

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 35 (1978)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Erlangung später Einsicht  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970378>

### **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:** 03.05.2026

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

Ratschlag gut, dann können wir womöglich sogar trotz ungünstiger Erbmasse, die Neigung zu Zivilisationskrankheiten überbrücken, so dass sie weniger schnell oder überhaupt gar nicht auftreten. Auf diese Weise braucht jemand nicht zu befürchten, dass er über Nacht von schmerzhaften Krankheiten überrascht wird. Die Natur arbeitet je nach unserer Veranlagung mit

genauer Gesetzmässigkeit. Auch der Wohlstand kann dies nicht ändern, im Gegenteil, er kann viel eher dazu führen, sich völlig willkürlich und unbedacht zu ernähren. Vermögen chemische Medikamente die Krankheitssymptome scheinbar auch wegzublasen, können sie in der Regel doch keine Heilung erwirken, auch wenn wir sie noch so reichlich anwenden mögen.

### **Erlangung später Einsicht**

Schon mehr als 50 Jahre lang erkannten einsichtige Menschen die Gefahr, die unserer Gesundheit droht wegen des raschen Abgleitens von natürlicher Lebensweise. Immer wieder warnten solche, dass man sich zurückfinden sollte auf den Weg, den uns die Natur wies. Von der blinden Geschäftigkeit der Vereinigten Staaten von Amerika her blies ein bedrohlicher Wind, weil gerade dort das Verständnis fehlte, das hätte Einhalt gebieten sollen. Was von dort her kam, wurde auch von uns meist widerspruchslos angenommen und setzte sich beharrlich durch. So kam es vor allem, dass auch unsere Ernährungsweise immer mehr von ihrer natürlichen Grundlage abwich. Entwertete Nahrungsmittel traten an die Stelle vollwertiger Erzeugnisse, und die Folge davon ist, dass heute in unserer einigermassen noch gesunden Schweiz wie in anderen Ländern, in denen sich die gepriesene Zivilisation ausbreiten konnte, ein allzufrühes Ableben der Bevölkerung feststellbar ist. Die Schuld hiervon tragen vor allem die Fehler in der Ernährung und der übrigen Lebensweise. Sie kann demnach nicht ausschliesslich dem übermässigen Alkoholenuss und Nikotinverbrauch zugeschrieben werden.

Kürzlich wurde über Radio gemeldet, dass bei uns 43 Prozent der Todesfälle dem Gefäss- oder Herztod zufallen. Zusammen mit dem Krebs handelt es sich also bereits um nahezu 70 Prozent. Habe ich recht verstanden, dann ergab die Kontrolle in Aarau und Solothurn, den zwei Teststätten, dass unter 10 000 Kontrollpersonen acht Prozent an hohem Blutdruck leiden.

Diese Feststellungen lassen heute selbst die Aerzte aufmerken, nachdem wir schon Jahrzehnte hindurch vergeblich vor solchen Folgen gewarnt haben. Deshalb erfolgte ja auch die Veröffentlichung unserer Bücher und der «Gesundheits-Nachrichten», um die Aufmerksamkeit gewissenhaft auf die bevorstehenden Schädigungen hinzulenken.

### **Ist Umerziehung möglich?**

Nun es höchste Zeit ist, weht auch von den Bestrebungen des Staates her besserer Wind. Er soll mit Hilfe der Massenmedien unterstützende Aufklärung verschaffen. Von verschiedenen Seiten her erfolgt nun die Mahnung, sich allgemein zur naturgemässen Lebensweise zurückzugeben. Dabei sind Aerzte und Lehrer vertreten, Apotheker, Pädagogen und Leiter höherer Lehranstalten, obwohl es von diesen nicht allen leichtfallen wird, in jeder Hinsicht mit dem guten Beispiel vorzugehen. Was zur Gewohnheit geworden ist, lässt sich oft schwer wieder ausmerzen, handle es sich dabei nun um Ernährungsfragen oder um den Alkohol- und Nikotingenuss. Aber nur andere zur Aenderung anzuspornen, ist noch lange nicht die gleiche Hilfe, die das Vorangehen bietet. Wie schwer ist es indes, mit schädigenden Gewohnheiten zu brechen, wenn sie zur Lust, zur Leidenschaft und Gewohnheit geworden sind? Von heute auf morgen wird dies nicht erreicht sein, besonders nicht, wenn man bedenkt, dass man beispielsweise beim Rauchen zum Sklaven eines Giftes wird, das unnachgiebig auf Wiederholung pocht.

