

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Rheuma  
**Autor:** W.G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969771>

### **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:** 03.05.2026

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

Salat mischen oder in die Gemüsesuppe streuen. Auch die weissen Taubnesseln kann man als Tee verwenden, sie enthalten sehr viel Eisen und wirken zugleich bei Frauen gegen Störungen im Unterleib; Weissfluss und ähnliche katarrhartige Zustände können damit günstig beeinflusst werden. Bekanntlich sind auch Randen (rote Beete) sehr reich an Eisen. Wer darauf bedacht ist, seinen Eisenmangel auszugleichen, der trinkt täglich etwas Randensaft oder auch einen gemischten Gemüsesaft aus Randen, Karotten und Weisskraut. Diese Produkte sind heute fixfertig erhältlich. Kopfsalat und Kohl, als Salat zubereitet, enthalten ebenfalls Eisen. Hingegen kann gekochter Kohl bei vielen Leuten Störungen hervorrufen. Auch Mangold, Endivien und Lauch sind sehr eisenreich. Fast alle grünen Gewürze, sei es nun Peter-

silie, Schnittlauch, Brunnenkresse, beinhalten viel Eisen. In der Regel braucht man keine grossen Mengen davon zu essen, nur sollte man sich zur Gewohnheit machen, täglich etwas zu sich zu nehmen.

Wenn man sich also auf Vollkorn- und Naturnahrung einstellt, dann wird ein Eisenmangel nach kurzer Zeit behoben werden. Zugleich führt man dem Körper vermehrt Vitalstoffe und Spurenelemente zu. Nur in ganz schlimmen Fällen wird der Arzt Leber oder Leberpräparate für notwendig erachten.

Wer sich von Naturnahrung ernährt, braucht nicht um einen Mangel an Mineralstoffen besorgt zu sein, weil die Nahrung, so wie sie uns die Natur darreicht, genügend Mineralstoffe enthält, um im Körper das biologische Gleichgewicht zu gewährleisten.

## Rheuma

Rheumatismus ist eine sehr weit verbreitete Krankheit, und die vielen Rheuma-Kliniken, die da und dort eröffnet werden, beweisen, dass man diese Krankheit noch lange nicht in den Griff bekommen hat. Die Ursache von Rheuma ist absolut noch nicht geklärt. Es gibt Forscher, die behaupten, Rheuma sei eine Infektionskrankheit, deren Erreger aber noch völlig unbekannt ist. Besonders Streptokokken werden dafür verantwortlich gemacht. Aber mit all diesen Mutmassungen ist das Rätsel der Rheumarentstehung noch nicht gelöst. Andere Forscher behaupten wieder, Rheuma sei eine Folge von Fehlern in der Lebensweise, der Ernährung. Erkältungen vermögen auch Rheuma auszulösen.

### Rheuma - eine Infektionskrankheit?

Wenn man Rheuma zu den Zivilisationskrankheiten zählt, dann ist man sicher nicht ganz fehlgegangen. Wenn Rheuma mit einem Erreger in Zusammenhang gebracht wird, also in einem gewissen Sinne wenigstens zum Teil als Infektionskrankheit bezeichnet werden kann, wäre dadurch

zu erklären, dass sich antibiotisch wirkende Pflanzen und solche, die die innere Widerstandskraft stärken, sich in der Rheumatherapie gut bewährt haben, wie zum Beispiel Usnea, verschiedene Flechtensäuren, Echinacea und Petasitis officinalis, vor allem wenn es um eine Reduktion der Schmerzempfindlichkeit geht. Nach meiner Erfahrung muss man bei Rheuma von drei Gesichtspunkten ausgehen:

### Basen und Säuren (im Körper)

Erstens einmal bedarf es einer basenüberschüssigen Ernährung, das heisst, dass man all die Nahrungsmittel, die Überschuss an alkalischen oder basischen Stoffen besitzen, in den Vordergrund stellt, so dass die überschüssigen Basen mit den sauren Elementen im Körper eine Verbindung eingehen können, um sie als harnpflichtige Stoffe in Salzform auszuschcheiden. Dabei hat sich nebens dieser ernährungstherapeutischen Massnahme auch eine Saftkur als sehr geeignet erwiesen, weil durch den hohen Gehalt an Vitalstoffen saure Elemente ausgeschieden werden können.

