

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Finnland  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552952>

#### 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>**

## Gehirnerschüttungen sind nicht ungefährlich

Nach Gehirnerschüttungen, besonders, wenn der Verunfallte nachher erbrechen muss, ist es wichtig, dass gewisse Massnahmen ergriffen werden. Erstens lässt man den Patienten in einem ruhigen, von starkem Licht abgeschirmten Zimmer liegen. Wenn er wieder zu sich kommt, sollte man ruhig und nett mit ihm reden und ihm sagen, dass er sich gut entspannen und tief atmen soll. In der Regel hat der Verunfallte keinen Hunger, und es ist gut, wenn man ihm dann auch nichts zu essen gibt. Wenn er Durst verspürt, dann sollte er am besten verdünnte Fruchtsäfte, in erster Linie Grapefruitsaft, trinken. Auch verdünnte Gemüsesäfte, vor allem mit Milchsäure vergorene, kommen in Frage. Den Säften werden einige Tropfen Arnica D<sub>4</sub> beigegeben.

### Tragischer Ausgang einer Gehirnerschüttung

Einige Erfahrungen, die wir gesammelt haben, veranlassen mich, über dieses Thema zu schreiben. Ein Junge, der sich als Lehrling durch seine Geschicklichkeit, Beobachtungsgabe und Intelligenz hervorgetan hatte, sollte ein tüchtiger Berufsmann werden. Eines Tages stürzte er mit seinem Fahrrad: Gehirnerschüttung mit Erbrechen und den üblichen Symptomen. Da er ein leidenschaftlicher Fussballer war, hat es ihn anderntags, obwohl er sich noch nicht

ganz wohl fühlte, auf den Sportplatz gezogen, denn es fand ein wichtiger Match statt, bei dem er unbedingt mitspielen wollte. Als seine Eltern in sein Zimmer kamen, um sich um ihren Sohn zu kümmern, war er ausgeflogen. Was war die Folge? Sehr wahrscheinlich hat er durch diese Überanstrengung noch eine kleine Gehirnblutung beim Fussballspiel erlitten. Vom Sportplatz kam er ganz benommen nach Hause und war seitdem nicht mehr der gleiche. Obwohl alles versucht wurde, um die schlimmen Folgen zu beseitigen, war der Junge nicht mehr fähig, seine normale Lehre abzuschliessen. Heute kann er als geschädigter Mensch in der gleichen Firma, in der er die Lehre bestimmt mit Erfolg hätte beenden können, nur noch als Hilfsarbeiter tätig sein. Auch nach Jahren hat sich dieser Zustand leider nicht gebessert.

Ich habe einige Fälle nach Gehirnerschüttungen beobachtet, bei denen Menschen für das ganze Leben geschädigt wurden, weil man dem Körper nicht genügend Zeit und Gelegenheit eingeräumt hat, um sich zu erholen und zu regenerieren. Ich erwähne diese Fälle nicht gerne, weil sie mich sehr bedrücken. Besonders tragisch ist es dann, wenn Rücksichtslosigkeit und Unverständnis von Familienmitgliedern oder sogar von Lehrern oder auch Therapeuten, die hätten eingreifen sollen, an den Folgen einer Gehirnerschüttung mitschuldig sind.

## Finnland

Es sind schon über 30 Jahre her, dass ich begann, in Finnland Vorträge zu halten über gesunde Ernährung, Phytotherapie (Behandlung mit pflanzlichen Heilmitteln), Homöopathie und über Massnahmen, die helfen, Zivilisationskrankheiten vorzubeugen. In Finnland mit seinen grossen Seen und riesigen Wäldern – es wird ja nicht umsonst als Land der tausend Seen bezeichnet – habe ich mit dem Auto und dem Flugzeug im Sommer wie auch im Winter

weite Strecken zurückgelegt, um die Orte zu erreichen, in denen Vorträge organisiert waren. Ich kam durch das ganze Land, bis hinauf nach Lappland. Es bestanden sehr nette Kontakte zu Universitätsprofessoren, und so war es mir auch einmal vergönnt, in Mittel-Finnland an einer sehr schön gelegenen Universität einen Vortrag halten zu können. Der grosse Saal war berstend voll. Die anschliessende Diskussion mit Ärzten, Sportlern, Physiotherapeuten und Reform-

hausinhabern war immer äusserst interessant, und man konnte durch Erfahrungsaustausch viel voneinander lernen.

