

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 2

Artikel: Was kann der Körper selber heilen, und wo braucht er Hilfe?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969940>

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>

Nach einem Überwärmungsbad, hauptsächlich nach einer Sauna, hat man in der Regel das Bedürfnis nach Kälte, ja, man empfindet sie direkt als eine Wohltat.

Wasseranwendungen sind vor allem dem Kreislauf sehr dienlich, da dieser wunderbaren Nutzen daraus ziehen kann. Wie bereits darauf hingewiesen, muss man allerdings dabei stets das eigene Naturell mit seiner Anpassungsfähigkeit beachten. Wir dürfen demnach nie verallgemeinern, indem wir uns mit anderen vergleichen, die vollständig anders geartet sind als wir. Das könnte uns zum Verhängnis werden.

Verstärkte Wirkung durch Pflanzen

Besonders in Grippezeiten ist es günstig, die Heilwirkung des Wassers noch durch Zugabe von Heilkräutern zu verbessern.

Dies lohnt sich sowohl für Sitz-, Halb- und Vollbäder und geschieht jeweils durch einen Teeabsud, den man je nach den Umständen allerdings auch durch Pflanzentinkturen ersetzen kann. Durch dieses Vorgehen lässt sich gesundheitlich noch bedeutend mehr herausholen. Man muss dabei aber immer die angegebenen Grundregeln innehalten, wenn man den erwünschten Erfolg erzielen möchte. Günstig ist es, wenn man nach solchen Bädern jeweils noch zu schlafen sucht, weil dies eine allfällige Anstrengung wieder aufzuholen vermag. Bei richtiger Aufmerksamkeit ist manch Gutes zu erreichen. Je nach Veranlagung zu Rheuma oder Arthritis ist nachheriges Einreiben des Körpers mit Wallwurztinktur (*Symphytum off.*), noch wirklicher mit *Sympuhan*, sehr zu empfehlen.

Was kann der Körper selber heilen, und wo braucht er Hilfe?

Würden wir erfassen, wie vorteilhaft alles für uns eingerichtet ist, damit wir nicht zu erkanken brauchen, dann wären wir in allem vielleicht etwas vorsichtiger. Wir würden die eigene Regenerationskraft, die unserem Körper innewohnt, ganz anders einschätzen lernen, wenn wir uns ihrer vielseitigen Hilfsleistung bewusst wären. Ebenso würden wir auch nicht zulassen, dass unsere vollwertige Nahrung ihrer notwendigen Vitamine und Mineralstoffe beraubt werden dürfte, indem man sie zu verfeinern und zu verschönern sucht. Gerade dadurch aber entstehen Mängelscheinungen, die die vorzüglichen Fähigkeiten des Körpers zu beeinträchtigen vermögen. Man war sich jedenfalls von jener kaum bewusst, wie wunderbar alles zusammenharmonieren konnte, wenn man den natürlichen Werdegang des Geschehens nicht störte. Dazu aber verhalf die menschliche Überheblichkeit, die glaubte, verbessern zu müssen, was schon gut war.

Ein kostbares Geschenk

Über die Regenerationskraft unseres Körpers liessen sich mannigfache Abhandlungen schreiben, wenn wir sie im richtigen

Lichte prüfen würden. Grenzt es nicht gewissermassen an ein Wunder, wenn man bedenkt, was bei Verletzungen und Operationen geschehen muss, damit Nerven, Muskelgewebe und Blutgefäße wieder harmonisch zusammenspielen können? Es handelt sich dabei um eine eigenartige, körperliche Fähigkeit, das flicken zu können, was zerstört worden ist, und zwar wunderbarerweise ohne Überlegung und Hilfsleistung unsererseits. Der Körper scheint selbst Bescheid zu wissen, wie dies zu geschehen hat. Wir müssen nur Infektionen verhüten, denn alles andere besorgt unser Körper selbst. Aber er kann dies auch nur, solange er die nötigen Materialien dazu zur Verfügung hat. Wir sollten demnach diese Zusammenhänge gut verstehenlernen und entsprechend beachten. Wenn durch verkehrte Ernährungsweise ein gewisser Mangel an einem Stoff entstanden ist, besitzt der Körper anfangs eigenartigerweise die Fähigkeit, sich diesen Stoff zu verschaffen, indem er sich ihn von dort aneignet, wo er im Körper vorhanden ist. Er nimmt ihn also von jenen Stellen weg, die weniger lebenswichtig sind, und gebraucht ihn zur Ausbesserung jener

