

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 33 (1976)
Heft: 1

Artikel: Was veranlasste mich, Bücher zu schreiben?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970413>

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: 24.02.2026

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

gen Pflanze einnimmt. Galeopsis leistet hierzu beste Dienste. Die empfohlenen Watteauplatten mit Symphytum erweisen sich auch bei Gichtknoten und verhärteten Milchdrüsen als mildernde Hilfe. Symphytum dient auch gut bei Rheuma, Hexenschuss und Nervenschmerzen, wenn man besonders nach einer heissen Dauerdusche die Tinktur einreibt. Dies erweist sich wohltuend und mit der Zeit sogar heilend.

Besonderer Nutzen für unsere Haut

Es ist eine Tatsache, dass Symphytum, wenn wir es regelmässig für die Haut verwenden, diese weicher und elastischer werden lässt. Erfahrungsgemäss konnte ich dies sonst bei keinem kosmetischen Präparat feststellen. Die Haut verjüngt sich durch regelmässige, sorgfältige Pflege mit Symphytum. Auch grossporiger Haut kommt die Pflege mit Wallwurztinktur zugute. Selbst auf die Runzelbildung wirkt sich diese Pflege günstig aus, da sich diese länger vermeiden lässt. Auch kann sich die Haut wieder verjüngen, wenn sich durch belastende Sorgen und Kümmerisse schon welche eingestellt haben. Wir erhalten uns dadurch länger jugendlich, besonders wenn wir uns auch zugleich unseren Frohmut bewahren.

Wir können Symphytum auch innerlich einnehmen. Dies wirkt sich besonders bei Durchfall gut aus, zumal das Mittel gleichwohl nicht verstopft. Wenn wir unter entzündeten Magen- und Darmschleimhäuten leiden, hilft das Mittel, wenn wir dreimal täglich 1 Teelöffel voll davon einnehmen, denn es wirkt rasch entzündungshemmend. Symphytum leistet auch

gute Dienste, wenn es in einer Salbe verarbeitet wurde. Besonders nützlich erweist sich diese bei schlecht heilenden Wunden. In den USA verwertet man auch das getrocknete Kraut als Tee, weil dieser wie der beste Rheumatee wirken soll. Auflagen von frisch gequetschten Symphytumblättern sind heilsam bei rheumatischen und neuralgischen Schmerzen gleich wie Kohlblätterauflage. Erhöht kann die günstige Wirkung durch zusätzliche Auflage einer heissen Bettflasche werden. Sehr wichtig ist auch die Einnahme von Symphytum im Wechsel mit rohem Kartoffelsaft, und zwar täglich morgens und abends, wenn Magengeschwüre vorhanden sind. In der Regel verschwinden die Schmerzen sowie die anderen Symptome drei bis vier Wochen nach einer solchen Pflege. Das ist einfacher, als das Risiko einer Operation auf sich nehmen zu müssen.

Sympuhan

Unter dieser Bezeichnung ist die reine Wurzeltinktur aus der Symphytum perigrinum, verstärkt durch andere heilsame Zutaten, erhältlich. Das Präparat ist in seiner Wirksamkeit noch erweitert durch entsprechende Beigabe von Hypericum, also Johanniskrauttinktur, Hamamelis, Sanikel, Solidago, Arnika und Hauswurz, bekannt auch als Sempervivum. Dieses Mittel ist innerlich und äußerlich gleich anzuwenden wie das reine Symphytum. Die Zusätze anderer Pflanzentinkturen erhöht die Wirksamkeit. Da es auf diese Weise sehr geschmeidig wird, eignet es sich besonders gut für Massagezwecke.

Was veranlasste mich, Bücher zu schreiben?

Schon ums Jahr 1925 herum beschäftigte mich die neuzeitliche Ernährungsfrage lebhaft, weil zu jener Zeit unsere Nahrungsmittel aus verschiedenen Gründen immer mehr der Beigabe von Giftstoffen ausgesetzt waren. Auch deren Entwertung war bedenkenlos im Gange. Da ich nun aber überzeugt war, dass das Ernährungs-

problem in engstem Zusammenhang mit unserem Gesundheitszustand steht, fasste ich erstmals meine Ueberlegungen und Bedenken in einer Broschüre von 64 Seiten zusammen. Sie sollte als Wegweiser in Ernährungsfragen dienen und jedem zeigen, wie er sich einstellen kann, um einer gesunden Ernährungsweise teilhaftig zu

werden. Die Auflage von 25'000 Exemplaren war verhältnismässig rasch vergriffen, was mich zwar nicht sehr erstaunte, da ich stets viele schriftliche Anfragen über die Ernährung im allgemeinen, über Diät in besonderen Krankheitsfällen, über zweckdienliche Verwendung von Kräutern sowie über allerlei Naturheilmethoden zu beantworten hatte.