Besser, man fängt mit schädigenden Umtrieben überhaupt gar nicht an! Aber warum sollte man verzichten, wenn sich einflussreiche Persönlichkeiten mit ihrer Nachkommenschaft von offensichtlichen Untugenden nicht befreien können noch wollen? Nicht nur der liebe Onkel Doktor bläst geniesserisch seine Rauchschwaden in die Luft, denn auch sein Sohn hat sich ihm dabei zugesellt, und würde vielleicht die Geistlichkeit noch erfolgreich davon abrateln können, wenn sich nicht in ihren Reihen das Verlangen danach bemerkbar machte? Wie kann die Mutter gegen das Rauchen auftreten, wenn sie dem Kind schon in der Wiege den Zigarettenqualm in die Nase geblasen hat? Auch wenn sie nur heimlich die Luft damit verpestete, geschah dies doch zum Schaden des Kindes und ist für dieses in der Regel nachahmenswert. Die Umerziehung ist keine leichte Sache, weder auf dem Gebiet des Rauchens noch auf jenem der Ernährung. Wohl dient einsichtsvolles Erkennen dazu, einen Schritt weiter nach vorn zu gelangen, aber um im Kampf gegen das Verkehrte Sieger zu sein, braucht es mehr Anstrengung, Entschlossenheit und zähen Willen. Solange die Verkaufsgeschäfte mit entwerteten Nahrungsmitteln angefüllt sind, solange Spritzrückstände das Vertrauen in das Dargebotene untergraben, ja, solange überhaupt Nahrung, die durch allerlei Gifte verunreinigt worden ist, feilgeboten werden kann, wird es für die breite Masse schwer sein, umzustellen und die guten Ratschläge und Warnungen zu verwirklichen. Nicht nur die Drogensucht ist schwer zu bekämpfen, sondern auch die Trinksucht, das übermässige Essen und selbst die Schlecksucht. Das Milieu, in dem der einzelne aufzuwachsen gezwungen ist, formt ihn auf seine eigene Weise. In der Regel lässt sich das bei 80 bis 90 Prozent feststellen. Wenn sich nun jemand dennoch von diesem Einfluss befreien kann, beruht dies meist auf einer guten Erbmasse oder auch auf günstigen Umständen, denen ein solcher im Leben begegnen konnte. Ein mitreissendes Beispiel

kann viel Gutes bewirken, auf alle Fälle mehr als blosser Worte.

### Frühzeitige Einsicht

Meist kommt aber im Leben die Einsicht eher zu spät als früh genug, so dass sich nicht mehr alles zum Guten lenken lässt. Denken wir nur einmal über den Nutzen vollwertiger Ernährung zur Gesunderhaltung unserer Zähne nach. Nicht die Zahnbürste spricht dabei das bedeutungsvolle Wort, sondern der Umstand, ob wir unserem Körper die benötigten Stoffe zu seiner Gesunderhaltung zuführen oder nicht. Wer denkt ferner an die Krankheit, bevor ihn der Schmerz dazu zwingt? Nur allzuoft greift man leichthin zur Betäubung. Was aber nützt die symptomatische Behandlung mit Hilfe von Schmerzmitteln, statt sich ernsthaft um die Beseitigung der Grundursachen zu bemühen. Nach einem Herzinfarkt ist es reichlich spät, wenn man ihn überhaupt überlebt, an eine erfolgreiche Umstellung der Ernährung und Lebensweise zu denken. Es wäre auch angebracht, jene Stoffe und Einflüsse zu meiden, die krebserzeugend sind, bevor der Arzt mit besorgter Miene die Diagnose auf Krebs stellen muss. Selbst wenn durch grundlegende Umstellung dennoch eine Heilung erfolgen kann, ist es doch einleuchtender, vorzubeugen, als auf äusserst beschwerliche Weise günstigere Voraussetzungen zur Heilung zu schaffen, denn das Vorbeugen ist einfacher und zudem noch billiger.