Schäden, die schlimme Folgen mit sich bringen könnten. Auch diese Fähigkeit ist ihm ohne unsere Hilfeleistung angeboren. Wir erleben sie immer wieder bei Kalkmangel. In solchem Falle hilft sich der Körper, indem er ganz einfach den Zähnen und Knochen Kalk entzieht und damit einen Mangel im Gehirn, im Zentralnervensystem oder in irgendwelchen lebenswichtigeren Organen ersetzt. Besonders typisch kann dies bei einer werdenden Mutter zur Geltung kommen. Wenn sie sich durch Nahrungsmittel ernährt, die mineralstoff-arm sind, weil man sie entsprechend entwertet hat. Dadurch besteht für den Aufbau des werdenden Kindes ein gewisser Mangel, der indes insofern wieder gedeckt wird, weil ihn jene Stellen im mütterlichen Körper beschaffen müssen, die genügend davon besitzen, denn zuerst werden in solchem Falle die Bedürfnisse des Kindes berücksichtigt. Daher ist man auf dem Lande auch der Ansicht, jedes Kind koste der Mutter einen Zahn, weil man dies in der Regel laut Erfahrung beobachten konnte.

Eine notwendige Forderung

Es ist bestimmt erstaunlich, ja sogar grossartig, dass die körperliche Regenerationskraft von sich aus höchst interessant vorgehen kann, so wie ein Stegreifredner, der improvisiert, um sich aus der Verlegenheit herauszuhelfen. In gewissen Fällen vermag sie sogar zu synthetisieren. Doch wieviel dieser Kraft auch immer gelingt, alles ist ihr gleichwohl ohne unsere Hilfe nicht möglich, weshalb wir im Notfall eingreifen müssen.

Zum Aufbau von Zellen, zu deren Ausbeserung wie auch für sämtliche Lebensfunktionen sind genügend Materialien notwendig. Aus eben diesem Grunde ist daher eine vollwertige, also natürliche Ernährungsweise unbedingte Forderung, damit sich alle körperlichen Fähigkeiten in vollem Massse, sozusagen vollautomatisch auswirken können. Fehlen nun aber infolge entwerteter Nahrung gewisse wichtige Stoffe, dann überträgt sich dieser Mangel auch auf die Automatik körperlicher Tüchtigkeit. Es entstehen dadurch unwillkürliche Störungen,

die man als Mangelkrankheiten bezeichnet und daher dementsprechend zu behandeln beginnt. Das hat zur Folge, dass man glaubt richtig vorzugehen, wenn man die Symptome, demnach also die Krankheitsäusserungen, nun mit Medikamenten zu bekämpfen sucht, was in der Regel mit solchen chemischer Art geschieht. Dadurch beginnt aber oft ein unerwarteter Teufelskreis von Schwierigkeiten. Wie einfach wäre es doch statt dessen, logisch zu schlussfolgern, dass der durch entwertete Nahrung entstandene Mangel durch vollwertige Kost wieder behoben werden könnte. Das wäre doch am naheliegendsten, denn das Problem wäre dadurch gelöst, ohne weitere Schwierigkeiten heraufbeschwören zu können. Es ist bestimmt erstaunlich, dass die genauen, routinemässigen, ärztlichen Untersuchungen mit modernen Apparaten nicht auch gleichzeitig zur Feststellung fehlender Stoffe ausgewertet werden. Dadurch könnte man bestimmt dem Mangel an wichtigen Mineralstoffen gewissenhaft nachforschen, wodurch jedenfalls mancher Fehler in der Ernährungs- und Lebensweise des einzelnen zum Vorschein kommen würde. Logischerweise müssten nun diese Fehler durch vollwertige Naturkost wieder behoben werden, was den entstandenen Schaden allmählich leicht wieder flicken liesse, statt auf Umwegen die Lage zu verschlimmern.

Sprechender Beweis

Heute weiss man, dass Voraussetzungen zu einem Herzinfarkt durch Mangel an Kalium, Magnesium und Sauerstoff entstehen können. Wenn nun der Arzt sein Augenmerk auf diese Feststellung hinlenkt, dann wird er erfolgreich vorgehen können, wenn er dem Kranken mehr Bewegung im Freien verschreibt. Auch sollte er unbedingt mehr Gemüse, Salate und Früchte einnehmen, dafür aber Fett- und Eiweissnahrung entsprechend einschränken. Durch diese vernünftigen Verordnungen kann der Körper die Gefahr eines Herzinfarktes von selbst beseitigen, was doch bestimmt einfach und erfreulich ist. Verschreibt der Arzt dem Patienten zudem noch Crataegus, um die

Herzmuskeln zu stärken, dann hat dieser bestimmt das Gefühl, recht behandelt zu werden. Auch jenem, der sich noch gesund fühlen mag, können sich die erwähnten Verordnungen als nutzbringend erweisen. Zusätzlich wird der Arzt auch noch vorteilhaft helfen können, wenn er des weitern zur regelmässigen Einnahme ein biochemisches Kalium- und Magnesiumpräparat verordnet. Das wird dem Patienten erfolgreich helfen, und die Krankenkasse muss nicht zu fest belastet werden.

