

**Zeitschrift:** Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 1 (1929-1930)

**Heft:** 3

  

**Artikel:** Neue Erfahrungen über Tuberkulose

**Autor:** A.M.V.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968539>

### **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:** 09.07.2025

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

Immer, immer denkt sie dran,  
Was da will und werden kann.  
Glücklich trägt die liebe Last  
Sie ohn' Ruh und ohne Rast.  
Kleine Händchen, kleiner Mund  
Und zwei Äuglein frisch, gesund,  
Alles in Gedanken so  
Meiselt sie und malet froh!  
Zwirnt des Härleins Sonnengold,  
Dass es sich zu Löcklein rollt,  
Und der Wänglein frisches Paar  
Zieren Grübchen, ja fürwahr!  
Freundlichkeit und Sonnenschein  
Lacht ins Kinderherz hinein  
Bis die grosse Wunderstund  
Froh sein Dasein bringet kund.  
Dann schaut an das Mutterherz,  
Still vergessend allen Schmerz,  
Zarte, feine Gliederlein,  
Neues Leben frisch und rein  
Schenkt sie dem geliebten Mann,  
Der sein Glück kaum fassen kann.  
Und des Vaters freudig Herz  
Blickt in Frohsinn himmelwärts.  
Voller Ehrfurcht herzlich zieht  
Zu dem Schöpfer Dankeslied,  
Und der Mutter Sinn denkt still:  
«Immerdar, wie Gott es will!»

*Frau S. Vogel.*

## NEUE ERFAHRUNGEN ÜBER DIE TUBERKULOSE.

Durch einen Unglücksfall wurde meine sonst so leistungsfähige Lunge beidseitig verletzt und nach einiger Zeit machten sich die so gefürchteten Bazillen in meinen Lungen einen festen Wohnsitz zurecht.

Eine gründliche Untersuchung liess diese ungewünschten Kolonisten entdecken, was mich vorerst in einen nicht geringen Schrecken versetzte.

Ich war damals jung verheiratet und erwartete das erste Kind, das noch beschützt unter dem Herzen der jungen, werden Mutter, gut geborgen heranwuchs. Was nun tun als Anhänger der Naturheilmethode und Befürworter natürlicher Ernährung?

Gibt es wirklich ein sicheres Heilmittel gegen diese heimtückische Krankheit, der Millionen bereits hilflos in die Fangarme geraten sind, oder soll auch ich mein Haupt dem unabänder-

lichen Schicksal beugen und meine Hoffnungen und Ziele als strebsamer Mensch und liebender Vater mit mir zu Grabe tragen?

Für ganz kurze Zeit schien der Gedanke der Hoffnungslosigkeit über mich zu kommen, dann bäumte sich meine zähe Energie unter dieser schweren Decke, und ich entschloss mich, mit meiner mir zum Glücke innewohnenden Zähigkeit, wenigstens noch alles zu tun, was getan werden konnte und auf keinen Fall dem Schicksal willig den Nacken zu beugen.

Ich glaubte nicht, dass Gott sich herablassen würde an mir kleinem Menschenkinde ein Wunder zu tun, jedoch ich glaubte, dass der grosse Schöpfer seinen ihm ungehorsam aus der Schule gelaufenen Menschenkindern Gesetze geschaffen hat, die als Energiequellen aus dem Schoosse der Mutter Natur sprudeln.

Vielleicht war es ein feiner Überrest einstiger Vollkommenheit unseres Stammvaters, ein leiser Widerhall der Stimme Gottes, die dem ersten Erdenkönige das Gesetz ins Herz schrieb, denn in mir reifte die Gewissheit, erfasst zu haben, was mich wiederum in den vollen Besitz des kostbaren Gutes der Gesundheit bringen würde.

Man mag glauben ein solches Erkennen sei eine aus dem Kosmos erwirkte Befruchtung, jedoch ich weiss bestimmt, diese feine Stimme liegt mehr oder weniger in jedem Nachkommen Adams, und wenn wir uns stille verinnerlichen, sagt uns dieses feine Empfinden, das intuitive Erfassen, nach welcher Richtung wir uns zu bewegen haben, und wenn wir dieser Stimme gehorchen, wird uns der noch mögliche Erfolg sicherlich nicht vorenthalten bleiben.

Wenn dem frei lebenden Tiere etwas fehlt, legt es sich auf die Erde und fastet, es lässt dem Körper Zeit und Ruhe, sich wieder zu heilen und zu reinigen.

Wilde Tiere, die in zoologischen Gärten hinter Gitter gesteckt werden, sterben meistens an Tuberkulose, warum? Unzweckmässige Ernährung, Mangel an Licht, Luft, Sonne und Bewegung, sowie ihr inhaltloses, melancholisches Dasein richten den Körper zu Grunde und der in seiner Widerstandskraft geschwächte Organismus vermag eindringende Feinde nicht mehr zu überwinden und unterliegt dem Kampfe, dem er früher getrotzt hat.

