

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 12

Artikel: Lerne lange leidlos Leben
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553780>

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: 23.02.2026

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

fen. Man sollte selbst vor der Vorführung eines entsprechenden Contergan-Filmes nicht zurückschrecken, auch wenn er schockierend wirken mag, denn es ist besser, die Mütter zur Vernunft zu bringen, selbst wenn dies auf krasse Weise geschehen muss, als schuldlose Kinder einem traurigen Dasein preiszugeben, nur weil die Mutter nicht gewillt ist, für gesunde Umstände zu kämpfen. Auch Aerzte und Apotheker sollten sich verpflichtet fühlen, durch entsprechende Hinweise junge Mütter vor der Gefahr der Tablettensucht eindringlich zu warnen. Warum nicht lieber Schmerzen ertragen lernen, als den Körper zu vergiften und das Embryo empfindlich zu schädigen? Das Weinen und die Verzweiflung wegen eines verkrüppelten Kindes könnte man sich tatsächlich ersparen, wenn man vernünftige Ratschläge beachten würde. Nachdem sich aber die Tragik als unvermeidlich eingestellt hat, muss man sich eben mutig in die Lage schicken. Das Kind vermag sich nichts dabei, konnte es doch nicht zum Guten mitwirken, obwohl es in der ganzen Angelegenheit der leidtragende Teil ist. Auch wenn die Mutter schon gestorben ist, wird es immer mit den Folgen der mütterlichen Schuld zu kämpfen haben.

Natürlicher Ausweg

Jede Mutter sollte sich daher bewusst sein, was sie mit Schmerzstill- und Betäubungsmitteln anrichten kann. Warum sich solchen Gefahren ausliefern, da es doch unschädliche Naturmittel wie Peta-

dolor gibt, mit dem sich Schmerzen gut bekämpfen lassen, und auch gegen Schlaflosigkeit gibt es einfache, natürliche Mittel. Man denke dabei nur an *Avena sativa*, an Hopfen, Melissen und Baldrian, wie auch an den hilfreichen Dormeasankomplex. Irgendein Mittel kann bei jedem Menschen, wenn vielleicht auch nur teilweise, als Hilfe dienen. Freunde, Bekannte und vor allem werdende Mütter sollten vor der Einnahme chemischer Mittel oder Tabletten gewarnt werden, und zwar so eindringlich, dass sie der Täuschung nicht erliegen. Mag es auch bequem erscheinen, wenn solch ein Mittel im Augenblick hilft, besteht doch die grosse Gefahr, sich daran zu gewöhnen, und auf die Dauer kann dies einen Schaden anrichten, den wir nicht mehr ausbessern können. Wir sollten aus den vielen erschütternden Erfahrungen viel mehr lernen und uns niemals einbilden, es werde uns kein Unheil widerfahren. Wenn wir erst durch Schaden klug werden, können wir dadurch womöglich jene tragischen Erfahrungen durchkosten müssen, wie die bedauernswerten Mütter, die sich durch Unerfahrenheit dem Contergan anvertraut hatten. Dieses Mittel ist nun allerdings entlarvt, wenn wir uns aber der Tablettensucht hingeben, kann uns ein gleiches Geschick ereilen, denn wer gibt uns die Gewissheit, davor gefeit zu sein? Pflegen wir in Zukunft unser Verantwortungsgefühl besser, dann können wir weder uns noch unseren Kindern fahrlässig im Wege stehen. Seien wir also entschlossen, vorzubeugen, statt bittere Enttäuschung erleben zu müssen.

Lerne lange leidlos leben

Ein bewährtes Naturmittel mag noch so erfolgreich gegen gesundheitliche Störungen und ernstliche Krankheiten ankämpfen, nie kann es den Ruhm ernten, auch den Tod besiegt zu haben. Dieser ist nun einmal ein Riegel, der das Tor ungetrübten Lebens infolge menschlichen Ungehorsams für uns Menschen verschloss. Wer einzig ihn als letzten Feind beseitigen kann, ist der Schöpfer des Lebens. Bis