Günstiges Verhalten

Besonders bei Betagten lässt sich oft ein Mangel feststellen, wenn sie sich zu einseitig ernähren, so dass lebenswichtige Stoffe fehlen. Es sollte daher von Zeit zu Zeit eine genaue Blutanalyse durchgeführt werden. Weil das Kauen in hohem Alter meist Mühe bereitet, verzichtet der Betagte oft auf genügend Salate und Gemüse, wodurch sich ein Eisenmangel einstellen kann. In solchem Falle sollte man mit Gemüsesäften nachhelfen, da diese viel Mineralstoffe in leicht aufnehmbarer Form enthalten. Allerdings wäre es noch weit vorteilhafter, wenn man nicht erst abwarten würde, bis sich ein Mangel einstellt. Je älter wir werden, um so mehr sollten wir darauf bedacht sein, Nähr- und Vitalstoffe zu wählen, die der Körper leicht verarbeiten kann. Führen wir uns die Eiweissnahrung in Form von Milchprodukten zu, dann sollten wir darauf achten, dass dies möglichst in saurer Form geschieht. Wir geben daher der Buttermilch, der Sauermilch, dem Joghurt und Kefir wie auch der Sojamilch den Vorzug. Ebenso vorteilhaft ist Sojanahrung als Eiweisslieferant. Mandelmilch kann man unter Beigabe von Fruchtsäften zu einem vorteilhaften Nährgetränk zubereiten. Auch auf eine gesunde Kohlenhydratnahrung sollten wir achten, indem wir uns nur noch den Vollkornprodukten zuwenden und ebenso dem Naturreis, statt der entwerteten weissen Form. Bei den Kartoffeln nehmen wir Abstand von fettgebackenen Speisen, verzichten also auf Pommes frites. Im übrigen soll unsere Nahrung vitalstoffreich sein, indem wir

uns biologisches Gemüse und Salate sowie Gemüsesäfte beschaffen, aber auch ungespritzte, gut ausgereifte Früchte. Je natürlicher wir unsere Nahrung zubereiten, um so mehr Werte sichert sie uns. Wir können deshalb mit kleineren Mengen auskommen und dem Körper dennoch sämtliche Stoffe zuführen, die er zum Aufbau eines gesunden Zellstaates benötigt. Dadurch wird er in der Lage sein, Schädigungen, die ihm zugefügt worden sind, sogleich wieder auszuflicken.

Worauf es ankommt

Ein Grossteil unserer Krankheiten können durch ein Übermass an Nahrungsmitteln, die nicht mehr im Vollbesitz ihrer natürlichen Werte sind, entstehen. Wir sollten daher sorgfältig darauf achten, dass keine Mangelerscheinungen an Vitalstoffen auftreten, indem wir genügend Vitamine und Mineralien aufnehmen. Als ratgebender Therapeut muss man seine Erfahrungen und Sachkenntnisse anwenden, um auf vorteilhafte Richtlinien hinweisen zu können. Nicht auf die Menge unserer Nahrungsaufnahme kommt es an, sondern viel mehr auf deren wertvollen Gehalt, wenn wir uns zweckdienlich und gesund ernähren wollen. Wir können die Menge also ruhig vermindern, denn wir leben schliesslich von dem, was wir richtig verdauen. Aber dafür sollen dann auch alle notwendigen Stoffe zur Verfügung stehen, um einen allfälligen Mangel wieder aufheben zu können. Dies ermöglicht es alsdann dem Körper, seine wunderbare Regenerationskraft zum Wohle des Zellstaates voll einzusetzen. Uns fällt also die stete Beschaffung notwendiger Vitalstoffe zu. Gleichzeitig müssen wir aber auch noch für einen weiteren Punkt besorgt sein, weil der Körper von sich aus nicht dazu befähigt ist, denn er braucht unbedingt unsere Mithilfe gegen den äusseren, feindlichen Einfluss von Bakterien, Viren und Parasiten, weshalb wir ihm in diesem unerfreulichen Kampf mit erfolgreichen Möglichkeiten unermüdlich beistehen müssen. Doch dieses Thema wollen wir später wieder einmal eingehender betrachten.