Es war mir, als ob die Mutter Natur mir sanft durch meine Locken streichelnd sagen würde: «Nimm aus meinem Schatze reine Säfte, nimm sie, so wie ich sie bereite, nimm jedoch nur nach Bedarf und nicht nach deinem vielleicht stark verwöhnten Gaumen. Lass der Sonne heilende Kraft auf deinen nackten Körper scheinen, jedoch vergiss nicht, dass du eine kranke Pflanze bist, die durch zu lange Bestrahlung auch zu viel des Guten erhalten könnte und eingehen würde. Gehe mit der Sonne in die Federn, jedoch hüte dich, den Hahnenschrei schlaftrunken in deinem Bette zu vernehmen, denn mit dem ersten Strahl der

Sonne sollst auch du dein Lager verlassen. Gib deiner kranken Lunge Ruhe, jedoch lass deinen Körper nicht verfaulen durch stundenlanges, geisttötendes Herumliegen, denn wisse, dass du Bewegung haben musst, nur wiederum auch davon nicht zu viel, denn allzuviel, vom einten wie vom anderen, führt zum Abgrunde des Todes, darum möchte ich dich stets bitten: «denk', das Wahre liegt inmitten», darum hüte dich vor Überanstrengungen, und zwar vor geistigen, wie körperlichen. Lerne mit wenig Kraftverbrauch viel zu leisten, sowohl geistig, wie physisch und sei mit Zeit und Kraft von nun an geizig, damit nicht wertlose Dinge als deiner Hände Werk und deines Geistes Produkt von dir selbst verachtet werden müssen, und du nachher darob unglücklich bist, denn der Friede und die innere Freudigkeit sind zur Befruchtung all dessen, was ich dir geben kann, notwendig; denn alles, was du friedlos tust, ist ein gesteckter Samen ohne Keimling, den auch meine treibende natürliche Kraft nicht zum Spriessen bringen kann.»

Kaum war all dies in mir gereift, als ich mich ans Werk machte, nunmehr meiner Erkenntnis gemäss zu leben, d. h. leben zu lernen, denn alles Neue muss gelernt werden. Der Lernende, wie der Lehrende, muss Geduld haben, und wenn beides in einer Person vereinigt ist, mag es vielleicht ein zwiefaches Mass dieser schönen Tugend benötigen.

Nachdem ich all dies erfasst hatte, ging's zur Tat. Die Nahrung wählte ich also rein pflanzlich und ungekocht, denn bei reiner Rohkost hatte ich nie erhöhte Temperatur, es sei denn, wenn ich einen anderen dummen Fehler gemacht hatte und ich einige Tage den Vormitternachtsschlaf mit strenger Arbeit oder kraftraubender Unterhaltung vertauscht hatte. Ass ich jedoch einmal Eier, Fisch, Käse oder viel gekochte Hülsenfrüchte, dann konnte ich genau voraussehen, dass meine stete Temperaturlage von 36,4 auf mindestens 37 Grad stieg, was schon wieder Grund genug war, mit mir selbst zu schimpfen und wieder zur reinen Rohkost zurückzukehren. Ass ich z. B. vom Guten zu viel, so hatte ich unter Nachtschweiss zu leiden, während ich bei vernünftig gutgekauften Quantitäten weder Nachtschweiss, noch erhöhte Temperatur, noch sonstige Störungen hatte. Scharfes Würzen trübte mir mein sonst sehr gutes Befinden, und so liess ich alles Scharfe, sowie das letzte Krümchen Salz weg, und ich war wieder einen Schritt weiter gekommen.

Nun hatte ich Gelegenheit fortzugehen und in einem Höhenkurort ein Zimmer zu bekommen, wo ich meine Kur fortsetzte, denn in reiner Höhenluft musste es doch sicherlich noch schneller gehen mit der Wiedergesundung. Aber kaum war ich einige Tage in dieser Höhe, als ich unangenehme Störungen verspürte. Dass der Schlaf anfangs nicht so ruhig war, konnte ich verstehen, jedoch litt ich bei der gleichen Lebensweise unter kolossalen Gasen, was mir keine Ruhe liess. Meine Drüsentätigkeit musste hier in

der Höhe von 1500 Metern ganz anders arbeiten und besonders die Leber und Bauchspeicheldrüse schienen allerlei Sprünge zu machen.

