

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 36 (1979)
Heft: 7

Artikel: Gicht
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552640>

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: 23.01.2026

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

der Kranke anfangs womöglich kaum einige Schritte gehen konnte, war es ihm mit der Zeit doch möglich, sich an regelmässigen Wanderungen zu beteiligen.

Als ich erstmals mit Dr. Malten zusammentraf, beeindruckte er mich mit seiner Methode sehr. Mit kräftiger Tenorstimme erklärte er als ausgezeichneter Redner seine Heiltherapie einfach und logisch. Es war mir klar, dass seine Persönlichkeit mit seinem psychotherapeutischen Verständnis die Patienten förmlich mitzureissen vermochte, was ihnen zum erfolgreichen Ansporn diente. Auch bei Freunden und Arztkollegen hinterliessen seine Demonstrationen auf Kongressen und in seiner Klinik einen tiefen Eindruck. Bei Hunderten von Patienten bewies sein Erfolg, dass es möglich ist, durch stetes, langsames Training sowohl die Herznerven wie auch die Herzmuskelatmung wieder funktionstüchtig werden zu lassen. Selbst, wenn sich Angina pectoris bereits zu schwerem Leiden entwickeln konnte, liess sich die Erkrankung durch die er-

wähnte Methode jeweils doch noch erträglicher gestalten.

Freudiges Singen mit Vokalatmungsgymnastik bildeten oft eine wunderbare Unterstützung zur Erlangung offensichtlicher Erfolge, wobei Pflanzenmittel, wie Crataegian und Auroforce, zu beschleunigender Besserung beitragen können. Was sich aber sehr benachteiligend auswirken wird, ist ein verzagtes Nachgeben. Der Patient verfällt dadurch in Depressionszustände und schadet sich nur mit seinem Jammern. Gerade das Herz spricht auf die geistige Einstellung an, was ja auch Dr. Malten durch seinen bejahenden Ansporn auszuwerten vermochte. In der Regel wird es zu gutem Ergebnis führen, wenn der ärztliche Beistand und auch die Angehörigen und Freunde in der seelischen Behandlung günstig mithelfen. «Was rastet, das rostet», stimmt also selbst bei Angina pectoris. Ein Patient aber, der sich zuversichtlich aufrafft, braucht keineswegs zu verzagen, denn mit Geduld und Ausdauer hat sich schon mancher Erfolg eingestellt.

Gicht

In früheren Zeiten bezeichnete man die Gicht als Krankheit der Könige. Heute haben sich die Verhältnisse auf eine Weise geändert, dass sich das Wohlstandsleben auf breitere Schichten ausdehnen konnte, so dass sich die Gicht, gelinde gesagt, unter die Zivilisationskrankheiten einreihen lässt. Will man etwas boshhaft sein, dann kann man sie auch als das Leiden der Schlemmer bezeichnen, obwohl nicht alle, die dieser Krankheit erliegen, den Schlemmern zugesellt werden können. Es gibt auf allen Gebieten Ausnahmen, so auch bei Gicht. Diese Krankheit kann sich nämlich im Laufe der Zeit in der Erbmasse so stark verankern, dass auch jene, die sich einer sogenannten normalen, bürgerlichen Ernährung und Lebensweise zugewendet haben, durch sie geplagt werden können.

Auf meinen Reisen unter Naturvölkern hatte ich immer wieder Gelegenheit,

Krankheitserscheinungen, die äusserlich sichtbar waren, gut zu beobachten. Bei Farbigen, die noch einigermassen naturgemäss lebten, indem sie ihre früheren Lebensgewohnheiten noch immer beachteten, konnte ich nie feststellen, dass ihre Finger durch Gicht verkrüppelt gewesen wären. Kein einziger Indianer von Zentral- und Südamerika war damit belastet. Anders aber erging es reichen Chinesen, denn bei diesen entdeckte ich manchmal schwere Gichtfälle. Als ich in Indonesien einen guten Freund besuchte, litt dieser unter schwerer Gicht. Leider war er bereits zu alt, um durch eine Umstellung seiner eiweissreichen und zu scharf gewürzten Nahrung noch etwas Erfolg erreichen zu können. Zwar linderte Petadol vorübergehend seine starken Schmerzen noch etwas, aber die Krankheit war schon zu weit fortgeschritten, so dass keine Heilung mehr erwirkt werden konnte.