Die Nahrung als Heilfaktor

Um dieser Aufgabe besser gerecht werden zu können, gab ich meine Ueberlegungen und Erfahrungen in meinem ersten Buch «Die Nahrung als Heilfaktor» bekannt. Es erschien erstmals im Jahre 1935 und erfuhr später eine Neuauflage. Der Titel spricht für sich, war ich doch fest davon überzeugt, dass unsere Ernährung die Grundlage zu jeder Heilmethode darstellen sollte. Es war daher keineswegs angebracht, sie entwertet oder vergiftet zu sehen. Als junger Ernährungstherapeut von 33 Jahren erteilte ich besonders den Patienten, die an mich gelangten, Ratschläge, und diese zeigten, wie sie durch eine naturgemäss Ernährungs- und Lebensweise ihre Gesundheit wieder rückerlangen konnten. Die sichtbaren Erfolge veranlassten mich dann zur Herausgabe des erwähnten Buches, das ich später durch Neubearbeitung zu bereichern beabsichtigte. Im Strudel mannigfacher Pflichten kam ich jedoch leider einfach nicht dazu, und so unterblieb trotz vielseitiger Nachfrage eine weitere Auflage.

«Der kleine Doktor»

Während der nachträglichen Zeit meiner verschiedenen Reisen, die mein Erfahrungsgut auch auf gesundheitlichem Gebiet erweitern sollten, landete ich einstmal in der Wüstengegend von Nevada mitten in einer Oase. Ich schätzte, dass im Umkreis von 100 Kilometern keine menschliche Behausung aufzufinden war. Die Oase aber hatte ihre Daseinsmöglichkeit nur einer heissen Quelle zu verdanken. Ein geschickter Amerikaner wusste sie entsprechend auszuwerten, denn das

heilwirkende Wasser der Quelle veranlasste ihn, ein neuzeitliches Kurheim zu errichten, um dadurch Patienten aufnehmen und ihnen die entsprechende Pflege bieten zu können.

Da aber noch überschüssiges Wasser vorblieb, begnügte er sich nicht mit seinem Kurbetrieb, sondern legte noch Wiesen an, um eine Pferdezucht zu gründen. Da er dieses Revier nicht einzäunte, hatten die Tiere freien Lauf, doch hatte ihr Besitzer nichts zu befürchten, denn sie fanden sich immer wieder ein. Das Gebiet dieses unternehmungsfreudigen Mannes war indes so abgelegen, dass weit und breit kein Arzt aufzutreiben war. Nun, er besass ja bereits ein Kurheim und somit Hilfskräfte genug. Aber wieviele andere Farmen gibt es, die ebenso abgelegen sind, ohne im Notfall rasch ärztliche Hilfe erlangen zu können? Diese Umstände lagen mir daher auf dem Herzen, und ich sann darüber nach, wie solchen Farmersleuten geholfen werden könnte, wenn ein Kind unter einer ernstlichen Störung litt, so dass der Zustand ohne Arzt tragisch werden könnte. Mir kam nun der Gedanke, dass für solche Fälle ein Buch zur Hand sein sollte, aus dem man in schwierigen Fällen Rat schöpfen könnte. Ich stellte mir vor, was geschehen würde, wenn an einer Frucht, die ein Kind isst, unbemerkt eine Biene oder eine Wespe nagt. Es besteht nun die Möglichkeit, dass ein solches Insekt durch unachtsames Verschlucken in den Hals gelangt und dort, weil selbst in Not, sticht, wodurch der Hals anschwillt. Um ein Ersticken zu verhindern, muss man wissen, wie man die Geschwulst rasch beheben oder doch wenigstens vermindern kann. Müsste man nun von weit her den Arzt erst herbeirufen, könnte er wahrscheinlich ein totes Kind antreffen. Kennt man aber ein schnell wirkendes Heilmittel, dann kann dies vermieden werden. Man benötigt weiter nichts als Wasser, dem man ein Viertel Salz befügt, worauf man mit dieser gesättigten Salzlösung gurgelt, was die Geschwulst veranlasst, nie so stark zuzunehmen, dass es zum Ersticken kommt. Mit solch einer

einfachen Methode liesse sich also verhindern, dass ein junges Leben frühzeitig ausgelöscht würde.