Ich nahm an, dass die Natur hier oben intensiver hinter die Körperentgiftung ging, wodurch die Drüsen stark beansprucht und dadurch ihre produktive Arbeit etwas vernachlässigt wurde. Dieser Folgerung Rechnung tragend, liess ich den Zucker, sowie die Stärke aus meiner Nahrung weg, und siehe da, die Gase verschwanden nach einigen Tagen vollständig. Ich lebte nun lediglich aus Äpfeln, Orangen und anderen frischen Früchten und besonders Ananas taten mir so ausgezeichnet wohl, dass ich sie immer als Regulierungsnahrung gebrauchte, wenn ich durch einen Seitensprung wieder kleine Störungen hatte, denn ich wollte möglichst alle Störungen fernhalten, da sowohl ein Gährungs- wie auch ein Fäulnisprozess im Darm das Blut und somit die Lunge vergiftet und letzterer dadurch die Heilung erschwert und verunmöglicht wird. Dann taten mir Pinienkerne wirklich vorzüglich, während die anderen Nussarten, mit Ausnahme der Kokosnuss, Gasen und Störungen verursachten. Morgens gab es also ein Müesli mit geraffelten Äpfeln und Orangen und einem Löffel Pinienkernen. Bananen bekamen mir auch nicht besonders gut, was ich ihrem künstlich gereiften Zustande zuschrieb und dem Stärke- und Zuckergehalt. Ich hatte sie jedoch sehr gerne und unter das Morgenmüesli geschnitten, konnte ich sie ertragen.

Mittags gab es diverse Salate, worunter möglichst auch ein bitter schmeckender (wie Cichorie) sich befinden musste, denn das Bittere tat mir ausgezeichnet, und ich hatte zeitweise ein brennendes Verlangen nach etwas Bitterem, obschon ich sonst ein süsser Schlecker war. Jedoch, nun hiess es der natürlichen Stimme und nicht dem Gaumen zu folgen.

Die Salate bereite ich mit Zitronensaft und kaltgepresstem Olivenöl und würze mit etwas Zwiebeln.

Tomaten ass ich wie Äpfel und es tat mir ausgezeichnet gut. Zu meinen Salaten nahm ich zuweilen noch etwas Rahm, jedoch machte sich ein Zuviel des letzteren schnell unangenehm bemerkbar. Zu all dem ass ich ein Stücklein Pumpernickel oder sonst von einem ungetriebenen Brote, und das mundete mir immer sehr gut. Nur bekam ich immer nach der Gemüseahlzeit einen gewaltigen Hunger und ich konnte manchmal fast nicht warten, bis ich als Abendessen wieder hinter meinen Fruchtsalat gehen konnte. Wenn es kalt war, ass ich gerne ausser den Pinien zum Fruchtsalat noch einige Feigen, Datteln und getrocknete Weinbeeren. Dies tat mir, wie alle Trockenfrüchte, in kleinen Mengen genossen, sehr gut, jedoch nur, wenn ich zu wenig Sonne hatte, oder wenn es kalt war. Schien die herrliche Höhensonne, dann tummelte ich mich immer in den Badehosen draussen herum, und zwar am liebsten zwischen Matten und Tannen, und wenn es so

recht heiss war, ass ich nichts als frische Früchte und Pinien. Was auch noch ausgezeichnet wirkte, waren täglich zwei Löffelchen voll ungezuckerten Wacholderbeersaft.

Nach kaum vierzehn Tagen liess ich meinen Auswurf untersuchen und da keine Bazillen mehr gefunden wurden, wollte ich mir schon wieder etwas zuviel zumuten, jedoch wurde ich von einem lieben Freunde gewarnt und auf den wahren Sachverhalt aufmerksam gemacht. Es war dies nämlich ein Arzt, den ich hie und da besuchte um den Stand der Dinge genau kontrolliert zu erhalten und da dieser ein wahrer Menschenfreund ist und meiner Diät ganz sympathisch gegenüber stand, liess ich mich gerne von ihm auf das Heimtückische dieser Krankheit aufmerksam machen. Durch ihn und durch noch einen befreundeten Wissenschaftler durfte ich verstehen lernen, dass ein solcher Zustand wirklich ein Sieg der Natur über die Eindringlinge ist, jedoch waren letztere erst Gefangene und leider noch nicht Tote. Solche Gefangene können durch irgend einen Fehler, d. h. durch eine Schwächung oder Überforcierung der Natur wieder frei werden und dann beginnen sie ihre verheerende Arbeit von vorne. Diese Eindringlinge sind so zäh, dass sie jahrelang gefangen und eingesperrt sein können, ehe sie sterben, und darum muss streng darauf geachtet werden, dass sie weder aus ihren Gefängnissen, noch aus ihren Banden heraus kommen, es sei denn zur Abfuhr, nachdem sie ganz unschädlich gemacht worden sind. Ein Freund von mir sagte immer, der Tuberkelbazillus sei kein Feind vom Menschen, denn er komme nur, um die schlechten Stoffe aus der Lunge zu fressen, und wenn keine mehr da seien und auch keine neuen anrücken, dann müsse er wieder gehen. Obschon diese Ausdrucksweise nicht ganz stimmt, steckt doch eine grosse Wahrheit darin, denn eine reine Lunge kann den Bazillen, die man vielleicht sehr oft einatmet, leicht Herr werden, während solche in der verschlackten Lunge einen guten Nährboden finden und sich einnisten. Die Lunge wird meistens verschlackt durch falsche Ernährung, indem Gährungs- und Fäulnisstoffe vom Darne durch die Blutbahn in die Lunge kommen, was der schlechte, scharfe Geruch der Ausatmung vielfach schon krass offenbaren kann. Auch durch eine Behandlung mit scharfen medizinischen Mitteln kann auf die inneren feinen organischen Funktionen so störend und schädigend eingewirkt werden, dass eine Verschlackung der Lunge durch die Schädigung anderer Organe wie z. B. der Niere, der Leber und der Drüsen, durch eine solche Vergiftung zustande kommen kann. Es ist allerdings heute erfreuend, sehen zu dürfen, dass vernünftige Ärzte ihre Hände immer mehr von der Giftmedizin wegwenden und zur natürlichen, physikalisch-diätetischen Heilmethodik übergehen.

