**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 8 (1951)

**Heft:** 1

**Artikel:** Erkältungskrankheiten, Rheuma, Gicht und Ischias : Vortrag [Fortsetzung]

**Autor:** Vogel, A.

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-554170

**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:** 14.07.2025

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

Teufen (App.), Januar 1951

Achter Jahrgang - Nr. 1

A. Z.
VILLMERGEN

# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

| Jahresabonnement: | Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen | Vertriebsstelle für Österreich: | Insertionspreis: |
|---|---|---|---|
| Inland . . . . . Fr. 4.50<br>Ausland . . . . Fr. 5.70 | Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775<br>Druck: Isenegger & Cie., Villmergen | Dr. Günther, Rechenweg 1 g, Innsbruck<br>Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 129,335 | Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.<br>Bei Wiederholungen Rabatt |

## FARNKRAUT

*Ob im Sommer, wenn die Sonne strahlt*
*Und mit Grün der Erde Kleid bemalt*
*Oder ob im Winter, wenn es kalt,*
*Tiefe Stille herrschet stets im Wald.*
*Niemand ahnt, dass reiches Leben ruht*
*Unterm Schnee, der wärmet still und gut.*
*Erst, wenn wieder Frühlingsmacht*
*Ueber unsrer Erde jubelnd lacht,*
*Dann, die weisse, warme Decke*
*Weicht, damit die Sonne wecke*
*Grünes Leben aus dem Waldesboden,*
*Dass es atme mit vermehrtem Odem.*
*Zart und zierlich eingerollt,*
*Ganz auf seine Art ein Gold,*
*Aus der Erde dringt hervor*
*Weit und breit ein Blätterchor.*
*Fein gefiedert, wie gestanzt,*
*Drüberhin der Sonn'schein tanzt*
*Und mit liebevollem Strahl*
*Holt hervor er Zahl um Zahl.*
*So, im Walde wird geschafft*
*Durch des Lebens Wunderkraft,*
*Ohne Schere, ohne Nadel,*
*Nur durch eigenart'gen Adel.*
*Niemand hat daran gedacht,*
*Keine Menschenhand entfacht*
*Dieses spriessend frohe Leben,*
*Das dem Walde ward' gegeben.*
*Plötzlich steht das Farrenkraut,*
*Wenn der sonn'ge Himmel blaut*
*Mitten in dem Walde da,*
*Selber wie ein Wäldchen ja.*
*Und die schönen Blätterfächer*
*Sind wie schirmend kleine Dächer,*
*Drunter lebt es mannigfalt*
*Von dem kleinsten Volk im Wald.*
*Aber auch der Menschen Pein*
*Lindert Farnkraut, macht es klein.*
*So, mit seinen schlichten Schätzen*
*Kann es mannigfach ergötzen,*
*Und nach jedes Winters Trübe*
*Wacht es auf mit neuer Liebe,*
*Lebt in seinem kleinen Glück*
*Und strahlt dieses reich zurück.*

*AUS DEM INHALT:* *Seite*

1. *Farnkraut* . . . . . 1
2. *Erkältungskrankheiten, Rheuma, Gicht und Ischias* (4. Fortsetzung) . 1
3. *Auflagen von Kohlblättern und andern Heilpflanzen* . 2
4. *Regelung von Magerkeit und Fettleibigkeit* . . . 3
5. *Grundursachen von Kopfweh und deren Bekämpfung* . 3
6. *Durchhalten* . . . . . 4
7. *Unsere Heilkräuter:* Aspidium filix mas (Wurmfarn) Pteridium aquilinum (Adlerfarn) 4
8. *Fragen und Antworten:*
   a) Kieferhöhleneiterung . . . . . 5
   b) Wirksame Behandlung von Rachitis, Kehlkopf- und Ohrenentzündung . . . . . 6
9. *Interessante Berichte aus dem Leserkreis:*
   a) Nachahmenswert . . . . . 6
   b) Einfache Vorbeugung . . . . . 6
   c) Heilung von Magengeschwür . . . . . 6
   d) Günstige Wirkung der Ponndorf-Behandlung . . 7
10. *Warenkunde:* Ganzer Weizen . . . . . 7

## Erkältungskrankheiten, Rheuma, Gicht und Ischias

*Vortrag von A. Vogel, gehalten am 21. Februar 1950 im Vereinssaal (Palmsaal), Bern*

(4. Fortsetzung)