es so weit ist, befassen wir uns nun mit einem anderen schlimmen Feind, der unser Leben ungünstig beeinflusst, bei dem wir aber eher erfolgreich sein können, und dies ist der Schmerz. Tatsächlich ist uns das Schmerzempfinden eine nicht geringe Last. Gäbe es aber keinen Schmerz, dann wäre uns damit auch nicht gedient, ist er doch eine notwendige Alarmglocke für uns. Diese zeigt uns nämlich getreulich an,

wenn irgend etwas in unserem Körper nicht stimmt. Wenn uns der Schmerz nicht Schädigungen und Störungen melden würde, könnten wir ungünstige Veränderungen nicht frühzeitig wahrnehmen, um dagegen anzukämpfen. Nicht dem Schmerz sollten wir daher den Kampf ansagen und ihn durch Betäubung zu erdrosseln suchen, sondern der Störung, die ihn verursachte. Akute Schmerzen vergehen in der Regel von selbst wieder, wenn wir dem Körper genügend Ruhe verschaffen oder wenn wir ihn gar fasten lassen. Instinktiv richten sich auch die Tiere nach dieser Regel, denn wenn sie sich krank fühlen, legen sie sich in den Schatten und ruhen. Auch sie fasten dann, wodurch sich der ganze Organismus wieder zu erholen vermag. Auf diese Weise verschwinden auch bei uns leichtes Kopfweg, Magen- oder Kreuzweg.

Feuchtheisse Anwendungen

Wenn wir Nervenschmerzen verspüren, dann behelfen wir uns am besten mit feuchter Wärme. Dauerbäder und Wickel unterstützen wir mit Heilkräutern, denn diese erprobte Therapie kann sehr erfolgreich sein. Selbst die gefürchtete Trigeminusneuralgie lässt sich wunderbar beeinflussen, wenn wir auf die schmerzende Stelle abwechselungsweise heisse Kräutersäcklein auflegen. Wir nähen uns aus Baumwolle solch kleine Säcklein und füllen sie mit 3 bis 4 Handvoll Kräutern, wozu wir Kamille, Melisse oder Heublumen verwenden. Zwei solche Säcklein mögen uns dazu dienlich sein. Wir tauchen diese in heisses Wasser ein, drücken sie leicht aus und legen sie im Wechsel auf die schmerzende Stelle. Das eine der Säcklein liegt somit im heissen Wasser, während das andere zur Auflage dient. Sobald dieses nicht mehr heiss genug ist, wechseln wir. Dieser ständige Wechsel mag etwa eine halbe Stunde dauern. Durch dieses Vorgehen beeinträchtigen wir das Schmerzempfinden wesentlich und nach einigen Anwendungen wird es sich völlig verziehen. Schulmedizinische Methoden mögen bei solchen Schmerzen nicht so erfolgreich ansprechen, so dass eine Opera-

tion als Ausweg erwogen wird. Aber siehe da, das einfache Kräutersäcklein erweist sich als hilfreich, dies besonders auch dann, wenn bei Entzündungen Echinaforce unterstützend zugezogen wird, handelt es sich dabei doch um die entzündungswidrigste Pflanze, die uns unter den Kräutern bekannt ist.

Bei Nierenschmerzen verordnen wir sofort eine salzfreie Schondiät, nebst wirksamen, reizlosen Heilmitteln. Bekannt sind für diesen Zweck Nephrosolid und Solidago. Auch die Niere dankt es uns, wenn wir die Störung mit feuchter Wärme günstig zu beeinflussen suchen. Dies geschieht vorteilhaft mit Kräuterauflagen, und wenn der Patient tagsüber beschäftigt ist, soll er sich ein Katzenfell auf die Nierengegend binden. Bis der Schmerz abgeklungen ist, sollten wir keine schweren Arbeiten verrichten, aber auch keine wesentlichen Lasten tragen oder hochheben.

Kalte Milchwickel

Schmerzt uns die Leber, dann ist es nicht so leicht, festzustellen, ob der Schmerz wirklich von der Leber oder der Gallenblase ausgeht. Wenn die Gallenblase leicht entzündet ist, dann helfen uns kalte Milchwickel, den Schmerz zu mildern und zu beheben. Die Ratschläge für die innere Behandlung erteilt mein Leberbuch. Auch wenn die Schmerzen durch äussere Behandlung behoben sind, fahren wir mit der Mitteleinnahme noch fort bis zur Festigung des Zustandes.