Zu unserem Trost und zur Ermunterung lässt sich indes feststellen, dass es eigentlich nie zu spät ist, eine entschiedene Umstellung zu wagen, solange der Körper darauf noch bejahend anspricht. Die Ratschläge der «Gesundheits-Nachrichten» sowie jene, die «Der kleine Doktor» und unser Leberbuch darbieten nebst ähnlichen Veröffentlichungen sind zur Erlangung einer erfolgreichen Umstellung eine grosse Hilfe. Wer allmählich auf Naturnahrung umstellt, wird automatisch weniger essen, weil die Vollwertnahrung besser sättigt. Es ist äusserst nutzbringend

gend, bei sich und den Familienmitgliedern mit allem abzubauen, was die Gesundheit schädigen kann. Dies wirkt sich unfehlbar vorteilhaft aus, denn wir ebenen uns damit den Weg zur Einsicht, die alsdann nicht zu spät sein wird. Ja, wir werden dadurch sogar länger leidlos leben lernen, was zu einem verlängerten, gesunden Le-

bensabend beitragen kann. Einsichtsvolles Umgehen der Zivilisationskrankheiten erspart viel peinigende Leiden. Bei der vernünftigen Lebensweise früherer Zeiten durfte manch einer in hohem Alter in den Todesschlaf hinüberschlummern. Sorgen wir also dafür, dass unsere Einsicht nicht zu spät kommt.

### Gesätes Misstrauen

Es ist eigenartig, wie rasch Erfahrungen, die von gutem Erfolg berichten konnten, ihren früheren Glanz einbüßen, sobald eine entsprechende Strömung im Widerstand gegen sie einen Nutzen für sich ersieht. Man ist auch erstaunt, wenn man das andersartige Urteil junger Menschen auf dem Gebiet der Heilkunde beobachtet, denn schliesslich sind noch nicht so viele Jahre verstrichen, dass sich ein Abwenden von früheren Ansichten rechtfertigen würde. So denken und schlussfolgern die Betagten, die sich in jungen Jahren bei Krankheitserscheinungen noch auf natürliche Weise gesundpflegen mussten. Damals standen noch verhältnismässig wenig chemische Mittel zur Verfügung, und auch mit Operationen sparte man. So hiess es denn die innewohnenden Heilfaktoren des Körpers zu erkennen und günstig auszuwerten, was zudem geduldiges Abwarten erforderte.

#### Verschiedene Heilmethoden

Zur Anregung der Nieren- und Hauttätigkeit verhalfen physikalische Anwendungen von Kräuterbädern und entsprechenden Wickeln. Die Wasserdoktoren Kneipp und Priessnitz sorgten dafür, dass der heilsame Wert von Wasserkuren bekannt wurde. Später gesellte sich dazu auch noch das Schlenzbad, das künstliche Fieber zu erzeugen vermag, wodurch es bis heute zu einer besonders wertvollen Erfahrung gelangte, denn es konnte festgestellt werden, dass bei einer Hitze von 41 Grad Celsius die Krebszellen vernichtet werden. Bei diesem Schlenzbad handelt es sich bekanntlich um ein sogenanntes Ueberwärmungsbad, weil der Kopf, ausgenommen

die Nase als notwendige Atmungsmöglichkeit, unter Wasser liegt, ist die grosse fiebererzeugende Hitze erträglich. Manche Krankheitsfaktoren können dadurch in Angriff genommen und überwunden werden.

Ein weiteres, heilsames Verfahren, das früher hilfreiche Anwendung fand, wurde durch die Baunscheidtableitung ermöglicht. Näheres hierüber berichtet «Der kleine Doktor». Zwar verlangte diese Methode viel Ausdauer und das Ertragen von oft lästigen Schmerzen, aber sie verhalf selbst bei grossen Schwierigkeiten zu erstaunlichem Erfolg. – Das alles will man heute natürlich nicht mehr auf sich nehmen. Man versteht nicht mehr, dass die Giftstoffe durch die Anregung innewohnender Heilfaktoren aus dem Körper herausgezogen werden sollten, um ihn davon zu befreien. Diese Regel hilft bekanntlich auch erfolgreich gegen Ekzeme vorzugehen, indem man die Beweise der Erkrankung nicht auf verkehrte Art auszumerzen, sondern zu heilen sucht.

Nicht vergebens heisst es von unseren Tagen, sie seien kritisch, und man werde schwer mit ihnen fertig. Ihre Unrast führte dazu, dass niemand mehr glaubt, die nötige Zeit aufzubringen, um eine Krankheit folgerichtig auszuheilen, indem man sich mit Geduld gesundpflegt. Diese veränderten Umstände führten dazu, dass man den chemischen Medikamenten den Vorzug einzuräumen begann, weil sie scheinbar rasche Hilfe ermöglichten. Mit der Zeit allerdings erweisen sich die Nachteile von Neben- und Nachwirkungen als unerfreulich. Um nun auch die Naturmittel auf die gleich gefährliche Stufe