

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 9

Artikel: Rheuma
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970007>

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>

Nun, was können wir aber tun, bis es so weit ist? Säuren können nur mit basischen oder alkalischen Stoffen verbunden und neutralisiert werden. Die wichtigsten bekannten Säuren sind Phosphor, Schwefel, Fluor und Chlor. All diese Säuren können vor allem mit Kalk gebunden werden. Kalk ist ein wunderbarer Stoff. Wenn diese Säuren gebunden sind, dann verlieren sie ihre Aggressivität und Giftigkeit. Es gibt phosphorsauren Kalk usw. Wenn wir also den Schädigungen dieses Säureregens entgegenwirken wollen, dann müssen wir als Gärtner und Landwirte zum Düngen viel Kalk verwenden, sei es nun Algenkalk oder Knochenmehl. Man kann auch mit Kalk Bäume und Pflanzen spritzen, um so die Säure zu binden. Sie wird durch Regen wieder abgewaschen. Man kann auch innerlich durch kalkreiche Nahrung diese Säuren binden helfen. Kohlrabi, vor allem die Stengel und die jungen Blätter von selbstgezogenen Kohlrabi, sind sehr kalkreich. Das innere von Kohl und Kabis, das weiche Mark, kann man raffeln und unter die Nahrung mischen. Erdbeeren enthalten viel Kalk und auch Feigen und Haselnüsse.

Es gibt sehr viele weitere kalkreiche Nahrungsmittel, die jetzt von grosser Bedeutung sind, wie z. B. Gerste, Vollreis, Sojamehl, Weizenkeimlinge, Bohnen, Brunnenkresse, Endivien, Petersilie, Spinat, Aprikosen. Sie haben viel Kalk als basischen Stoff zur Verfügung, um Säuren zu binden. Auch das Urticalcin, das man den Kindern, der heranwachsenden Jugend, schwangeren Frauen regelmässig geben soll, ist ein guter Kalklieferant, der viel Säure binden kann. Ob es den Behörden gelingt, die Schraube anzuziehen und die Industrie zu zwingen, diese Säuren zu neutralisieren, damit sie nicht die Luft weiter vergiften, ob es gelingt, die Autos und alle Explosionsmotoren vom Ausstoss an Gift zu befreien und ob die Industrie das der ausländischen Konkurrenz gegenüber verkraftet, das wird uns die Zukunft zeigen. Aber alles, was gegen die Naturgesetzmässigkeiten durch einen blinden Materialismus gesündigt wird, geht zu Lasten von Mensch und Tier, und nicht zuletzt auch zu Lasten der Pflanzen, auf die wir ja als Nahrungslieferant angewiesen sind, wenn wir gesund sein und bleiben wollen.

Rheuma

Eine schmerzhaft und langwierige Krankheit, die Millionen von Menschen plagt und ihnen das Leben, und vor allem die alten Tage sauer werden lässt. Woher kommt sie, was kann man tun? Viele Ärzte sind der Meinung, dass bei Rheumakranken immer eine gewisse Disposition besteht, wenn die Vorfahren unter Rheuma gelitten haben. Dann ererbt man eben eine Neigung dazu, und die Krankheit bricht in der Regel unter gewissen Belastungen aus. Verfolgt man diese Erblinie bis zur zweiten und dritten Generation zurück, dann lässt sich leicht feststellen, dass nicht nur die Veranlagung übertragen wird, sondern auch die Lebensumstände und die Essensgewohnheiten. Gerade da liegt die tiefere Ursache, wie sich Rheuma, im Volksmund als Übersäuerungskrankheit bezeichnet, entwickeln konnte. Würde man ganz

weit zurück genügend Information erhalten, dann könnte man bestimmt feststellen, dass irgend einmal diese Rheumasymptome entstanden, vielleicht von Generation zu Generation sich verstärkten und mit der Zeit das bekannte Bild dieser schwer heilbaren Krankheit ergaben. Wenn gewisse Dispositionen vorhanden sind, die, wie bereits gesagt, durch Generationen hindurch sich langsam entwickelten, dann bedarf es nur noch der auslösenden Faktoren, um eine Krankheit aktiv werden zu lassen. Eine Metzgersfrau zum Beispiel, die keine Holzschuhe trägt oder keine Schuhe mit Korksohlen und auf kaltem Plättliboden steht, wenn sie im Laden bedient, die immer wieder in den Kühlraum gehen muss, um Ware zu holen, darf sich nicht wundern, wenn sie, erstens durch das lange Stehen, dann durch die