### **Wiedersehen mit Finnland**

Nun war es wieder einmal soweit, meine finnischen Freunde zu besuchen. Anlass war das 10jährige Bestehen meiner Firma, der A. Vogel OY, so wird in Finnland eine Aktiengesellschaft bezeichnet. So bestieg ich mit meiner Frau und meiner Tochter am 21. Mai um 10.45 Uhr das Flugzeug der Crossair. Das Wetter war sehr schlecht, bewölkt und windig. Der Flug erinnerte uns an die kleinen Propellerflugzeuge, mit denen wir vor 30 bis 40 Jahren geflogen waren. Wir wurden ein wenig herumgeschüttelt, aber der Pilot schien alles fest im Griff zu haben. So schaukelten wir also durch die Wolken hindurch wie auf einem Boot bei hohem Wellengang. Nun, während des Fluges hatten wir genügend Zeit, um alte Erinnerungen aufzufrischen. Wohl behalten und ohne dass es jemandem von uns schlecht geworden wäre, landeten wir dann um 12.45 Uhr in Frankfurt. Anschliessend bestiegen wir um 13.05 Uhr ein Grossflugzeug der Lufthansa, um dann um 16.40 Uhr in Helsinki zu landen und unsere Freunde, die uns abholten, zu begrüssen. Und wie es so geht, wenn man nach vielen Jahren ein Land, in dem man viel Aufklärungsarbeit geleistet hat, wieder besucht, trifft man gute alte Freunde, Ärzte und Journalisten, die sich vor allem für die Lebensphilosophie, die man zum Wohle der Menschen verbreiten will, interessieren. Sie helfen auch, all das Erfahrungsgut in der Presse zu verbreiten. Den Höhepunkt unserer Feier konnten wir am Samstag, den 23. Mai 1987 erleben. Wir fuhren nach Hämeenlinna, wo wir im Hotel Aulanko eine Schulungsveranstaltung durchführten. Es waren beim anschliessenden Vortrag über 300 Ärzte, Therapeuten, Inhaber von Reformhäusern und Kurheimen anwesend. Es war interessant, die Feststellung machen zu können, dass die Interessierten aus ganz Finnland zusammengekommen waren, zum Teil weit vom Norden her, aus der Gegend von Lappland. Eine ganz ausge-

zeichnete Dolmetscherin stand mir zur Seite: Frau Sirkka Oehlandt. Schon seit vielen Jahren hilft sie mir immer wieder als Übersetzerin. Es war für mich ein Genuss, mit dieser Frau zusammenzuarbeiten, denn kaum hatte ich einen Satz ausgesprochen, war sie schon mit ihrer finnischen Übersetzung bereit. Der Vortrag ging so fliessend, dass es für beide Teile, für Frau Oehlandt wie auch für mich, direkt ein Vergnügen und eine Anregung war, die wichtigen Botschaften den Zuhörern zu vermitteln.

### **Aufklärende Tätigkeit – meine Lebensaufgabe**

Da wir in Finnland mehr als eines meiner Bücher schon in vielen tausend Exemplaren verbreitet hatten, selbstverständlich in finnischer Sprache, war meine Erfahrung und meine Lebensphilosophie über Ernährung und Pflanzenheilkunde nicht mehr unbekannt. Man begrüsste, dass ich dem finnischen Volk ganz klar darlegen konnte, dass es auch an Eiweissüberfütterung leide und dass die sogenannten Eiweiss-Speicherkrankheiten – wie sie Professor Wendt aus Heidelberg wissenschaftlich in seiner Literatur begründet – in Finnland genauso verbreitet sind wie zum Beispiel bei uns in der Schweiz. Ich war sehr glücklich, die Bestätigung zu erhalten, dass nun Hunderte von Therapeuten, Ärzten und Reformhausinhabern einen Einfluss ausüben, damit das Volk in Finnland den Eiweiss-Konsum möglichst auf die Hälfte reduziert. In Finnland isst man mehr Fisch als Fleisch, denn die vielen Seen sind reich an Fischen, ausser im hohen Norden, wo Rentierfleisch reichlich zur Verfügung steht. Es wird also sehr viel Eiweiss in Form von Fischnahrung, die in vielen Varianten dargeboten wird, konsumiert. Bestimmt ist das Fleischeiweiss weniger bekömmlich als das Fischeiweiss. Aber es kommt auch sehr auf die Quantität an. Wir dürfen das Optimum nicht zu weit überschreiten. Genau wie in der Schweiz, Deutschland, ja in ganz Zentraleuropa, wird in der Regel doppelt soviel Eiweiss gegessen wie notwendig wäre, um den Zellaufbau zu gewährleisten. Die Folgen des

