

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Einfache Heilung von Rheuma  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551814>

### **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:** 12.01.2026

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



Garten besitzt tut gut, wenn er im Frühling etwas Bärlauchzwiebeln ausgräbt und sie in seinen Garten, im Halbschatten unter Bäumen, setzt. Dann hat er immer die Möglichkeit, einige Blätter zu ernten, fein zu schneiden und unter den Salat zu mischen. Da Bärlauch nur im Frühling zur Verfügung steht, kann man ihn als Vorrat im Tiefkühler lagern. So hat man noch viele Monate kräftigen, frisch aromatischen Bärlauch als Zusatz zum Salat. Bärlauch gedeiht vom ganzen Mittelmeergebiet bis in den hohen Norden hinauf. Pfarrer Künzli hat Bärlauch als eine der stärksten und gewaltigsten Medizinen bezeichnet. Für den Allgemeingesundheitszustand sei er noch viel wirksamer als der Knoblauch, vor allem als Zusatz zu Salaten. Man kann ihn auch wie Spinat ohne Gewürzbeigabe dämpfen. Die eigenen Gewürzstoffe sind kräftig genug. Auch Landärzte haben Bärlauch als Vorbeugungsmittel gegen frühzeitige Arteriosklerose empfohlen. Frischer Bärlauch, zerkleinert in Wein eingelegt, gibt einen vorzüglichen Bärlauchwein. Dieses heilsame Kräutlein als Frühlingssalat eignet sich sehr gut, um manches, was sich über den Winter im Körper angesammelt hat, wieder herauszuarbeiten.

#### **Aktivierung der Leber mit Löwenzahn**

Die dritte wertvolle Frühlingspflanze ist der Löwenzahn, der auf ungedüngten Wie-

sen geerntet, eine hervorragende, gesunde Beilage zum Salat darstellt. Die feinen Bitterstoffe sind eine Wohltat für die Leber. Man achte jedoch streng darauf, dass der Löwenzahn nicht von chemisch gedüngten Wiesen stammt. Wer einen fein aromatischen, hellen Löwenzahn ziehen möchte, der mache im Herbst oder ganz früh im Frühling in seinem Garten einen Graben von zehn bis fünfzehn Zentimeter Tiefe, lege Löwenzahnwurzeln hinein, decke mit Kompost oder mit einer Mischung aus Sand und Torfmull zu. Im Frühling keimen dann diese Wurzeln. Wenn die gelbgrünen Spitzchen heraus schauen, kann man die aufgefüllte Erde etwas beiseite tun, die Spitzchen wegschneiden und sie als Salat verwenden. Dann deckt man wieder mit Erde zu und auf diese Weise kann man zwei- bis dreimal schönen, gelben, kräftigen Löwenzahnsalat ernten.

Dies wäre eine Bereicherung unserer Frühlingsnahrung, die nebenbei dazu beiträgt, die Leber richtig zu reinigen und zu aktivieren.

Jeder Leser der «Gesundheits-Nachrichten» sollte sich die Mühe nehmen, von diesen drei Kostbarkeiten aus dem Garten der Natur zu profitieren. Es kostet ein wenig Mühe, aber es lohnt sich, bereitet Freude und Genugtuung, und der Körper wird uns dafür das ganze Jahr hindurch dankbar sein!

## **Einfache Heilung von Rheuma**

Es gibt Millionen Rheumakranke auf unserer Erdkugel und verschiedene Heilmittel und Therapien werden angeboten, teure Rheumakliniken, allerlei Injektionen und vielseitige physikalische Therapien, die unter Umständen alle eine gewisse Berechtigung haben. Aber oft wird die einfachste Möglichkeit, Rheumaschmerzen zu begegnen, ganz ausser acht gelassen. Darüber möchte ich nun eine interessante Erfahrung veröffentlichen.