Es blieb nicht nur beim Entschluss, den ich auf dieser Farm gefasst hatte, denn ich führte den Vorsatz aus, und es entstand tatsächlich ein Buch mit vielen Ratschlägen und einfachen Anwendungen, wie wir sie in der schweizerischen Volksheilkunde kennen. Die erste Auflage war tatsächlich nur ein kleiner Doktor, wie dies sein Titel besagt. Jetzt konnte man nachschauen, wie man vorgehen sollte, wenn man sich mit Wasser verbrüht hatte. Welche Heilmittel standen in unserer Küche zur Verfügung? Mehl, Puderzucker, Oel, Johannisöl, oder würde ein kalter Wasserstrahl auf die Brandstelle helfen? Was war je nach dem vorliegenden Fall das erfolgreichste? Soll man bei lästigem Sodbrennen die Säure neutralisieren, indem man rohe Milch oder rohe Haferflocken verwendet? Wer weiss schon, dass roher Kartoffelsaft, morgens und abends eingenommen, ein Magengeschwür zu heilen vermag? Früher war vor allem der Bauernstand mit all diesem Volkswissen durchdrungen. Noch sind Mittel und Umstände oft gleich wie damals, weshalb «Der kleine Doktor» auf dieser Grundlage entstand. Erweiterte Erfahrungen liessen ihn während der Jahre gross und grösser werden. Heute steht er in acht Sprachen zur Verfügung und erlebte bereits eine Auflage von über 300 000 Exemplaren.

«Die Leber als Regulator der Gesundheit»
Aber schliesslich kam es auch dazu, dass ich der Leber meine besondere Aufmerksamkeit zuwandte, denn ich verlor einen lieben Freund, dessen Leiden mir zu spät bekanntgegeben wurde, so dass er nicht mehr in der Lage war, grundlegende Änderungen vorzunehmen. Als ich von einer grösseren Reise zurückkehrte und ihn nicht mehr vorfand, entschloss ich mich, über die Leber und ihre Pflege in Buchform nähere Ratschläge mit verschiedenen Diätvorschriften und Rezepten herauszugeben. Dadurch entstand das Buch: «Die Leber als Regulator der Gesundheit». Ich

kannte die Ansichten und Arbeiten verschiedener Krebsforscher, wie jene von Dr. Blond aus Amerika sowie von Dr. Ger-
son, mit dem ich mich in New York eingehend über das Krebsproblem besprechen konnte, wobei sich seine Ansicht mit meinen Erfahrungen deckte, denn auch er vertrat den Standpunkt, die wichtigste Rolle spielt in vorbeugendem Sinne die Pflege der Leber, um dem Krebs entgehen zu können, oder um ihn günstig zu bekämpfen, sollten bereits Symptome bemerkbar sein. Auch ich stimmte damit überein, dass die Erhaltung einer gesunden Leber gegen den Krebs vorbeugend wirke, weshalb auch mein Leberbuch in der Hinsicht hilfreiche Dienste zu leisten vermag.

Ein wichtiger Gesundheitsführer

Meine Reisen führten mich bekanntlich auch in gefährdete Tropengegenden, weshalb ich erfuhr, dass das Grosswild in diesen Ländern weniger zu fürchten ist als die Mikroorganismen, die schon Hunderttausenden das Leben erschwert und abgekürzt haben. Auf einer Reise durch Westafrika traf ich in Monrovia mit einem Freund zusammen, dessen Leben nur noch mit grösster Geschicklichkeit über Wasser gehalten werden konnte. Zwei Tropenkrankheiten hatten ihn bereits an den Rand des Grabs gebracht; an seinem Krankenbett entstand mein Entschluss, ein leicht verständliches Tropenbuch zu schreiben. Ich unterredete mich dieserhalb mit vielen Tropenärzten in Amerika, Afrika, Asien und Australien. Dabei kamen mir meine eigenen Erfahrungen und Notizen zugute, und nach einigen Jahren war mein Entschluss in die Tat umgesetzt, da ich heute ein ausführliches Tropenbuch in die Hände von Aerzten und Laien legen kann. Sein Titel zeigt, dass es über die verschiedensten Umstände Rat zu erteilen weiss, lautet er doch: «Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete». Wir haben über eine Milliarde tropenkranken Menschen auf unserer Erde. Schon in südlichen Ländern haben wir mit Gefahren zu rechnen, die wir kennen müssen, um uns vor ihnen vorbeugend