übermässigen Eiweissverzehrs sind die Zivilisationskrankheiten, vor allem Rheuma, Gicht, Krebs und Gefässleiden, die in einen Herzinfarkt münden können. In den letzten Jahren ist auch in Finnland der Eiweisskonsum und zum Teil auch der Konsum tierischer Fette gestiegen. Dieser Tendenz muss unbedingt entgegengewirkt werden. Auch der Verbrauch von Zucker ist um ein Mehrfaches gestiegen. Ich habe mit Freuden erlebt, dass man mir zustimmte, dass Anstrengungen unternommen werden müssen, um von der säureüberschüssigen Nahrung wie Fisch, Fleisch, Eier, Käse immer mehr auf die basenüberschüssige Ernährung überzugehen. Diese besteht aus vollwertigen Vollkornprodukten, Naturreis, Salaten, Gemüsen und Früchten, sofern solche erhältlich sind. Man hat begriffen, dass eine Verschiebung nötig ist und mir in meiner Meinung völlig zugesimmt. Auch Ärzte haben mir bestätigt, dass die Zivilisationskrankheiten in Finnland in den letzten Jahren ebenso zugenommen haben wie bei uns. Eine Wende, ein Zurück zur Naturnahrung, zur Vollwertnahrung muss unbedingt eingeleitet werden, somit auch ein Umschalten von der säurebildenden auf die basenreiche Kost. Da müssen alle Fachleute mitarbeiten, um das Volk langsam umzuerziehen und die Lebensgewohnheiten langsam zu ändern. Es geht in einem gewissen Sinne um ein Zurückführen auf den Stand, wie er vor 60 bis 80 Jahren noch herrschte.

### Die segensreiche Sauna

Finnland hat das grosse Glück, dass die Übersäuerung in der Bevölkerung nicht schlimmere Folgen ausgelöst hat. Es ist eine uralte Gewohnheit der Finnen, saure Stoffe und Stoffwechselgifte durch die Haut auszuscheiden, indem sie regelmässig die Sauna besuchen. Die Sauna hilft entschieden mit, die Finnen vor den Folgen einer zu starken Übersäuerung zu bewahren. Durch die Sauna, sofern sie richtig durchgeführt wird, wird, um es bildlich auszudrücken, eine zweite Niere eingeschaltet. Diese Ausscheidung durch das

Schwitzen ist zugleich eine Kreislaufanregung als auch eine Unterstützung für die Lymph- und Lebertätigkeit.

### Das Alkoholproblem

Einen weiteren Punkt habe ich meinen finnischen Freunden ans Herz gelegt, nämlich einen Einfluss darauf auszuüben, dass der Konsum von konzentrierten alkoholischen Getränken weiter reduziert wird. Es ist natürlich begreiflich angesichts des harten Winters, dass man sich manchmal mit etwas starkem Alkohol wärmt. Es wird ja weniger Wein getrunken als eben die speziellen, dort üblichen Getränke. Das kann je nach Sensibilität des Einzelnen auf die Leber und die Bauchspeicheldrüse sehr ungünstig einwirken. In Finnland findet man auch sehr viele Diabetes-Kranke. Das mag mit gewissen Überbelastungen dieser Organe durch Fehler in der Lebensweise und vor allem auch mit der übermässigen Einnahme von Alkohol zusammenhängen.

### Notwendigkeit

#### bewusst gesunder Lebensweise

Interessant war es noch zu vernehmen, dass in Finnland, wo Erkältungskrankheiten bei dem harten Klima vermehrt in Erscheinung treten, Echinacea als das Mittel des Jahres erklärt wurde. Die Echinacea-Tropfen haben einen derartigen Aufschwung im täglichen Gebrauch genommen, dass man sie überall findet, bis hinauf in den hohen Norden, in der Polargegend! Es scheint wenige finnische Städte oder Gemeinden zu geben, wo man dieses einzigartige pflanzliche Heilmittel nicht in vielen Häusern, in der Hausapotheke, vorfindet. Ich war sehr erstaunt, dass die naturverbundenen Finnen für die Pflanzen als Ganzheit, sowohl als Heil- wie auch als Nahrungsmittel, Verständnis haben. Ich habe eine grosse Begeisterung für Bestrebungen gefunden, die jetzt im Gange sind und die ich mitgeholfen habe anzukurbeln. Vorbeugen ist wirklich besser als heilen. In solchen Gebieten, besonders im hohen Norden, wo man nicht überall einen Arzt in der Nähe findet, ist es doppelt notwendig, dass das Volk lernt, wie man sich auf einfache Weise

helfen kann, wenn gesundheitliche Störungen auftreten und wie man gegen gesundheitsschädigende Lebensgewohnheiten, die sich da und dort einnisten, vorgehen kann.

