

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Erfahrungsheilkunde und Praxis  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969888>

#### **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>**

## Erfahrungsheilkunde und Praxis

Am 31. Mai fand im niederländischen Kongressgebäude in Den Haag ein Symposium unter dem Titel «Fytofarmaca & Fytotherapie» statt. Ich wurde gebeten unter obigem Titel einen Vortrag zu halten. Da ich auf ein grosses Echo stiess, möchte ich diesen Text meinen Lesern zugänglich machen:

Als ich vor ca. 25 Jahren eine Reise in den Fernen Osten unternahm, um dort Vorträge zu halten, habe ich festgestellt, dass nicht nur unter den Zuhörern, sondern auch unter den Ärzten, ein reges Interesse für Naturheilmethoden, für Pflanzenheilkunde, also Phytotherapie, für Homöopathie, für Ernährungstherapie und viele andere Methoden aus dem europäischen Erfahrungsgut, vorhanden war. In verschiedenen Städten konnte ich mit Ärzten, ja mit prominenten Vertretern der asiatischen Universitäten, über mein Erfahrungsgut sprechen. Wir pflegten einen intensiven Gedankenaustausch. Einige waren mit mir der gleichen Ansicht, dass die Chemotherapie in den letzten 50 Jahren einen enormen Siegeszug durch die ganze Welt angetreten hatte. Dann ist aber ein grosser Schock in Erscheinung getreten, indem man unerwünschte, zum Teil unerklärliche Neben- und Nachwirkungen feststellen musste. Denken wir nur zum Beispiel an den Contergan-Skandal und ähnliche Schädigungen der Keimzellen. Vor allem bei chinesischen Ärzten habe ich da sehr viel Verständnis gefunden. Man hatte mir mitgeteilt, dass auch die chinesischen Wissenschaftler sehr stark zur westlichen Medizin übergegangen seien. Sie erhielten von der amerikanischen wie europäischen chemischen Industrie sehr viel Informations- und Propagandamaterial. Sie haben dann jedoch die genau gleichen Erfahrungen gemacht in bezug auf Neben-, Nach- und Spätwirkungen, wie dies in der westlichen Welt der Fall war.

### Wertvolles Erfahrungsgut

Von der Regierungsseite hat man sich dann plötzlich entschlossen, sehr wahrscheinlich

angeregt durch einige alte chinesische Ärzte, das alte Erfahrungsgut der Vorfahren, das Jahrhunderte zurückreicht, nicht zu gering einzuschätzen. Es seien wertvolle Erkenntnisse vorhanden, und es lohne sich, dieses empyrische Wissensmaterial einer Prüfung zu unterziehen. Sogar Mao hätte die Weisung an die Universitäten in China gegeben, sich der alten chinesischen Heilkunst wieder zuzuwenden, um diese auch mit modernen Testmethoden zu überprüfen. So wurden eine Menge Heilpflanzen, die die alten Ärzte mit Erfolg verwendet hatten, wieder neu überprüft, sowie auch andere Therapien, sei es in der Ernährung oder bei physikalischen Anwendungen – im Sinne der bei uns nun langsam zur Geltung kommenden Ganzheitsmedizin, die auch solche Methoden integriert. Auch begriffliche Korrekturen wurden mit in Betracht gezogen, indem man nicht mehr primär die Krankheit, sondern den kranken Menschen zu behandeln sucht. Somit ist man von der sogenannten symptomatischen Methode, die die Krankheitsäußerungen bekämpft, zur Ursachen-Bekämpfung beziehungsweise zur Feststellung der Ursachen übergegangen. Also eine ursächliche Behandlung, wie sie heute auch bei uns wieder angestrebt wird von prominenten Vertretern der Schulmedizin, im Sinne der sogenannten Ganzheitsmedizin. Auch die Akupunktur, die bei uns noch vor 20 Jahren mehr als Kurpfuschermethode betrachtet wurde, hat ein ganz anderes Gesicht bekommen. Es ist begrüssenswert, dass heute im Westen, den westlichen Ländern, dieser Methode, von der man sagen kann, dass sie rein chinesisches Erfahrungsgut darstellt, vermehrt grosse Beachtung geschenkt wird.