Notwendige Aenderungen

Chronische Schmerzen, die Rheuma sowie Ischias und dergleichen mehr erkenntlich werden lassen, müssen wir mit äusserlichen Anwendungen, ferner mit Pflanzenmitteln und vor allem mit einer entsprechenden Diät nahrung behandeln. Solche Leiden sind in der Regel durch jahrelange Fehler in der Ernährung und Lebensweise entstanden, weshalb wir äusserlich physikalische Anwendungen vornehmen müssen, gleichzeitig erfolgt innerlich eine Behandlung mit Pflanzenmitteln und zudem eine Umstellung in der Er-

nährung und Lebensweise. In der Regel wollen sich die wenigsten Menschen einer solchen Aenderung unterziehen, denn es ist so viel einfacher, zu chemischen schmerzstillenden Mitteln zu greifen. Leider überlegt sich der Kranke dabei jedoch die Nachteile nicht, denn gewöhnlich kommt er von solchen Mitteln nicht mehr los, obwohl sich mit der Zeit wesentliche Komplikationen einstellen mögen. Weil man sich den Weg des geringsten Widerstandes erwählt, begibt man sich unwillkürlich in einen Teufelskreis, dem man nicht mehr entfliehen kann, weil er immer stärkere Mittel fordert.

Schmerzen in den Organen stellen sich selten wie angefliegen ein. Man sagt dies zwar gewissermassen sprichwörtlich, aber es stimmt nicht, denn es dauert oft Jahre, bis sich ein Organ entzündet oder bis ein Hexenschuss so zur Geltung kommt, dass er äusserst lästig wird. Wir mögen schon jahrelang unseren Fehlern gehuldigt haben, bis sie sich als schmerzhaftes Folgen melden. Eisen rostet auch nicht in einigen Tagen, sondern mit der Zeit. Immer wieder hatte ich in meinem Leben Gelegenheit, selbst junge Menschen vor gesundheitsschädigenden Sitten und Gebräuchen zu warnen und sie zu ermuntern,

ihre ungünstigen Gewohnheiten zu ändern, indem ich auf die bösen Folgen im Alter hinwies. Viele, die zuvor nicht hören wollten, waren sich später reuig darüber, wenn sie von Gicht, Rheuma, Arthritis oder gar von Krebs geplagt wurden. Schmerzen können unerträgliche Formen annehmen, und es ist auch für Angehörige, Verwandte und Freunde eine Qual, Nahestehende leiden zu sehen, ohne ihnen richtig helfen zu können.

Wer gelangt ans Ziel?

Wie aber verhält es sich nun bei dieser Abhandlung mit unserem Thema, lange leidlos leben zu lernen? Nun sehr einfach, wir richten uns nach den gegebenen Ratschlägen, indem wir den Schmerz nicht betäuben, sondern die Ursache des Schmerzes mit harmlosen Mitteln und Anwendungen bekämpfen und sie ausheilen lassen. Auf diese Weise erleichtern wir uns das Leben, und wenn wir auch vernünftige Aenderungen vornehmen müssen, gewöhnen wir uns mit der richtigen Entschlossenheit daran, denn es ist vorteilhafter, leistungsfähig zu bleiben, als sich mit Schmerzen herumplagen zu müssen, um sich so den Lebensabend zu verderben.

Gesundes Leben ist glückliches Leben

Aus dem reichen Erfahrungsschatz und tiefen Wissen des weltbekannten Schweizer Naturarztes A. Vogel kann jeder schöpfen und eigenen Nutzen ziehen. Was den Naturarzt und Naturforscher bewogen hat, Bücher zu schreiben, ist seine innerste Ueberzeugung, dass vielen Menschen geholfen werden kann, wenn sie nur selbst wollen. Die Natur bietet sich für alle dar. A. Vogel hat in den stillen Winkeln der Erde gesucht, geforscht und gefunden. Seine Bücher legen Zeugnis davon ab. Sie sind für jeden von uns von ausserordentlichem Wert.

Bücher von A. Vogel sind nützliche Geschenke

Wir möchten Ihnen das Schenken erleichtern, indem unsere Abonnenten mit umstehendem Gutschein die dort aufgeführten Bücher verbilligt beziehen können.