

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 5: \

**Artikel:** Es gibt starke Argumente für eine sanfte Medizin  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969721>

### **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:** 21.02.2026

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



scheidung angelastet wären. Wenn man so richtig geschwitzt hat, sollte man sich, bevor man zu frösteln beginnt, mit einem trockenen Tuch abreiben, und falls man, was empfehlenswert ist, ein Hautfunktionsöl oder Johannisöl dabei hat, die Haut damit leicht einreiben und nachher frische Unterwäsche anziehen. Auf diese Weise entsteht von innen heraus ein Wärmereflex und man wird sich auf keinen Fall erkälten.

#### **Richtiges Verhalten nach dem Baden**

Sicher können auch nasse Badeanzüge beziehungsweise Badehosen, wenn man sie nicht wechselt, bei empfindlichen Leuten Erkältungen verursachen, besonders wenn es sich um solche aus Kunstfasern handelt. Wer an einem See oder am Meer im Süden zum Baden geht, sollte immer zwei Badeanzüge mitnehmen, der eine zum Schwimmen und wer aus dem Wasser steigt, kann den anderen anziehen, um sich nach dem Schwimmen noch etwas zu entspannen.

#### **Flüssigkeitsverlust ergänzen**

Wichtig ist, dass man an heißen Tagen genügend Flüssigkeit zu sich nimmt. Damit

ist natürlich nicht ein vermehrter Alkoholkonsum gemeint, sondern Mineralwasser, neutrale Fruchtsäfte oder harmlose Kräutertees. Weisszucker und Weisszuckersachen sind sehr schädlich für die Nieren. Das Bedürfnis nach Süßigkeiten sollte mit Datteln, Mandeln oder Weinbeeren und ähnlichen Naturstoffen gestillt werden.

#### **Goldrute – das vorzügliche Nierenmittel**

Neben den vielen guten Nierenmitteln hat sich Goldrutentee am besten bewährt. Man kann auch Goldrutentropfen, die Solidago-Tropfen, einnehmen. Diese sollten in jedem Haushalt auf Vorrat zur Verfügung stehen, und wenn man in die Ferien geht, dann darf ein Fläschchen Solidago im Reisegepäck nicht fehlen. Die Tropfen werden täglich, morgens und abends, direkt in den Mund geträufelt, zirka zehn bis zwanzig Tropfen. Man kann sie auch in etwas warmem Wasser, in einem Getränk oder Nierentee einnehmen. Damit wird die Nierentätigkeit, die Ausscheidung der harnpflichtigen Stoffe gefördert, und dies kann wesentlich dazu beitragen, die Niere funktionstüchtig zu erhalten.

### **Es gibt starke Argumente für eine sanfte Medizin**

Diesen interessanten Satz hat Frau Dr. med. Veronica Carstens, die in der Fördergemeinschaft für Erfahrungsheilkunde (Deutschland) eine führende Rolle spielt, formuliert.

#### **Beängstigende Tatsachen**

Da die Zahl der chronischen Erkrankungen immer noch ansteigt – ihr Anteil betrug schon 1950, bezogen auf die Gesamterkrankungen, 80 Prozent und heute dürfte die Zahl noch wesentlich höher liegen – müssen wir zugeben, dass die Medizin bei der Behandlung chronischer Leiden an ihre Grenzen gelangt ist. Dies gilt für Rheuma, Arthritis, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Multiple Sklerose, allergische Krankheiten und nicht zuletzt auch für Krebs. Sicherlich hat die Schulmedizin mit chemi-

schen Medikamenten Symptome zu beseitigen versucht, Schmerzen gelindert, aber all die Nebenwirkungen und Spätfolgen konnten nicht wesentlich oder gar nicht beeinflusst werden. Deshalb ist es bitter nötig, dass nicht nur die Begleitumstände einer Krankheit, sondern die eigentlichen Grundursachen bekämpft werden.

