

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Überwärmungsbilder  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552620>

#### **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:** 24.12.2025

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

zu bringen, zeigte Interesse am Töpfern. Nun, er wurde unterstützt und gefördert und konnte sich somit eine gute Existenz aufbauen.

Viele, die Fähigkeiten für ein Kunsthantwerk zeigen, sei es Weben, Schnitzen, Ätzen von Glas, Glasmalereien usw. haben heute wieder grössere Chancen, denn es scheint eine Zeit zu kommen, da Handwerk wieder einen goldenen Boden bekommt. Mit Scherenschnitt-Arbeiten haben sich auch schon Bekannte einen Namen gemacht und sie produzieren bewundernswerte Kunstarbeiten, die auch wirtschaftlich eine gute Position ermöglichen. Es gibt glücklicherweise auch Arbeitsgemeinschaften, die das Kunsthantwerk fördern. Das Schweizerische Heimatwerk ist da für viele eine wertvolle Hilfe. Einige Bekannte von mir lernten den Schreinerberuf. Heute stellen sie Massiv-, Stil- und andere Möbel her. Der eine oder andere konnte es durch seinen Fleiss zu einem eigenen Betrieb bringen. Handwerkliche Berufe sind unter Umständen interessanter als eine akademische Laufbahn.

### Akademische Laufbahn?

Oft habe ich beobachtet, dass viele Leute, und besonders solche, die vielleicht in sehr bescheidenen Verhältnissen aufgewachsen

sind, nun die Ansicht haben, ihre Kinder müssten es besser haben und eine akademische Laufbahn einschlagen. Man glaubt, dass ein Handwerker gesellschaftlich gesehen tiefer eingestuft wird, währenddessen ein Akademiker mehr Entfaltungsmöglichkeiten haben könnte. Aber auch da muss man sagen, dass solche Ansichten nicht immer zutreffen. Mit dem Erreichen eines akademischen Titels sind die Erfolgschancen noch lange nicht gewährleistet. Ich habe im Ausland Taxi-Chauffeure angetroffen, bei denen sich im Gespräch herausstellte, dass sie Akademiker waren. In der Schweiz haben wir momentan sogar, wie man in der Presse liest, eine Schwemme von Akademikern, sogar von Ärzten.

Ich habe in den vielen Jahren meiner Praxis mehr akademisch geschulte Menschen getroffen, die der Drogensucht verfallen sind als in den Handwerkerkreisen.

Die Gefahr auf eine schiefe Bahn zu kommen, scheint unter den gebildeten Kreisen heute grösser zu sein als unter denen, die mit den Händen arbeiten, die also manuelle Berufe ausüben. Die Berufswahl ist eine sehr heikle und verantwortungsvolle Entscheidung, die Eltern oft in einer sturen Art durchzusetzen bemüht sind, ohne die Qualifikationen und die Fähigkeiten und eigenen Überlegungen der Jugendlichen zu berücksichtigen.

## Überwärmungsbäder

Anlässlich eines Ärztekongresses in Bad Pyrmont in Deutschland habe ich Professor Zabel kennengelernt. Ich hielt damals einen Vortrag über meine Erfahrungen mit der indianischen Pflanzenheilkunde der Mayas und Inkas. Professor Zabel hatte ein sehr grosses Interesse an meinen Ausführungen, und wir unterhielten uns dann noch über seine Erfahrungen mit Überwärmungsbädern. Von ihm und einem seiner Arztkollegen wurde ich informiert, wie Überwärmungsbäder auf pathologische Zellen wirken können. Für mich war es interessant zu erfahren, dass eine gesunde Körperzelle in fieberhaftem Zustand mehr

erträgt als eine pathologische Zelle. Wir wissen, dass das Fieber nicht über 42 Grad ansteigen sollte. Und die Erfahrungen von Professor Zabel und seinen Kollegen haben gezeigt, dass eine pathologische Zelle, wie zum Beispiel eine Krebszelle, schon bei 40,5 Grad zu leiden beginnt und bei 41 Grad Fieber normalerweise zugrunde geht. Auf Grund dieser Tatsache wurde eine ganz spezielle Überwärmungstherapie entwickelt, die leider in den Spitäler viel zu wenig Anklang gefunden hat. Mit dieser Methode könnte man auf eine viel harmloser Art und mit geringerem Risiko Heilungen in der Krebstherapie erwirken, und

da für würde der Patient nicht derart belastet, wie dies mit Stahl und Strahl - so bezeichnet man die Strahlen- und operative Therapie - geschieht.