schützen zu können. Die Verlockungen durch Reiseangebote sind gross, aber gering ist der Hinweis auf die drohenden Gefahren, die dem Unerfahrenen zum Verhängnis werden können. Vier Tropenärzte und Spezialisten beurteilten mein Tropenbuch vor dessen Herausgabe und sie ermunterten mich zur Veröffentlichung. Manche Aerzte mühen sich auch bei uns mit Tropenkranken ab, weil diese zu wenig unterrichtet, die Reise unternahmen und krank nach Hause gekommen sind. So ist das Buch nicht nur jenen nütze, die sich in südlichen Ländern, vor allem in den Tropen, niedergelassen haben, sondern auch jenen, die rasch auf Safari gehen, und deshalb gründliche Unterweisung benötigen.

Jeder, der sich das Buch aneignet, ist er-

staunt, dass es sich gewissermassen wie ein Roman lesen lässt, während es gleichzeitig eindringlichen Rat erteilt, um vor vermeidbaren gesundheitlichen Schäden bewahrt bleiben zu können. Auch dem bereits Erkrankten kann die gebotene Aufklärung Hilfe darreichen. Seine 423 Seiten enthalten spannenden und lehrreichen Stoff zugleich und bieten auch auf der Reise eine wertvolle Lektüre, die man ihres Nutzens wegen nicht missen möchte. Für die Tropen ist der Plastikeinband äusserst günstig. Auch der Betrag des Buches von 28 Franken ist erschwinglich, selbst dann, wenn man es Freunden schenken möchte. Neuerdings ist es auch in englischer Sprache erhältlich, was vielen weiteren Interessenten überaus dienlich sein wird.

Eine anklagende Beurteilung

Vor einiger Zeit unterhielt ich mich mit einem aufgeschlossenen, tüchtigen Arzt über die Ganzheitsmedizin und biologische Heilweise. Er erzählte mir, dass er während des Aerztestreiks in Israel diese Angelegenheit mit Hilfe eingehender Pressemeldungen genau verfolgt habe. Es sei nämlich ausgerechnet worden, dass während dieser Zeit ärztlicher Untätigkeit die Todesfälle um die Hälfte abgenommen hätten. Wir forschten zusammen den Ursachen dieser eigenartigen Feststellung nach und kamen zum Schluss, dass Aerzte besonders beim Schwerkranken zu starke Medikamente verwenden mögen. Dies verstösst gegen den biologischen Grundsatz, dass schwache Reize anregen, während starke Reize zerstören.

Betäuben oder heilen?

Aber an diesem Umstand sind die Aerzte schliesslich nicht alleine schuld, denn die Mehrzahl der Patienten sind heute nicht mehr auf Leiden eingestellt, sondern wollen jeden Schmerz sofort beseitigt haben. Dagegen sollte sich der Arzt jedoch gewissermassen als Erzieher einschalten, indem er dem Patienten erklärt, dass nur ein unerträgliches Uebermass an Schmerzen ge-

dämpft werden sollte, denn Schmerzen dienen bekanntlich als Alarmglocke, um zu melden, wenn im Körper Unstimmigkeiten vorliegen, wodurch die notwendigen Schritte zur Heilung vorgenommen werden können. Ein Betäuben der Schmerzen hat eine Täuschung zur Folge, weil der kranke Zustand dadurch nicht geheilt, sondern nur unerträglicher gestaltet wird. Die Betäubungsmittel belasten den Körper anderseits und schwächen in der Regel dessen eigene Heil- und Regenerationskraft. Seit die Aerzte keine eigenen Apotheken oder Laboratorien mehr besitzen, wie dies früher hauptsächlich bei den Landärzten üblich war, sind sie auch nicht mehr gewohnt, sich die Zeit zu nehmen, um für ihre Patienten individuell ausgerichtete Rezepte auszuarbeiten. Nun die Chemotherapie blüht, soll jeder Patient mit den fertig standardisierten Mitteln, welche auf den Durchschnittsmenschen abgestimmt sind, fertig werden. Die Veranlagung eines Patienten fällt dabei nicht mehr in Betracht und die Dosierung wird nicht den Notwendigkeiten angepasst, weshalb es nicht verwunderlich ist, wenn ein Kranke je nachdem ungünstig auf die Mittel anspricht und deshalb nicht durchhalten