### **Den Leitsatz «Zurück zur Natur» ernst nehmen**

Das Leben und die Anforderungen an die Gesundheit können sehr hart sein in einem solchen nordischen Lande. Um so mehr

muss man dafür besorgt sein, dass der Körper alles Notwendige, vor allem Vitalstoffe, zur Verfügung hat, um den Belastungen, die das Klima mit sich bringt, entgegenzutreten. Es hat mich sehr dankbar und glücklich gemacht, zu erfahren, dass ich ein Wesentliches dazu beitragen konnte, dem finnischen Volke das «Zurück zur Natur» unter Berücksichtigung seiner eigenen, zum Teil sehr harten, Verhältnisse zu erleichtern!

## **Die Wichtigkeit unserer körperlichen Abwehr**

Wir alle wissen, dass unser Körper einen ständigen Kampf gegen Bakterien und Viren zu bestehen hat, also gegen allerlei äussere Einflüsse, die nach unserem gesamtkörperlichen Zustand, je nach Witterungsverhältnissen, je nach übermässiger Beanspruchung, unsere Gesundheit attackieren. Wir sind aber gegen all die äusseren Einflüsse nicht hilflos. Wir haben ein wunderbares Abwehr- und Regenerationssystem. Die Wissenschaftler, die Immunologen, erklären uns immer wieder, wie wunderbar dies funktioniert, wie Leukozyten, Lymphozyten, Killerzellen, Wanderzellen und alles mögliche dem Körper zur Verfügung stehen, um sich gegen irgendwelche Aggressionen zur Wehr zu setzen.

### **Heilkraft fördern durch positive Einstellung**

Wissenschaftler haben jedoch entdeckt, dass unser seelischer Zustand eine ganz grosse Rolle im Aktivieren dieser Abwehrfunktionen spielt. Eine optimistische Einstellung lässt vor allem das ganze Lymphsystem viel besser arbeiten. Die Abwehrkraft, die Schlagkraft der gesamten Gesundheitspolizei in unserem eigenen Körper, wenn man sie so bezeichnen will, ist viel vitaler, wenn wir positiv eingestellt sind. Die ganze Psychotherapie beruht ja darauf, unser Vertrauen in die eigene Abwehrkraft zu fördern. Deshalb ist es so wichtig, dass man dem Kranken Mut zuspricht, ihm zeigt, wie wunderbar der Körper eingerichtet ist, um sich zu schützen.

Man muss ihm auch erklären, dass gewisse Reaktionen und Fieberzustände eine Abwehrreinrichtung des Körpers sind.

### **Optimismus wirkt Wunder**

Es ist so dringend notwendig, dass Ärzte, Pflegepersonal und Angehörige des Patienten dem Kranken zeigen, wie wunderbar die eigene Regenerationskraft aktiviert und in Funktion gesetzt werden kann, wenn man dem Körper hilft. Nur dann kann der Glaube Berge versetzen, wenn durch eine vertrauensvolle, optimistische Einstellung bei der Genesung von Krankheiten zur Mithilfe herangezogen wird. Ein positiv eingestellter Mensch atmet schon ganz anders. Er nimmt mehr Sauerstoff ein. Wie oft erlebt man dieses grosse Wunder, dass Kranke, bei denen man geneigt war, die Hoffnung zu verlieren, plötzlich wieder aufleben und alle Funktionen wieder einzusetzen beginnen. Deshalb ist es grundverkehrt, wenn man durch chemische Mittel die Krankheitssymptome unterdrückt, beispielsweise die Alarmglocke, den Schmerz stilllegt, statt dass man die eigene Regenerationskraft geschickt durch Pflanzenpräparate und biochemische oder homöopathische Mittel in ihrer Abwehrfunktion unterstützt. Oft hat der Körper genügend Reserven, um darauf warten zu können. Dies ist nur möglich, wenn man über eine positive seelische Einstellung zum Krankheitsgeschehen verfügt. Da muss man dem Patienten helfen und ihn seelisch stützen, wenn man die Freude eines Erfolges miterleben möchte.