### **Nierenfunktion anregen**

Zweitens müssen Medikamente eingenommen werden, die die Ausscheidung fördern, indem sie die Niere und die Haut in ihrer Funktion anregen, also gute Nierenmittel, zum Beispiel aus der Goldrute (*Solidago virgaurea*), dann Petersilientee, Wacholdertee und wie all die nieren- und hautaktivierenden Kräuter heissen.

### **Funktionsanregung der Haut**

Drittens muss eine physikalische Therapie eingeschaltet werden, wiederum um die Funktion der Haut zu stimulieren, sei es in Form von Sauna, Schwitzkuren, Massagen mit Anwendung von Wallwurz (*Symphitum officinalis*), Einreibeöl und all diesen nützlichen Medikamenten, die die Hauttätigkeit fördern.

Um nochmals auf Punkt 1 zurückzukommen, was die basenüberschüssige Nahrung betrifft, so sind natürlich Salate, Gemüse und Früchte an erste Stelle zu setzen, während die eiweissreiche Nahrung – Fleisch, Eier, Käse und Fisch – stark in den Hintergrund treten muss. Was bei Rheuma sehr ungünstig wirkt, das sind Weisszucker, daraus hergestellte Süssigkeiten und auch Weissmehlprodukte. Sie vermögen das Säure-Basen-Gleichgewicht ungünstig zu beeinflussen.

### **Rheuma und Komplikationen**

Nicht selten kommt es in sehr schweren Rheumafällen auch zu Brustfellentzündungen. Um da vorzubeugen, muss eine gute Kalktherapie durchgeführt werden, zudem ist die regelmässige Einnahme von Echinacea-Tropfen angezeigt, mindestens morgens und abends je zwanzig Tropfen. Schmerzhaftes Schwellungen an den Gliedern können mit Lehmwickel behandelt werden, indem Lehm mit Zinnkrauttee zubereitet wird. Man kann auch etwas Johannisöl begeben. So bildet sich ein kompakter Brei. Oder man kann auch zum intensiveren Ausscheiden Kohlblätterwickel machen.

### **Gesichtspunkte der Rheumabehandlung**

Schulmedizinisch werden zum Beispiel Salicylsäure und Pyramidongaben eingesetzt,

die im Moment einen Erfolg auslösen können, jedoch auf das Basen-Säure-Gleichgewicht keinen, höchstens einen negativen Einfluss haben. Sobald die grössten Schmerzen vorüber sind, ist es immer wichtig, wenn man Rheuma auch äusserlich behandelt. Zuerst kann man eine heisse Dusche, ein warmes Kräuterbad oder sonst eine warme Anwendung machen. Anschliessend verwendet man ein Einreibe- und Massageöl, das eine gute Durchblutung bewirkt. Ausgezeichnet bewährt hat sich besonders ein Produkt mit *Rhus toxicodendron*. Dies ist eine Pflanze mit einer ganz spezifischen Wirkung. Ebenfalls enthalten sein sollten Eucalyptusöl, Pinienöl und etwas Natur-Kampfer. Wenn man das Öl nach einer warmen Anwendung kräftig einreibt, dann kann es oft die Schmerzen nicht nur lindern, sondern auch beseitigen.

### **Streuerde als Ursache**

Wichtig ist es, bei der Diagnose festzustellen, ob nicht irgendwo an den Zähnen, am Blinddarm oder an den Mandeln, an Kiefer- und Stirnhöhle irgendwelche Eiterherde, also sogenannte Fokalherde, vorhanden sind, die zuerst entfernt werden müssen, bevor man eine erfolgreiche Rheumakur einsetzen kann. Fokalherde, die beständig Bakterien im Körper streuen, verhindern eine erfolgreiche Rheumabehandlung. Oft wird Rheuma auch dadurch ausgelöst, wenn eine Infektionskrankheit nicht ausgeheilt, sondern nur unterdrückt worden ist. Dementsprechend breiten sich Bakterien wild im Körper aus. Das Schlimmste der Rheumaerkrankungen ist das akute Gelenkrheuma, Polyarthritus acuta wird es auch genannt. Hier sind die Forscher ziemlich sicher, dass es sich um eine Infektion handelt. In solchen Fällen haben wir neben den erwähnten Anwendungsformen mit einer ganz strikten Rohkostkur Erfolge erzielt, bei ganz mässiger Eiweisszufuhr und dann nur Soja- und Milcheiweiss.