### Die Pflanze als Ganzheit

Ich habe auch sehr viel Verständnis gefunden bei den Fachleuten im Fernen Osten für meine Erklärung, dass eine Pflanze einen fertigen Komplex darstellt. Ich möchte sagen, sie ist ein vom Schöpfer gegebenes Rezept, das vor allem als Ganzheit eine

Wirkung ausübt. Sie ist viel besser und zuverlässiger, als wenn wir vom Chemiker-Standpunkt aus einzelne Wirkstoffe herausnehmen, um eine mehr spezifische Wirkung zu erzielen. Die Erfahrung hat gezeigt, dass wohl ein spezieller Wirkstoff eine aggressivere Wirkung ausübt, vielleicht auch eine grössere Toxidität besitzt als der gesamte Komplex aus der Pflanze, da die sogenannten Ballaststoffe in der Regel ausgleichend, man möchte sagen mildernd, also weniger brutal und intensiv auf das Krankheitsgeschehen Einfluss nehmen. Jedoch auf lange Sicht gesehen fördern sie die eigenen Abwehrkräfte. Darum führen sie nicht nur zu einer Symptombeseitigung sondern zu einer wirklichen Heilung.

### Schädigungen durch Derivate

An dieser Stelle möchte ich folgende Beobachtung anführen, die ich bei den Indianern, den Inka-Nachkommen im Alto Plano, gemacht habe. Diese Menschen tragen ziemlich grosse Lasten, in einer Höhe von 4-5000 Metern, tagelang, zum Teil ohne feste Nahrung zu sich zu nehmen. Sie kauen ihre Koka-Blätter, die wohl eine Anregung der Gesamtleistungsfähigkeit auslösen, vielleicht sogar ein gewisses Dopping. Niemals aber verursachen sie derartige Schädigungen, wie es reines Kokain am Zentralnervensystem, vor allem im Gehirn, auszulösen vermöchte. Ich habe auch bei den opiumkonsumierenden Chinesen, die den gesamten Komplex des Opiums einnehmen, niemals derartige Schädigungen festgestellt, wie dies bei der Einnahme von Derivaten, im Sinne der westlichen Medizin der Fall ist. Die Pflanze als Ganzheit hat niemals diese toxische Wirkung, wie ein daraus gewonnener, spezifischer Stoff. Denken wir nur an ein einfaches Schulbeispiel, das wir einem Primarschüler erklären können: Wenn wir Chlor-Natrium, das einfache Kochsalz, trennen in Chlor und Natrium und beide Stoffe separat geben, dann können wir eine starke Giftwirkung auslösen, die sowohl beim metallischen Teil Natrium, wie auch beim sauren Teil Chlor in Erscheinung treten kann. Die Verbin-

dung, also Kochsalz, kann aber eine konservierende und in mässigen Mengen sogar eine ganz nützliche und heilende Wirkung auslösen. Ich möchte da auf einen wichtigen Spruch aus dem Buch der Bücher bezug nehmen, wo es heisst: Prüfet alles und behaltet das Beste!

### Wer heilt, hat recht

Aber man muss es eben prüfen und zwar objektiv. Wenn wir vom hohen babylonischen Turm unserer medizinischen Wissenschaft auf die Erde herabsteigen und uns mit den Patienten auseinandersetzen, und wenn es uns gelingt mit dem alten Erfahrungsgut, der Empirie - wie dies der Landarzt noch vor dem Ersten Weltkrieg betrieben hat - zu helfen, dann kommen wir zum lapidaren Grundsatz: Wer heilt, hat recht! Und wenn der bekannte Wissenschaftler, Professor Kollath - der auf dem Gebiet der Ernährungstherapie enorm viel geleistet hat - uns vor Augen führte und zum Bewusstsein brachte: Lasst die Natur so natürlich wie möglich sein!, so hatte er recht. Doktor Bircher-Benner - den ich persönlich sehr gut kannte, mit dem ich viel diskutiert und ein nettes Verhältnis gepflegt hatte - brachte uns die Idee wieder neu zum Bewusstsein, dass Nahrung und Pflanzen, alles was gedeiht auf dieser Erde, transformierte Sonnenenergie ist. Es muss uns bewusst sein, dass wir diese Sonnenenergie mit viel Vorsicht, Weisheit und Geschicklichkeit zum Wohle der Kranken einsetzen sollen. Zudem dürfen wir auch nicht vergessen, dass der Arzt und der Patient als Freunde zusammenarbeiten sollten, gleich einem Bergführer, der mit seinem Gast übereingekommen ist, ihm seine Erfahrung, seine Fähigkeiten und Kenntnisse zur Verfügung zu stellen. Doch werden sie zusammen als Freunde bis zum Gipfel des Berges steigen. Jeder hat seine eigene Aufgabe zu erfüllen, der eine als Führer und Wegweiser, und der andere, indem er sich bemüht, den Weisungen des Führers zu folgen. Nur ein solch freundschaftliches Team erfüllt auch die psychotherapeutischen Voraussetzungen, die allein zu einem