Sehr interessant ist es, zu beobachten, dass bei den Frauen die Arthritis meist nach der Abänderung anfängt. Von dieser Zeit an beginnen die Kurven plötzlich zu steigen, und es ist nicht von ungefähr, dass sogar die *Menstruation einen Zusammenhang mit den arthritischen Leiden* besitzt. Ein entsprechender Versuch hat dies des öftern schon bestätigt. Wenn bei arthritischer Erkrankung die Funktion der Eierstöcke mangelhaft ist, dann sollte diese zuerst geregelt werden. Bringt man die Eierstöcke wieder in Ordnung, regelt man vor allem die Periode, so dass sie nicht mehr zu schwach ist, dann sind die Patientinnen jeweils erstaunt über die gute Wirkung, die die eingesetzten Mittel auf ihre arthritischen Gebrechen ausüben. Die Schmerzen werden geringer, die Knoten werden weicher und können sich sogar etwas zurückbilden, und dies nur schon durch einfache, natürliche Mittel, die die Funktion der Eierstöcke wieder regulieren, die somit also in keiner Form spezifische Mittel gegen arthritische Leiden darstellen. Wir sehen daraus die interessantesten Zusammenhänge, die wir keineswegs wegwischen können, denn sie bestehen tatsächlich. Solcherlei Reflexwirkungen lassen sich auch bei andern Erkrankungen feststellen, so z. B. wenn zur gleichen Zeit Magen- und Ekzem- oder Hautleiden vorhanden sind. Behandelt man den Magen spezifisch, dann tritt das Ekzem vermehrt auf, geht man gegen letzteres vor, dann macht sich das Magenleiden

wiederum mehr geltend. Solche eigenartige Wechselwirkungen müssen uns zu denken geben, denn sie sind nicht von ungefähr, und es ist gut, wenn wir sie beobachten. Es ist also für alle Frauen notwendig, dass sie ihre Stauungen im Unterleib beseitigen. Sind sie hiefür besorgt, dann werden sie damit zugleich auch gegen Geschwulstbildungen, Tumore und dergleichen mehr vorbeugen. Sitzbäder sind hiezu äusserst zweckdienlich, indem sie für die Durchblutung sorgen, ferner Weizenkeime, da sie Vitamin-E liefern. Es gibt noch andere natürliche Mittel, die wir anwenden können, um die Stauungen zu beheben und die Periode zu fördern.

Auch *Medizinvergiftungen* tragen zur Förderung arthritischer Leiden bei. Das viele Schlucken von Tabletten und Pülverchen jagt unsere Defekte von einem Ort zum andern, ruft neuen Schädigungen und verschlimmert unsern Gesamtzustand. Wer es daher unterlassen hat, sich auf diese Weise zu schädigen, der hat es am leichtesten gegen sein arthritisches Leiden vorzugehen und es zu bekämpfen. In der Regel aber wendet man sich der Naturheilmethode erst zu, wenn man bereits schon alles Mögliche geschluckt und angewandt hat. Es ist in diesem Zusammenhange äusserst interessant, einmal die Berichte von Dr. Aschner aus seiner jungen Wienerpraxis zu lesen. Da er einer Frau mit einer schweren Arthritis nicht mehr weiter zu helfen vermochte, schickte er sie ganz einfach zu einem so genannten Kurpfuscher nach Kärnten und siehe da, die Frau kam geheilt zurück. Dr. Aschner erkundigte sich natürlich nach der Behandlungsweise des Laienarztes und untersuchte auch eine mitgebrachte Medikamentenflasche, um ihren Inhalt auszukundschaften. Auf diese Weise erweiterte er seine eigenen Kenntnisse, denn wenn mit natürlichen Mitteln da noch zu helfen war, wo seine eigene Kunst versagte, musste er doch dem Geheimnis auf die Spur kommen. Ein anderes Mal lernte er auf diese Weise die Wirkung einer altbewährten Methode kennen. Bei einer Bäuerin fiel ihm eine Brandnarbe, so gross wie ein Fünffrankenstück, auf. Sie erzählte ihm nun, dass sie jahrelang erfolglos wegen ihrem Knie gedoktert habe, bis sie schliesslich durch eine gewisse Reiztherapie geheilt worden sei, so dass sie wieder gehen konnte. Auch dieser Fall beschäftigte ihn sehr, und da er in alter Fachliteratur nach einer Erklärung suchte, stiess er auf die früher üblichen *Behandlungen durch Reizwirkung* hin, vor allem durch Feuer (Glüheisenanwendung). Es war dies allerdings eine drastische Methode der damaligen Zeit, die heute durch die Reizwirkung von entsprechenden Medikamenten ersetzt wird; denn heute würde es wohl keinem mehr einfallen, seine Arthritis durch Anwendung weissglühender Eisen, die man rasch entweder über die kranken Stellen, über die Beine oder den Rücken hinunter gleiten liess, beeinflussen und wirksam bekämpfen zu wollen. Durch die verursachten Brandwunden ist das Leiden auf die Haut abgeleitet und vielfach geheilt worden. Solch eine Rosskur wäre wohl in unsrer nervösen, abgehetzten Zeit nicht sonderlich ratsam, da wir alle viel zu empfindlich geworden sind. Dr. Aschner aber lernte auf diese Weise die Wirksamkeit von Reizstoffen kennen, die eine Ableitung der Krankheit auf die Haut ermöglichen, was auch durch die bekannte Baunscheidt-Methode erreicht werden kann. Noch heute sind diese ableitenden Methoden wertvoll, sie müssen nur verstanden und richtig gehandhabt werden. Sie ersetzen, wie bereits erwähnt, die drastischen Feueranwendungen früherer Zeiten zur Genüge, so dass es niemandem mehr einfallen wird, darauf zurückzugreifen. Selbst hartnäckige Gichtknoten konnten mit Hilfe von Baunscheidt-Behandlungen schon erfolgreich behoben werden. Es mag dies als unglaublich angesehen werden, wenn nicht die Erfahrungen dafür sprechen würden und es ist schade, dass diese Anwendungen nicht in den Spitälern unter der Leitung von Aerzten durchgeführt werden. Vielleicht setzt sich dieses Verfahren auch bei uns einmal durch, wie dies bereits schon in Deutschland der Fall ist. Ein Institut, das unter der Leitung biologisch eingestellter Aerzte mit bewährten Naturheilverfahren arbeiten würde, wäre bestimmt auch für unser Land mit seinen vielen Kranken eine Wohltat. Statt ein altes Mütterchen seinen Leiden überlassen zu müssen, weil nichts mehr helfen will, könnte man ihm in solch einem Institut doch wenigstens so weit behilflich sein, dass es seine alten Tage noch mit befriedigender Beschäftigung verbringen könnte. Alles lässt sich in der Regel nicht völlig beheben, vieles aber kann man wieder auf die Stufe der Erträglichkeit zurückkurbeln.