Kälte und durch Abkühlungen eben mit rheumatischen Leiden zu tun bekommt. Gefährdet sind daher alle berufstätigen Menschen, vor allem Frauen, die viel stehen, die im Durchzug arbeiten, die sich in Aircondition-Räumen aufhalten, aber auch solche, die sitzende Tätigkeit in überhitzten Räumen ausüben und immer nur einen Spalt vom Fenster offenhalten, statt gründlich zu durchlüften, wobei ein kaum bemerkbarer Durchzug entsteht. Zu der gefährdeten Berufsgruppe gehören auch Bauern- und Gärtnersfrauen, die bei Regenwetter in feuchter Atmosphäre und zum Teil durchnässt arbeiten, und alle diejenigen, die leicht schwitzen und keine Gelegenheit haben, sich zu duschen oder ihre Wäsche zu wechseln. Viele andere körperliche Belastungen ähnlicher Art sind geeignet, bei einer Disposition ein Rheumaleiden aktiv werden zu lassen. Wer diese Neigung nicht hat, der wird auch nicht von Rheuma befallen. Das beweist folgendes Beispiel:

Eine Wandergruppe wird in den Bergen von schlechtem Wetter überrascht und total durchnässt; alle haben kalt und frieren, und finden Unterschlupf in einer primitiven Schutzhütte. Die körperliche Belastung ist bei der ganzen Gruppe gleich, einige bekommen Rheumaaufälle, andere vielleicht sogar eine Lungen- oder Brustfellentzündung, eine Nervenentzündung, eine Trigeminusneuralgie; aber es gibt andere, die tragen überhaupt keine Nachteile davon und bleiben gesund. So verschieden sind, je nach Veranlagung, die Folgen einer übermässigen, körperlichen Belastung.

Ich habe kürzlich einen solchen, schwer mit Rheuma belasteten älteren Mann – er war etwa 60 Jahre alt – gewisse Zeit beobachten können. Es war schönes Wetter, er sass auf einer Bank, links und rechts hatte er seine Krücken, er trug ein Hörgerät, also hat es ihm auch auf die Ohren geschlagen, dazu rauchte er gemütlich seine Zigarre, und seinem Gesichtsausdruck war zu entnehmen, dass er dem Leben trotz allem eine gewisse befriedigende, vielleicht sogar glückliche Seite abzugewinnen versuchte.

Vielleicht hatte er seine Cortison-Spritze erhalten, die ihm die argen Schmerzen vorübergehend dämpfte. Viele Rheumakranke gehen in Rheumakliniken, sie bekommen Thermal- oder Kräuterbäder, in modernen Heilstätten spezielle Massagen, Akupunkturbehandlungen und Injektionen von homöopathischen Mitteln. Vielleicht ist der Arzt sogar auf Ganzheitsmedizin eingestellt und wendet an dem Patienten Phytotherapie an. All die Massnahmen haben einen guten Einfluss. In den wenigsten Fällen aber denkt man daran, und auch die Ärzte denken nicht immer so weit, dass die Rheumadisposition nicht nur durch äussere Einwirkungen entsteht und ausgelöst wird, sondern dass auch innere Voraussetzungen berücksichtigt werden müssen, und zwar vor allem in Bezug auf die Ernährung. Man nennt die Rheumakrankheit im Volksmund eine Übersäuerungskrankheit. Dieser Ausdruck, ob schon er nicht wissenschaftlich ist, hat etwas für sich.

Setzt man den Rheumakranken auf eine grundlegend andere Diät, indem man, um den alten Begriff von Dr. Ragnar Berg zu gebrauchen, nicht mehr säure- sondern basenüberschüssige Nahrung einschaltet und diese konsequent durchführt, schafft man eine wichtige Voraussetzung, um den Körper nach einiger Zeit, nach Monaten, in schweren Fällen vielleicht nach Jahren, von dieser Krankheit restlos zu befreien. Der Patient muss vor allem auf eine eiweissarme Kost, mit wenig Kochsalz, gesetzt werden, die sowohl in ihrer Zusammensetzung und Menge der völlig basenüberschüssigen Ernährung entspricht. Dabei wird die Niere, die die Ausscheidung von Stoffwechselschlacken besorgt, mit Solidago und ähnlichen guten Nierenpräparaten unterstützt.