### **Geduld und Ausdauer erforderlich**

Zudem hat sich da eine sehr konsequente Naturreis-Diät mit einer Gemüsesaft-Diät bewährt. Eine solche Behandlung muss

natürlich unter fachmännischer Kontrolle, mit einem erfahrenen Therapeuten durchgeführt werden. Um einen Erfolg zu bewirken, braucht es viele Monate. Eine schnelle Heilung ist bei dieser Form nicht möglich. Ich habe Fälle gesehen, die eine strikte Diät und physikalische Behandlungen erforderten, und die erst nach eineinhalb bis zwei Jahren eine völlige Heilung erfuhren. Wenn irgendeine Rheumaform viel Zeit und Geduld und konsequente Durchführung einer Therapie erfordert, dann ist es das akute Gelenkrheuma, die eigentliche Polyarthrititis.

Muskelrheuma ist die einfachste Form, die auch am leichtesten zu heilen ist. Dieses kann oft spontan eintreten, nach einer nicht geschickt behandelten Angina oder sonst einer Infektionskrankheit. Die Be-

handlung ist genau wie bei Gelenkrheuma durchzuführen, nur sind die Erfolgs- und Heilungsmöglichkeiten eben viel grösser und rascher.

#### **Aussicht auf Heilung**

Obschon Rheuma, besonders wenn eine gewisse Disposition, Erbanlage da ist, nicht leicht beseitigt werden kann, sind doch gute Heilungsaussichten vorhanden, wenn man eine Therapie im erwähnten Sinne ganz konsequent durchführt bis zum vollen Erfolg. Gewisse Empfindlichkeiten, vor allem auf Kälte und Nässe, bleiben in der Regel zurück. Wenn man die Möglichkeit hat, sich in warmem, trockenem Klima, wenn auch nur vorübergehend, aufzuhalten, kann man den erwirkten Erfolg festigen helfen. W.G.

### **Erfahrungen aus dem Leserkreis**

#### **Nachtrag zu «Erfahrungen aus dem Leserkreis» in Nummer 10, Oktober 1989 der «Gesundheits-Nachrichten»**

Unter dem Titel «Krebs - wie findet man einen für biologische Therapien zugänglichen Arzt?» schrieben wir im Kommentar auf Seite 153, rechte Spalte, unter anderem: «Für unsere Leser in Deutschland ist es sehr einfach. Sie rufen telefonisch die «Gesellschaft für biologische Krebsabwehr e. V., Hauptstrasse 27, D-6900 Heidelberg, Telefon 06221 161 525» an, und unter Angabe der Postleitzahl und Adresse bekommen Sie kostenlos eine Liste von Ärzten und auch Kliniken in der Nähe ihres Wohnortes.»

In einem soeben eingetroffenen Leserbrief von J. B. werden wir ersucht darauf hinzuweisen, dass es in Deutschland neben Ärzten auch Heilpraktiker gibt, welche die biologische Krebsbehandlung durchführen.

Adressen können über den Fachverband Deutscher Heilpraktiker, LV Bayern e. V., Giselastrasse 4, D-8000 München 40, Telefon 089 333474, erfragt werden.

Wir hoffen, dass mit diesem Nachtrag wiederum vielen Patienten gedient ist.

#### **Honig - eine Hilfe in vielen Situationen**

Dass sich Honig nicht nur ausgezeichnet bewährt um Erkältungen, also Infektionskrankheiten vorzubeugen, oder um besser einschlafen zu können, das beweist der nachfolgende Brief treffend:

«Im vergangenen Sommer habe ich von Ihrem spanischen Honig kommen lassen, alle drei Sorten. Ich möchte nicht vorenthalten, welcher ganz speziellen Erfolg mir dieser Honig brachte.

Seit längerer Zeit hatte ich Schwierigkeiten mit den Nägeln, sie waren brüchig und spalteten sich fortwährend. Drei Wochen nach der Einnahme des Honigs machte ich die Feststellung, dass die Nägel normal wurden und sich wieder gut pflegen liessen. Auch die Haare wurden schöner. Die Veränderungen sind allein dem Honig zuzuschreiben, da ich sonst keine Medikamente irgendwelcher Art einnehme.

Interessant ist auch, dass ich trotz meiner delikaten Leber nicht die geringste Verdauungsschwierigkeit habe. Ganz im Gegensatz zu jedem anderen Honig oder irgendeiner Süßigkeit.