

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 43 (1986)
Heft: 7

Artikel: Naturheilmethoden in Indien
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552456>

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: 02.05.2026

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

nisation eingesehen, dass das um das Doppelte zu viel war, und haben das Optimum auf 0,5 Gramm pro Kilo Körpergewicht begrenzt, so dass eine Person mit 70 Kilo nur 35 Gramm Eiweiss pro Tag einnehmen sollte, um gesund zu bleiben.

Bedrohung durch den Säuretod

Interessant ist nun, dass heute viele Forscher die Eiweissüberfütterung als eine der Hauptursachen für viele Zivilisationskrankheiten ansehen. Dieser Tage habe ich das interessante Buch «Die Eiweisspeicher-Krankheiten» von Prof. Dr. med. Lothar Wendt, das im Haug-Verlag Heidelberg erschienen ist, in die Hände bekommen. Prof. Wendt beweist streng wissenschaftlich, was wir schon ein halbes Jahrhundert lang immer wieder, ich möchte fast sagen intuitiv und laienhaft auf Grund unserer Beobachtungen und Erfahrungen behauptet haben. Auch dieser Forscher hat – wie er selbst in seinem Vorwort schreibt – einen enormen Kampf hinter sich, um einen Teil seiner wissenschaftlichen Kollegen davon zu überzeugen, dass die Eiweissüberfütterung, die heute unsere zivilisierte Menschheit krank macht, die Hauptursache für Arterienverkalkung, Bluthochdruck, Gicht, Rheuma, Hypercholesterinämie, Herzinfarkt, Schlaganfall, gewisse Formen von Fettsucht, verdicktem Blut mit all den Risikofaktoren als Folgen eines gestörten Kreislaufsystems darstellt. Prof. Wendt sagt interessanterweise auch: «Menschen und Wälder sterben an derselben Seuche, den sauren Tod». Er schreibt im 14. Kapitel seines Buches: «Die Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichtes tötet nicht nur menschliche Zellen, sondern je-

des Leben». Interessant ist auch die Erwähnung, die Prof. Wendt im 20. Kapitel zum Ausdruck bringt: «Eiweissarme Ernährung im fortgeschrittenen Alter verlängert das Leben». Viele Professoren und Wissenschaftler behaupten nun aber, gerade im Alter müsse man mehr Eiweiss zu sich nehmen, was unlogisch ist. Denn Eiweiss ist ja ein Baustein, nicht ein Verbrauchsstoff, und im Alter muss man nicht aufbauen, in der Jugend muss man aufbauen. Im Alter benötigt man Betriebsstoffe, und, was eben wichtig ist, wir brauchen eine basenüberschüssige Ernährung, wie dies vor 50 Jahren Dr. Ragnar Berg und McCann bereits in ihrer Literatur veröffentlicht und begründet haben.

Instinktiv richtige Ernährung

Auf meinen vielen Reisen zu den Naturvölkern in den verschiedenen Kontinenten habe ich immer wieder gesehen, dass jene instinktiv und ohne über diese wissenschaftlichen Ergebnisse Bescheid zu wissen, das Eiweiss-Optimum nicht überschreiten und höchstens ein Drittel davon einnehmen, was man in den zivilisierten Nationen an Eiweiss konsumiert, und dass sie sich vorwiegend auf basenüberschüssige Nahrung verlegen. Das heisst, sie verwenden mehr pflanzliche als eiweissreiche, säureüberschüssige Nahrung.

Ich bin also Prof. Wendt sehr dankbar für sein Buch «Die Eiweisspeicher-Krankheiten», in dem er das nun wissenschaftlich begründet, was wir schon vor einem halben Jahrhundert unseren Freunden und Bekannten durch Vorträge, durch Zeitschriften und Literatur verständlich zu machen versuchten.