#### **Vermehrtes Interesse an natürlicher Lebensweise**

Anfangs Oktober habe ich in Madrid (Spanien) zwei Vorträge gehalten. Den einen für Fachleute und den anderen für das Publikum. Die Vorträge waren sehr gut besucht, denn heute ist sogar in Spanien ein reges Interesse für natürliche Heilmethoden vorhanden. Denn je mehr die Gesundheit durch die Luftverschmutzung und Gifte in der Nahrung, im Wasser, in den Medika-



menten gefährdet ist, um so mehr steigt das Interesse von Ärzten und Patienten für eine natürliche Heilmethode, für ein «Zurück zur Natur». Da ich erst zirka zwei Wochen später auch in Barcelona, an einer Art Kongress, Vorträge zu geben hatte, nützte ich die Zeit, um mich noch ein paar Tage von dem ermüdenden Stress zu erholen. Wir gingen ans Meer, nach San Pedro, in der Nähe von Malaga. Durch Empfehlungen von Freunden konnten wir privat, bei einer Familie, Unterkunft finden. Das Haus, eine nette, ländliche Villa in einem schönen Garten mit vielen subtropischen und tropischen Bäumen und Sträuchern, war nun für einige Zeit unser Heim. Es lag in der Nähe des Meeres, und da bei mir das Meerwasser immer hervorragend wirkt und sowohl der Kreislauf als auch die endokrinen Drüsen durch das mineralhaltige Meerwasser aktiviert werden, habe ich mit meiner Frau zusammen die sonnigen Tage zu unserem Wohle genützt. Ein Tag war schöner als der andere. Das Wasser hatte 22 Grad Celsius. Frau Margarete, wie unsere Gastgeberin hiess, bereitete für uns die Nahrung. Wir wünschten uns eine pflanzliche Vollwertnahrung, morgens das Vogel-müesli mit Vollkornbrot, Butter, Honig und Bambu-Kaffee. Mittags Naturreis oder eine andere Vollwertstärkenahrung mit einer schönen Salatplatte mit biologisch gezogenem Salat, Quark mit Meerrettich oder Knoblauch, und abends gab es entweder einen Fruchtsalat oder verschiedene Früchte, Bananen, Trauben, Kiwi, Äpfel, Papaya und dazu Vollkornbrot.

### **Mehr Zeit zum Essen**

Frau Margarete akzeptierte diese Vollwertkost, denn sie war gewohnt, Gemischtkost zu essen. Diese rein pflanzliche Kost war ihr wohl bekannt, aber sie führte sie nie durch. Zudem war sie als Stewardess gewohnt, schnell zu essen, da es immer presierte.

In der Regel nimmt man sich zuwenig Zeit zum Essen. Viele Dinge und strenge Pflichtprogramme sind uns wichtiger, aber es bleibt keine Zeit, um die Nahrung nach

gesundheitlichen und nicht nur nach Gaumengenüssen oder nach den praktischen Gegebenheiten zusammenzustellen. Eine gute Esstechnik mit gutem Kauen und Einspeicheln müssen wir erst erlernen.

### **Wie Rheumaschmerzen verschwanden**

Frau Margarete gewöhnte sich so an unseren Lebens- und Essrhythmus, dass sie nach unserer Abreise in gleicher Weise weiterfuhr. Sie lernte auch gut zu kauen, richtig einzuspeicheln und konnte interessanterweise auf die fleisch- und fettreiche Nahrung völlig verzichten.

Einige Zeit später bekamen wir einen begeisterten Brief. Frau Margarete, die immer an Rheumaschmerzen an Schultern und Armen gelitten hatte, teilte uns mit, dass durch die Änderung ihrer Ernährung und durch eine bessere Esstechnik ihre Rheumaschmerzen, ohne irgend ein anderes Mittel, völlig verschwunden sind.

### **Pflanzliche Nahrung ist vorrangig**

Diese einfache Geschichte hat mich so beeindruckt, dass ich sie unseren Lesern nicht vorenthalten möchte, denn es wird so viel gegen Rheuma gedoktert und getan. Gerade diese zwei Punkte, eine basenüberschüssige Nahrung rein pflanzlicher Natur und eine richtige Esstechnik werden in der Regel nicht berücksichtigt oder vernachlässigt. Wer überdies eine gute Rheumasalbe oder ein gutes Öl wie zum Beispiel Johannisöl oder Wallwurz hat, und einen guten Tee, der auf die Nieren und auf die Leber wirkt, was sicher wichtig ist, der soll das ruhig weiter anwenden. Er sollte aber neben seinen guten Medikamenten diese zwei Punkte unbedingt noch in Betracht ziehen: Basenüberschüssige Vitalstoffnahrung, gutes Kauen und gründliches Einspeicheln, so dass die Vorverdauung dem Körper die Möglichkeit gibt, die Heilwerte optimal zu verwerten. Dann wird der Körper von selbst dafür sorgen, dass die sauren Stoffe, die durch ihre Kristallisation eigentlich die Rheumaschmerzen auslösen, ausgeschieden werden. Weil die basischen Stoffe



fehlen, um die Säure zu Salzen zu verbinden, können die sauren Stoffe nicht genügend ausgeschieden werden. Dieser natürliche Vorgang, der diesen einzigartigen, interessanten und bleibenden Heileffekt auslösen kann, ist unserem, stets zur Regeneration bereiten Körper nur möglich, wenn wir ihm die erwähnten Voraussetzungen schaffen.