Grosse Heileffekte können auch mit anderen gut gesteuerten Hitzeanwendungen bewirkt werden, seien es nun richtig durchgeführte Saunagänge oder auch die Überwärmungsbäder, wie sie unter Schlenzbädern bekannt sind.

### Die Schlenz-Bäder

Kurz nach dem Zweiten Weltkrieg war ich in Innsbruck und hielt dort einen sehr gut besuchten Vortrag. Einer meiner Zuhörer war Professor Schlenz, der Mann von Maria Schlenz, die ja die eigentliche Begründerin der Schlenz-Kur ist. Von ihr stammt auch der Name für diese Heilanwendung. In Innsbruck lernte ich die Schlenz-Bäder kennen. Ich nahm später auch Kontakt mit dem Sohn auf, der Medizin studiert hat. Heute führt er als Dr. med. Josef Schlenz das Erbe seiner Mutter fort. Dr. Schlenz hat auch das Standardwerk von seiner Mutter, Maria Schlenz, überarbeitet. Er hat als Arzt manches weiter verfeinern und vervollständigen können. Man kann eine Schlenz-Kur zuhause durchführen, aber es empfiehlt sich, dies nicht zu tun, ohne das interessante Büchlein von Dr. Schlenz vorher genau studiert zu haben.

### Überprüfung des Gesundheitszustandes

Es verhält sich mit der Schlenz-Kur ähnlich wie mit der Sauna. Wer einen guten, biologisch neuzeitlich eingestellten Hausarzt zur Seite hat, sollte sich zuerst gut von ihm untersuchen lassen, ob das Herz in Ordnung ist, und ob der Körper in der Lage ist, ohne ärztliche Aufsicht eine Kur auszuhalten. Ich persönlich hatte mir angewöhnt, auf meinen Reisen, wenn ich übermüdet war, immer ein Schlenz-Bad durchzuführen. Man darf es aber nicht so angehen, wie ich es einmal machte. Ich nahm in Stuttgart, wo ich anlässlich eines Kongresses war, was doch immer sehr ermüdet, ein Schlenz-Bad, um mich für den nächsten Tag wieder

zu stärken. Meiner Frau hatte ich aber nichts davon gesagt. Als ich lange nicht aus dem Badezimmer kam, schaute sie nach. Da man beim Schlenz-Bad völlig im Wasser liegt und nur die Nase herausstreckt, erschrak sie furchterlich und glaubte, ich sei in der Badewanne ertrunken. Man lächelt vielleicht, wenn man so etwas erzählt, aber ich muss zugleich auch von einer Erfahrung sprechen, die ähnlich verlief, aber ernstere Folgen hatte. Ein sehr bekannter, neuzeitlich eingestellter Arzt machte auch eine solche Anwendung in einem Hotel in Zürich. Als er nicht mehr erschien, sah man nach und stellte fest, dass er im Bad eine Herzattacke erlitten hatte und daran gestorben war. Diese Erfahrung mit einem sehr bekannten Mediziner, der noch gar nicht so alt war, hat mir gezeigt, dass es bei solchen Anwendungen immer besser ist, wenn eine Person anwesend oder zumindest in der Nähe ist. Wenn es jemandem übel werden sollte oder er eine Absenz bekommt, dann kann Hilfe geleistet und ein Unglück vermieden werden.

### Eine gute Empfehlung

Wer noch nie ein Schlenz-Bad gemacht hat, tut am besten daran, dies einmal in einem Kurhaus mit erfahrenen Fachleuten auszuprobieren. Danach kann er es auch zuhause wagen, vor allem wenn er sich informiert und das Standardwerk von Dr. Schlenz gelesen hat. Alle diese natürlichen Anwendungen können Wunder wirken, insbesondere für Rheumatiker oder Arthritiker. Man kann dadurch die Abwehrkräfte stärken, chronische Leiden günstig beeinflussen und Kreislaufstörungen beheben. Die Schlenz-Bäder besitzen also eine kolossale Indikationsbreite, aber man muss sie richtig durchführen. Es ist deshalb zu empfehlen, sich das Buch von Dr. Josef Schlenz zu beschaffen. Wer es in einer Buchhandlung oder im Reformhaus nicht findet, kann sich an den Verein der Volksgesundheit wenden, Postfach, 8027 Zürich. Es kostet Fr. 24.80. Es ist viel besser, von Zeit zu Zeit ein Schlenz-Bad zu nehmen, als viele Medikamente chemischer Natur zu schlucken!