Auch die Kalkwassertrinkerei, samt der Tuberkulinbehandlung hat sich als unzulänglich erwiesen, und ich würde es keinem

Kranken empfehlen, da ich selbst viele nachteilige Folgen konstatieren konnte bei Bekannten, und aus dem Munde von Spezialärzten habe ich noch nie etwas auf eine diesbezügliche Frage vernommen, das auf gute Erfahrungen hätte schliessen können.

Auch Konserven und sogar Früchtekonserven haben bei mir und meinen Kollegen ärger gewirkt, als eine Wirtschaftskost wirken könnte, und ich warne Kranke vor diesem Zeugs.

Ich habe etliche noch dazu bewegen können, zur Rohkost überzugehen, und die Folgeerscheinungen waren eigenartigerweise fast immer genau die gleichen. Alle kamen auf die Nahrung, wie ich sie beschrieben habe und beim Genuss von Zucker, Salz, Eiern und Fleisch waren immer die gleichen Störungen zu verzeichnen. Allgemein erkannte man die grosse Wichtigkeit, die Darmfunktion fein in Takt zu halten, denn davon hängt ein Grossteil des ganzen Erfolges ab.

Zu all dem machte ich viel Luft- und Sonnenbäder mit leichter Bewegung oder kleineren Wanderungen mit den Kleidern im Rucksack. Nur darf die Zeitdauer zu all dem nur langsam gesteigert werden, damit der Organismus in der inneren Umstellung nachkommt. Sonnenbäder können bei dickblütigen Fleisch- und Gemischtkost essenden Kranken, besonders wenn sie bewegungslos daliegen, starke Störungen verursachen, da das Blut durch die Sonne angezogen und einseitig verteilt wird, was innere Blutungen hervorrufen kann. Darum ist es begreiflich, warum die erfahrenen Ärzte vor der direkten Sonnenbestrahlung warnen. Ich bin jedoch wochenlang täglich vom Sonnenaufgang bis zum Sonnenniedergang vielfach im Adamskostüm in der Bestrahlung herum marschiert, indem ich zugleich noch leichte Tiefatmungs-gymnastik ausführte, und fand mich immer sehr wohl dabei.

Alle Wochen rieb ich mich zwei- bis dreimal ein mit Hautfunktionsöl und Eukalyptusöl und sorgte dafür, dass nachts immer ein Fenster offen war, damit die Lungen- sowie die Hautatmung richtig funktionieren konnte. Nach kaum einem halben Jahre war ich wieder soweit hergestellt, um meine volle, ziemlich schwere Arbeit wieder aufnehmen zu können, jedoch machte ich die Kur wie gewohnt weiter, und nach fünfviertel Jahren bestieg ich wieder die höchsten Berge mit sechs Stunden Marsch ohne die geringste Schwierigkeit zu bekommen, denn niemand hätte meinem ruhigen, normalen Atem anmerken können, dass ich vor kurzem noch mit der Lunge zu tun hatte. Diesen Erfolg verdanke ich, wie auch meine Kollegen, die dem gegebenen Beispiele Folge leisteten, neben den noch erwähnten physikalischen Anwendungen (Reibesitzbad, Licht-, Luft- und Sonnenbäder) vor allem der richtigen Ernährung, der Rohkost.

A. M. V.