Günstige Hilfeleistung

Eine Gicht lässt sich diätetisch günstig beeinflussen, wenn man die Eiweissnahrung sowie den Fettverbrauch um mindestens die Hälfte vermindert. Des weiteren spielt der Sauerstoff eine wichtige Rolle, denn der Gichtkranke benötigt viel Sauerstoff, weshalb er sich möglichst oft in frischer Luft Bewegung verschaffen sollte, insofern ihm sein Zustand dies noch erlaubt. Wenn wir uns zudem auf dem Gebiet der Pflanzenheilkunde umsehen, finden wir zwei vorzügliche Einreibemittel, die sich bis anhin bei Gicht zufriedenstellend bewährt haben. Es handelt sich dabei um die Wallwurzpflanze sowie um Rhus toxicodendron. Die zur äusserlichen Pflege günstige Wallwurz wird durch weitere heilsame Stoffe unterstützt und als Symphosan zum Einreiben wirkungsvoll verwendet. Die Grundlage des hilfreichen Einreiböls, bekannt als Toxeucal, bildet die bereits erwähnte Rhus-toxicodendron-Pflanze, verstärkt mit Eucalyptus und Kampfer. Diese beiden Einreibemittel gebraucht man im täglichen Wechsel. Am vorzüglichsten ist ihre Wirkung nach einem warmen Kräuterbad mit dem Absud von wildem Thymian, bekannt auch als kleine Kosten. Das Bad sollte etwa 20–30 Minuten dauern. Das alles kann sich sehr vorteilhaft auswirken, wenn man die Pflege regelmässig durchführt.

Wichtige Ernährungsfragen

Wer die Willenskraft besitzt, kann auch diätetisch ein Maximum herausholen, indem er eine Naturreiskur durchführt. Eine solche Diät aus Naturreis wirkt sich nämlich bei verschiedenen schwerwiegenden Erkrankungen wunderbar heilsam aus. Die Bezeichnung Naturreis weist auf seinen Vorzug hin, denn er ist nicht entwertet, sondern im Vollbesitz seiner wichtigen Mineralstoffe. Wir lassen den Naturreis körnigkochen, würzen ihn schmackhaft mit Knoblauch und aromatischen Küchenkräutern nebst Trocomare oder Herbamare, fügen etwas milden, geraffelten Käse hin-

zu und gratinieren das Gericht im Ofen, was eine fettarme Zubereitung ermöglicht. Auch andere Zutaten, wie Pilze oder Tomaten ergeben eine anregende schmackhafte Abwechslung. Gutes Kauen ist bei Gicht eine grundlegende Regel. Mit dieser vollwertigen Reisdiet sahen wir schon Gichtknoten an den Händen verschwinden, was wir zuvor nicht für möglich gehalten hätten.

Dr. Ragnar Berg unterwies seine Schüler jeweils über den Säurebasenhaushalt, indem er dabei die Wichtigkeit einer basenüberschüssigen Nahrung betonte, da diese das gesunde Gleichgewicht in der Ernährungsfrage erwirken kann. Die Nahrungsmittel sollten daher folgerichtig Heilmittel sein, denn wenn sie nicht entwertet sind, können sie sogar bereits entstandene Manglerscheinungen wieder beheben. Dies geschieht zwar nicht von heute auf morgen, denn auch die entstandenen Krankheitserscheinungen liessen sich Zeit, bis sie sich zu einem lästigen Leiden entwickelt hatten. Schalten wir nun die Fehler aus, die dieses bewirkten, dann wird unsere Ausdauer nach Monaten belohnt werden können, denn unser Körper vermag durch die zweckentsprechende Pflege sogar auch Gichtknoten aufzulösen. Somit ist die Gicht in einer gewissen Entwicklungsstufe noch nicht als unheilbar zu betrachten. Es braucht allerdings Geduld und Ausdauer, wenn man den Körper auf die beste Weise unterstützen will. Dadurch kann er aber zusehends erstarken und seine eigenen Regenerationskräfte allmählich wieder in Tätigkeit versetzen, so dass diese am Heilungsprozess mitzuarbeiten beginnen, was sich zu vorteilhaftem Nutzen auswirken wird.