Die Cortison-Behandlung müsste durch Petasites, ein pflanzliches Spasmolytikum, ersetzt oder ergänzt werden. Mindestens zwei Tage in der Woche müsste ein Gemüse- oder Fruchtsaftfasten eingeschaltet werden, nachdem der Darm vorher durch Klistiere gereinigt wurde. Noch besser wäre es, man würde die bescheidene,

vielleicht auf einen Drittel reduzierte Eiweissmenge aus pflanzlichen Quellen beziehen, dann wären Fleisch, Eier, Käse und Fisch ganz überflüssig. Nur mit Milcheiweiss, vor allem in saurer Form, und Sojaeiweiss sollte die Kost bereichert werden. Die Stärkenahrung müsste sich auf naturbelassene Produkte beschränken; auf Naturreis und Vollkornprodukte. Ausser den physikalischen Massnahmen und Hydrotherapie, also den Wasseranwendungen, könnte man im Anschluss an diese noch mit Symphosan und in schwierigen Fällen mit Toxeucal, dem Einreiböl, nachhelfen, um günstig auf den äusseren Kreislauf, vor allem auf die Kapillaren einzuwirken. Auf diese Art und Weise bekommt eine Rheumabehandlung ein ganz anderes Gesicht. Es braucht mehr Mühe, auch für das Pflegepersonal ist es aufwendiger, den Kran-

ken zu betreuen, aber der Erfolg ist ein sicherer.

Es ist eine Frage der Zeit, bis der Erfolg in Erscheinung tritt. Auf diese Weise könnte man Millionen von Rheumakranken nicht nur eine Hilfe, sondern auf die Dauer sogar, bei geduldigem Durchhalten, eine Heilung verschaffen.

Beim Patienten heisst es oft: «der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach.» Der Therapeut oder der Arzt muss seinen Standpunkt behaupten, klare Direktiven erteilen und dem Patienten beibringen, dass das der Weg ist, der zur Gesundheit führt. Er muss dem Kranken beistehen und auf jeden Fall mithelfen, die Kräfte der Natur bis zu einer völligen Heilung zu nutzen. Bei einer solchen Einstellung und strikte durchgeführter Kur wird man, wenn man so sagen darf, noch Naturwunder erleben.

Spätfolgen

Jeder Automobilist weiss, wenn er seinen Wagen einmal überhitzt, dass er später mit den Dichtungen im Motor Schwierigkeiten haben kann; die Wasserschläuche beginnen zu rinnen und jede Überanstrengung des Motors, jeder kleinere oder grössere Unfall Spätfolgen zeigen kann. Plötzlich hapert etwas, funktioniert nicht mehr richtig, und man kann, als Spätfolgen einer früheren Überbelastung, sogar auf der Strecke Probleme bekommen.

Mit unserem Körper ist es ganz ähnlich. Vielleicht haben wir uns einmal beim Skifahren oder sonst beim Sport einen kleineren oder grösseren Muskelriss zugezogen. Wenn wir später dann einmal gerade an diesen Stellen Schmerzen bekommen, eine Art Muskelrheuma, dann müssen wir uns nicht wundern. Oder wenn wir eine Operationsnarbe nicht richtig gepflegt haben, und sie ist noch hart und man hat sie mit dem vorzüglichen Mittel, der Wallwurz-tinktur oder Symphosan, nicht weichwerden lassen, dann kann es später an dieser Stelle nach Jahren schmerzhaftere Erscheinungen, Stauungen, Nervenentzündungen und allerlei Störungen geben. Vielleicht

haben wir uns einmal einen unheimlichen Sonnenbrand zugezogen und die äusseren Nervenenden dadurch geschädigt, und wenn dann später schmerzhaftere Erscheinungen im peripheren Nervensystem eintreten, dann müssen wir uns auch nicht wundern. Eine durchgemachte Brustfell- oder Lungenentzündung kann nach Jahren oder Jahrzehnten enorme Narbenschmerzen auslösen. Eine Gallenblasenentzündung oder Gelbsucht kann sich nach Jahren wieder melden, und wenn sie auch nur mit gewissen typischen Verdauungsstörungen verbunden ist. Alle Schädigungen am Körper, seien sie innerlich oder äusserlich, wie Narben, Verhärtungen, Gelosen, die irgendwie ähnliche Veränderungen im Zellmaterial zurücklassen, können später sehr unangenehme und schmerzhaftere Folgen auslösen. Nun wird sich mancher sagen, was nützt es, dies zu wissen, wir können unter Umständen doch nichts dagegen tun. Diese Schlussfolgerung ist falsch.

Denn gerade das, was man früher hätte tun sollen, muss man oft später, nach Jahren, nachholen. Das kann geschehen mit Kräuterbädern, mit Wickeln, mit Massagen,