Naturheilmethoden in Indien

Als ich vor 25 Jahren Indien besuchte, um das Land gründlich kennenzulernen, sprach ich selbstverständlich auch mit Ärzten über die alten indischen Heilmethoden. In Europa war man damals, wie zum Teil auch heute noch, stark auf die von Professor Virchow ausgebaute Zellular-

Pathologie eingestellt, das heisst, in der gesamten Schulmedizin hat man die Krankheit der Zelle ins Auge gefasst und war deshalb versucht, dem kranken Organ, ja sogar der kranken Zelle mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Daher war es auch naheliegend, dass man mehr symptomatisch,

das heisst, die Krankheitsäusserungen beobachtete und bekämpfte, während ich in Indien bei der Diskussion mit prominenten Ärzten immer wieder feststellte, dass sie die sogenannte Humoralpathologie bevorzugten, das heisst die sogenannte feste Lehre. Man war der Meinung, dass sich im Körper zuerst die Körpersäfte verändern und erst, wenn dies nicht behoben wird und längere Zeit andauert, dann infolge eines Mangels die Zellen und dementsprechend auch die aus den Zellen aufgebauten Organe darunter leiden.

Naturheilkunde als Ganzheitsmedizin

In Europa sind es die Ärzte für Naturheilverfahren und Heilpraktiker, die der Humoralpathologie besondere Beachtung schenken und sie als Grundlage für die ganze Heilkunde nehmen. Diese auf Erfahrung beruhende Heilkunde wird als Erfahrungsheilkunde bezeichnet.

Der indische Arzt kümmert sich also nicht in erster Linie um die Krankheit und das kranke Organ, sondern um die Krankheitsursachen. Sicherlich hat er auch eine gute Kenntnis der Heilpflanzen, aber er wird sich bei seinen Patienten darum kümmern,

unter welchen Bedingungen sie leben und sich ernähren.

Er wird sich auch, wie der Psychotherapeut bei uns, für den seelischen Zustand seines Patienten interessieren. Diese Jahrtausende alte indische Heilkunst wird als Ayurveda bezeichnet, was nichts anderes bedeutet, als das Wissen vom Leben. Lässt man nun die indische Philosophie und Metaphysik weg, die da und dort mitverflochten sind, dann entspricht die Einstellung des indischen Arztes ziemlich genau derjenigen des modernen Arztes für Naturheilverfahren bei uns in Europa. Es ist also nicht die Krankheit, die er in erster Linie ins Auge fasst, sondern der kranke Mensch, und es werden nicht die Symptome bekämpft, sondern die Ursachen, die zu diesen Symptomen geführt haben.

Ich habe damals auf Grund meiner Diskussionen mit den indischen Ärzten und einer aus England stammenden Ärztin eine Säftereinigungskur entwickelt, die sogenannte Rasayana-Kur, die sich in den vielen Jahren ausgezeichnet bewährt hat. Es ist erfreulich zu sehen, wie man heute auf der ganzen Welt immer mehr und mehr auf die altbewährten Methoden der Ganzheitsbehandlung zurückgreift.

Urin-Inkontinenz

Dieses Fremdwort wird vom Arzt angewandt, wenn eine Schliessmuskelschwäche vorliegt, ein sogenanntes Wasserträufeln, und das Wasser nicht mehr gehalten werden kann. Bevor die Blase gefüllt ist, wird ein Drang zum Wasser lassen gespürt. Oft gerät der Betroffene in grosse Verlegenheit, wenn er nicht schnell genug eine Toilette findet. Woher kommt diese Schwäche? Sie plagt besonders ältere Leute und bereitet hin und wieder Schwierigkeiten. Es kann von Erkältungen herrühren, besonders wenn jüngere Patienten darunter leiden. Eine nicht ausgeheilte Blasenentzündung kann ebenfalls zu dieser Schwäche führen. Oft ist es jedoch eine Folge von einer nicht ganz geschickt ausgeführten Operation.

Frauen, bei denen die Gebärmutter entfernt werden musste, sind da gefährdet. Aber was kann dagegen getan werden? Wichtig ist, dass Erkältungen streng gemieden werden und dafür gesorgt wird, gute Unterwäsche zu tragen.

Vorteile der Gesundheitswäsche

Eine grosse Hilfe ist die Anschaffung einer Gesundheitswäsche und zwar aus einem Doppelgewebe, innen Baumwolle und aussen Wolle, so dass die Feuchtigkeit beim Schwitzen von der Baumwolle aufgesaugt wird. Sie gibt diese an die Wolle ab und so kann die Feuchtigkeit nach aussen abgeleitet werden. Starkes Wasserträufeln wird in der Öffentlichkeit als peinlich empfunden.