#### **Naturheilkunde als erfolgreiche Alternative**

Aus dem Blickfeld dieser Unzulänglichkeiten bewährte sich nun die Naturheilmethode, sei es die Homöopathie, die Pflanzenheilkunde, die Akupunktur, die Ernährungstherapie, Fastenkuren, einfach alles, was dazu beiträgt, ausser den reinigenden Faktoren, die eigene Regenerationskraft anzuregen. Wenn wir ehrlich



sein wollen, müssen wir zugeben, dass wir im Grunde genommen nicht heilen können, sondern wir können höchstens dem Körper die Voraussetzungen schaffen, damit er mit der eigenen, in ihm liegenden Regenerationskraft eine Krankheit überwinden kann. Wir haben oft beobachtet, dass der Körper sogar bei Krebs, auch bei sogenannten hoffnungslosen Fällen, eine Anregung der körpereigenen Abwehrkräfte ausgelöst hat, die direkt an ein Wunder grenzte. Es ist allerdings bei einer strengen Kur notwendig, vor allem bei Fastenkuren, dass das Herz in Ordnung ist und der Patient mitarbeitet, indem man ihm das Verständnis für die ganzen Heiltendenzen erklärt. Er muss begreifen, dass auch seine seelische Verfassung berücksichtigt werden muss. Dass das eigene Ich, die Psyche, das Gemüt, wenn es sich dem Positiven zuwen-

det, die Hälfte des Erfolges oder noch mehr ausmachen.

### **Die Freude am Erfolg**

Neben dieser positiven, geistigen Einstellung müssen alle Möglichkeiten ausgeschöpft werden, gehe es nun um die Ernährung, pflanzliche Heilmittel, physikalische Anwendungen, Akupunktur und so weiter. Alles zusammen kann in unserem Körper Kräfte aktivieren, die uns in Erstaunen setzen, insofern der Therapeut als auch der Patient positiv und in vollem Ausmass mitwirken.

Wir könnten die meisten Krankheiten heilen, wenn diese positiven Kräfte zusammenwirken. Dazu sollten wir uns gegenseitig ermuntern und unterstützen. Wenn wir durchhalten, können wir uns dann auch gemeinsam am Erfolg freuen!

## **Umweltverschmutzung**

Als Naturfreund und guter Beobachter hat man heute den Eindruck, dass sich manches in der Natur durch die Umweltverschmutzung verändert hat.

### **Zuerst stirbt der Baum, dann der Mensch**

Besonders die Nadelhölzer, die Tannen, sind da sehr empfindlich. Wenn die jungen Triebe von ihrem satten Grün sich ein wenig ins Blasse oder sogar ins Gelbliche verfärben, beim Laubholz vermehrt eine sogenannte Spitzendürre beobachtet werden kann, und sich die Blätter allzufrüh verfärben und zum Teil abfallen; wenn enorm viele Jungbäume, vor allem Arven, absterben, wie dies zum Beispiel sogar im Engadin zwischen Maloja und St. Moritz auf der linken Talseite (der Sonnenseite) beobachtet werden kann, wo Hunderte von Jungarven zugrunde gegangen sind – wahrscheinlich, wie mir Fachleute erklärten, weil die von Mailand aufsteigenden Gase diese Umweltschäden an der Natur verursachen sollen – dann müssen wir uns der grossen Gefahr für unsere Erde bewusst werden. Besucher aus Mailand erzählten uns, dass die Behörden bereits etwas unter-

nommen haben. So würde das Heizen zu bestimmten Zeiten eingeschränkt und auch die Autofahrer müssten sich gewisse Einschränkungen gefallen lassen.

### **Eine unerfreuliche Überraschung**

In vielen Ländern rund um die Erde kämpft man heute gegen die schlimmen Folgen der Umweltverschmutzung. Freunde von uns, die sich in Peking (China) einige Zeit aufhielten, erzählten, dass es für Frauen nicht ratsam sei, in schönen weissen Blusen umherzugehen, weil man dort vorwiegend mit Kohle heize und deshalb überall die schwarzen Niederschläge dieser Kohlenfeuerungen als sehr lästig empfinde.

### **Umweltfreundliche Energiequellen**

Es ist schade, dass man die Sonnenenergie nicht in vermehrtem Masse auswertet, da sie die umweltfreundlichen unerschöpflichen Kräfte zur Verfügung stellen könnte, ohne dass der Rohstoff einmal ausgehen würde.

Ich weiss, dass vor Jahren in Südfrankreich ein einziges Sonnenenergie-Kraftwerk ge-