### **Ein hoffnungsvoller Beginn**

Aus dieser einfachen Erzählung könnte jeder Rheumatiker den Weg vorgezeichnet finden, wie er seine Rheumaschmerzen für

immer loswerden könnte. Es geht nicht immer so schnell. Vielleicht braucht es, wenn das Leiden alt und chronisch ist, Wochen und Monate. Aber es geht, wenn man es richtig durchführt.

Wir sind so dankbar, dass unsere Gastgeberin in San Pedro, Frau Margarete, uns dies mit einer solchen Begeisterung mitteilte und wir sind froh, dass sie jetzt in ihrem schönen, tropischen Garten arbeiten kann, ohne dass sie ihren Körper mit irgendwelchen Chemikalien vergiften muss, um die Schmerzen zu unterdrücken.

## **«Des Lebens Fülle»**

Als wir uns entschlossen haben, das Gedichtbändchen «Des Lebens Fülle» als Geschenk an unsere vielen Abonnenten zu versenden, gingen wir von zwei Überlegungen aus:

Erstens einmal wollten wir dieses wertvolle Gedankengut in Poesie von unserem Müetti – wie wir sie unter uns genannt haben – nicht in Vergessenheit geraten lassen. In jeder Nummer der «Gesundheits-Nachrichten» sind die Gedichte, gewissermassen als Ouvertüre, erschienen und so, meinen wir, könnten sie nicht verloren gehen oder in Vergessenheit geraten. Deshalb haben wir sie gebunden herausgegeben.

Zweitens wollten wir unseren vielen treuen Abonnenten – es gibt solche, die halten uns schon seit über dreissig Jahren die Treue – eine spezielle Freude bereiten. Und das scheint uns wirklich gelungen zu sein. Wir haben zu unserer grossen Überraschung über zweitausend Dank- und Anerkennungsschreiben erhalten. Somit ist die Absicht, Freude zu bereiten, in so reichem Masse wieder auf uns zurückgekommen. In diesen Briefen sind eine Fülle von Gedanken geäussert worden und es ist für uns nicht nur eine Freude, sondern ein Ansporn, im gleichen Sinne, solange es uns möglich ist, weiterzufahren. Nicht nur aus Europa, auch aus Übersee erreichten uns Schreiben aus allen Gesellschaftsschichten. Arbeiter,

Landwirte, Handwerker, Kranken- und Ordensschwestern ja sogar Ärzte und Professoren und nicht zuletzt auch Vertreter unserer obersten Behörden, Bundes-, National- und Ständeräte haben uns geschrieben. Was uns noch besonders glücklich machte war, dass einige achtzig-, ja sogar 90jährige Personen uns mitteilten, dass sie nicht so alt geworden wären ohne unsere Ratschläge zu einer gesunden Lebensweise und ohne die Anwendung natürlicher Pflanzenheilmittel.

### **Unsere Verantwortung und Verpflichtung**

Heute, da soviel Ungutes geschieht, indem man die uns vom Schöpfer anvertraute, schöne Erde schädigt, vergiftet und zum Teil unvernünftig ausbeutet, ist es dringend nötig, viele Menschen zu einem vermehrten Verantwortungsgefühl zu bringen. Uns wurde vom Schöpfer in seiner gütigen Weise die Erde zur liebevollen Pflege und Fürsorge anvertraut. Man wäre heute in der Lage, mit chemischen und militärischen Mitteln, die ganze Erde in eine Wüste zu verwandeln. Darum ist es doppelt notwendig, sich zurück zu besinnen auf das, was der Schöpfer uns schon in der Genesis geboten hat: «Bebauet die Erde und machet sie euch untertan». Dieses Bebauen der Erde ist nicht nur ein Vorrecht, sondern auch eine Verpflichtung und Verantwor-