche Nachteile stürmen auf die heutige Menschheit ein. Da ist die unheilvolle Umweltverschmutzung nebst den Giften in der Nahrung, dann die seelischen Belastungen infolge unbefriedigender Entwicklungen auf dem politischen, ökologischen, sozialen und religiösen Gebiet, und alle diese still nagenden Kümernisse können auch schwache Punkt in unserer Gesundheit angreifen und daher oft sehr ungünstig wirken. Wenn man dagegen auch nicht fatalistisch zu werden braucht, muss man doch versuchen, sich eine angemessene Lebensweisheit zu erwerben, um dem Druck auszuweichen und trotz allen Befürchtungen eine bejahende Einstellung zu bewahren. Ohne diese vorteilhafte Beherrschung von Sorgen und Kümernissen ist wirkliches Helfen und Heilen erschwert, ja, in vielen Fällen sogar unmöglich. Gleichwohl muss man mit den Wirklichkeiten rechnen, aber ohne sich ängstigen zu lassen. Wer geistig einen starken inneren Halt besitzt, weil seine Ueberlegungen nicht auf menschlichen Bemühungen beruhen, hat auch den Vorteil, sich gesundheitlich richtig einstellen zu können.

## **Westliche Heilmethoden und chinesische Heilkunst (Schluss)**

Noch ist dieses, in der letzten Nummer begonnene Thema nicht völlig erschöpft, da eine der wichtigsten chinesischen Therapien noch nicht zur Sprache kam. Diese hat in letzter Zeit ohnedies die Aufmerksamkeit des Westens auf sich gelenkt. Auch ich stellte mich anfangs skeptisch dagegen ein, kam sie mir doch so sonderbar vor, nämlich:

### **Die Akupunktur**

In einem alten, buddhistischen Kloster entdeckte ich Zeichnungen, die Aufschluss

über diese eigenartige Heilkunst erteilten. Ich studierte an all den vielen Meridianen herum, um darob klug zu werden. Heute sind diese in den Lehrbüchern vorzufinden. Der Abt jenes Klosters erklärte mir indes, dass die dortigen Zeichnungen schon einige hundert Jahre alt seien. Um nicht unvoreingenommen abzuurteilen, verfolgte ich die Angelegenheit eingehender, nicht nur theoretisch, vor allem auch in der Praxis, die mir denn auch bewies, dass man mit dieser Therapie gewissermassen Wunder wirken kann. Aber gerade