Es gibt in der Diät noch weitere Unterstützungs möglichkeiten. Dies kann vom Saftfasten erwartet werden. Ein Fasten mit blossem Säften bedeutet kein Hungern, denn der Körper erhält durch die Rohsäfte eine reichliche Zufuhr von Mineralstoffen und Vitaminen, die ihm offensichtlich mangeln, und durch die er notwendige Heilwerte gewinnen kann. Bei einem solchen Säftfasten bleiben wir im

Rahmen des Vernünftigen, wenn wir wöchentlich einen Tag dazu verwenden. Man verteilt folgende Saftliste geschickt auf den ganzen Tag, indem man die Säfte langsam mit gutem Einspeichern trinkt. Vorzüglich ist vor allem der Gemüsesaft. Wir beschaffen uns also an einem solchen Tag 1 bis 2 dl Karottensaft (z. B. aus Biocarottin/Karottensaftkonzentrat), 1 dl Randensaft, bekannt auch als rote Beete (z. B. aus Biorandin/Randensaftkonzentrat), $\frac{1}{2}$ dl Selleriesaft, verdünnt mit Mineralwasser ohne Kohlensäure, gleicherweise verdünnten rohen Kartoffelsaft, und zwar $\frac{1}{4}$ dl, und zwei Esslöffel Rettichsaft wie zuvor verdünnt. Von den Fruchtsäften nehmen wir je 1 dl Trauben- und Grapefruitsaft.

Um einen guten Schlaf zu erwirken, nehmen wir abends noch 1 dl Passionsfruchtsaft, wenn wir solchen zur Verfügung haben. Hat man mit dem Einschlafen Schwierigkeiten, dann fügt man noch zehn Tropfen Avena sativa bei. Es mag sein, dass nicht jeder Säfte trinken kann, ohne dazu etwas zu essen. In solchem Falle behilft man sich mit einer Scheibe Risopanbrot. Früchte- und Gemüsesäfte nehmen wir jeweils nicht zusammen, sondern erst nach einer halben Stunde. Vorteilhaft kann es bei Gicht- und Rheumaleiden auch sein, wenn wir in den Zwischenzeiten Nierentee mit Solidago oder Nephrosolid trinken, weil wir dadurch die Ausscheidung der sogenannten harnpflichtigen Stoffe fördern können. Dies gilt für alle Tage, also nicht bloss für den Saftfastentag.

Jahrelanges Einnehmen von Naturmitteln

Die Frage, ob man Naturmittel jahrelang einnehmen kann, ist gerechtfertigt, aber man kann sie nicht leichthin allgemein beantworten, da jedes einzelne Heilmittel eine gewisse Aufgabe zu erfüllen hat. Ist die Körpertemperatur wieder normal, dann hat ein Fiebermittel seinen Zweck erfüllt. Betont muss in diesem Zusammenhang allerdings werden, dass bei Anwendung der Naturheilmethode Fieber nie

Weitere Ratschläge

Die Wirkung von Naturreistagen können wir wesentlich verstärken durch eine zusätzliche Salatkur mit Quark unter Verwendung von Knoblauch und Meerrettich. Auch die Salatsauce versehen wir mit Quark und den erwähnten Gewürzstoffen, da dies die Kur wesentlich unterstützt. Wer nun aber auf Fleisch, Eier und Käse eingestellt ist, sollte von dieser zu reichlichen Eiweissnahrung Abstand nehmen, eine gute Sojanahrung als Eiweisslieferant ist der früheren Ernährung vorzuziehen. Wenn sie als Ersatz dafür dient, kann man doppelt so schnelle Heilerfolge erzielen, was die empfohlene Umstellung sicher rechtfertigt und zum Ansporn dient, das erforderliche Opfer, das uns durch den Wechsel in unseren Ernährungsgewohnheiten auferlegt werden mag, geduldig auf uns zu nehmen. Relativ rasch gewöhnt sich der Gaumen an die Änderung, und wenn der Erfolg nicht ausbleibt, lohnt sich die Mühe gewiss. Es ermutigt den Gichtkranken bestimmt, wenn er erfährt, dass seine Krankheit nicht völlig unheilbar ist. Solange sie noch nicht zu weit vorangeschritten ist, brauchen wir die Hoffnung nicht aufzugeben, wenn wir die erteilten Ratschläge gewissenhaft beachten. Womöglich können wir auch in kritischer Lage sogar einen Stillstand, in der Regel auch eine Schmerzlinderung erwirken. Beginnen wir aber mit den vorgeschlagenen Kuren schon im Anfangsstadium, dann können wir bei genügend Ausdauer bestimmt eine Heilung erreichen.

vertrieben wird, wie dies bei der Schulmedizin vielfach durch deren Antibiotika geschieht. Ein Naturmittel wie Aconitum, Belladonna oder Ferrum phos. in homöopathischer Form, lässt das Fieber nämlich normal abklingen. Gegen das Sodbrennen verwendet man Centauriumtropfen und Molkosan nur so lange, bis die Salzsäureproduktion im Magen wieder in Ordnung ist. Den Appetit regen wir mit Cynar,