Erfolg führen, und die neben allem Wissen und Können sicherlich über 50% des Erfolges bei jeder Krankheitsbehandlung ausmachen. Aus meiner Jahrzehntelangen Erfahrung möchte ich vielleicht noch den kurzen Hinweis anbringen, dass ich bei robusten Patienten Phytotherapie angewandt habe, bei Kleinkindern und sensiblen Menschen die feinstofflichen Verdünnungen, wie sie in der Homöopathie gegeben werden, bei allen Patienten je nach Verträglichkeit physikalische Therapie einschaltete, und als Grundlage die Durchspülung der Zellen mit Sauerstoff empfahl. Die Ernährungstherapie – die man in der Tierheilkunde und Tierzucht viel besser er-

forscht und zur Geltung bringt als Basis – ist in der Ganzheitsmedizin ebenfalls sehr wichtig.

Ich habe mich gefreut, dass ich auf meinen Weltreisen feststellen konnte, dass in allen Ländern rund um die Erde etwas vor sich geht, ein Erwachen, wie aus einem Traumzustand, auch auf dem Gebiet der Heilkunde. Die Umweltverschmutzung, die vielen Giftstoffe, die heute in allem was wir essen und trinken vorhanden sein können, erfordern eine neue Methodik, auch im Sinne einer Präventiv-Behandlung, indem man die Menschen unterstützt, führt, leitet, damit sie widerstandsfähiger werden gegen all das, was täglich auf sie einstürmt!

## Gesundheitliche Vorteile und Risiken bei Meerfahrten

Noch vor vierzig oder fünfzig Jahren war es ein grosses Ereignis, mit einem Ozeandampfer nach Amerika zu fahren. Damals war der Flugverkehr noch nicht so stark entwickelt wie heute. Alle älteren Personen, die eine solche Überfahrt mitgemacht haben, erinnern sich sicher noch gut, was das für ein Erlebnis war, wenn das Schiff einen europäischen Hafen verliess. Die Sirenen heulten, und der Schiffskoloss entfernte sich langsam vom Festland. Ich hatte noch das Vergnügen, etliche Male nach Amerika zu fahren. Die interessantesten Erinnerungen knüpfen sich an die Queen Mary, Queen Elisabeth und die Liberty. Bei schönem Wetter, auf offenem Meer, war diese Fahrt wirklich erholsam und gesundheitsstärkend.

### Schwimmende Sanatorien

Wie wichtig vom ärztlichen Standpunkt aus die gesundheitliche Wirkung der Meeresluft und der Sonnenbestrahlung war, zeigte sich auch dadurch, dass man damals schwimmende Sanatorien für lymphatische Menschen, ja sogar für Lungenkranke, errichtet hatte. Die Ärzte behaupteten damals, sie hätten durch die jodhaltige Meeresluft und die starke ultraviolette Bestrahlung bei lymphatischen Leiden

schnellere oder zumindest gute Erfolge erzielt, verglichen mit denjenigen in den Bergen. Man vertrat die Meinung, dass ein Aufenthalt auf dem offenen Meer eine ähnliche Wirkung auf unseren Gesundheitszustand hat wie der in den Bergen.

### Vorsicht bei Sonnenbädern

Gerade weil die Sonnenbestrahlung auf dem Meer, beziehungsweise im Hochgebirge so intensiv ist, darf man sich nicht dazu verleiten lassen, sich zu lange ungeschützt an der Sonne aufzuhalten. Es ist sogar oft bei Kreuzfahrten, die nur ein paar Tage dauerten, vorgekommen, dass sich Gäste, die sich zu sehr der Sonne aussetzten, weil sie glaubten, sie könnten wie am Strand stundenlang an der Sonne liegen, extreme Verbrennungen und dementsprechende Schäden zugezogen hatten. Man muss also beim Sonnenbaden auf dem Schiff vorsichtig sein, und sich lieber im Halbschatten, oder nur kurze Zeit an der Sonne aufhalten, bei stetem Wenden des Körpers. Eine ähnliche intensive Bestrahlung kann man auch in der Wüste beobachten, und deshalb tragen die Wüstenbewohner immer eine Kopfbedeckung, zum Beispiel einen Turban. Sie hüllen sich in weite, wollene Gewänder, die sowohl vor der zu