(Schluss folgt)

## Auflage von Kohlblättern und andern Heilpflanzen

Immer mehr wird die Heilwirkung des Kohlblattes bekannt. Dr. Blanc, der darüber eine Broschüre geschrieben hat, wies auf all die heilwirkenden Möglichkeiten hin und manch armes Fraueli hat sich die billige Anwendung schon erfolgreich zu Nutze gemacht. Ganz neu ist zwar das Auflegen gequetschter Heilpflanzen auf erkrankte Körperstellen oder Organe nicht. Schon vor vielen Jahren habe ich bei Nervenentzündungen gequetschte Johanniskrautblätter und -blüten aufgelegt und damit wunderbare Erfolge erzielt. Bei Wunden, die ich mir durch Barfusslaufen während des Kräutersammelns im Gebirge zugezogen habe, habe ich jeweils heidnisch Wundkraut gequetscht, roh aufgelegt, mit einem Frauenmänteliblatt zugedeckt und das Ganze mit einem Taschentuch zugebunden. So konnte ich gleichwohl ungehindert weiterlaufen und meine Arbeit verrichten, denn die Wunde störte mich nicht weiter, da sie rasch und gut zu heilen begann. Bei Nierenleiden ist es vorteilhaft, frische Birkenblätter, wie auch Goldrute (Solidago) gequetscht oder durch die Hackmaschine getrieben, als roher Brei auf die Nierengegend zu legen, mit warmen Tüchern einzubinden und mit einer warmen Bettflasche nachzuhelfen. Der Erfolg solcher und ähnlicher Versuche mit Frischkräuterauflagen haben mich immer wieder in Erstaunen gesetzt. Die Empfehlung des Kohlblattes als heilwirkende Auflage war daher für mich keineswegs fremd. Bei Geschwulstbildungen wirken gequetschte Kohlblätter hervorragend. Sogar bei Krebsgeschwulsten kann die Anwendung mit Kohlblättern im Wechsel mit Lehmauflagen sehr gut wirken. Es kommt vor, dass anfangs die Schmerzen bei Geschwulsten vergrössert werden, nachher aber wieder abnehmen. Je nachdem können die Kohlblätter sehr stark wirken, können Wasser treiben, Blasen bilden, können aber auch nur die Säfte abgeben, so dass die Blätter am Körper ganz einfach eintrocknen. Eigene Erfahrungen an mir, wie auch viele Berichte von Patienten haben mir immer wieder die gute Wirksamkeit der Kohlblätterauflagen bewiesen. Man hat ja immer Kohlblätter zur Verfügung, warum soll man also nicht bei Quetschungen, bei Geschwulsten, bei inneren Entzündungen neben den innerlichen Mitteln auch noch von aussen mit Kohlblättern einwirken? Wenn man den einen Tag Kohlauflagen, den andern Tag Lehmpackungen vornimmt, erzielt man hervorragende Erfolge, die besonders bei chronischen Leiden überraschende Resultate hervorrufen. Wie öfters kann eine Operation, ein Eingreifen mit dem Messer durch Anwendung solch einfacher Methoden verhindert werden!

Auch mit Zwiebeln und mit rohen Meerrettichen können gute Erfolge erzielt werden. Bei flechtenartigen Erscheinungen kann ein Krüschbrei, mit Ringelblumen- oder Zinnkrauttee zubereitet, erfolgreich dienen. Es kann hiezu auch ganzer, eingeweichter Weizen verwendet werden, den man durch die Hackmaschine dreht und mit dem erwähnten Tee zu einem Brei anrührt. Auch diese Anwendung ist wohltuend und wirksam.

Gewiss haben etliche der Leser schon ähnliche Erfahrungen gemacht, und es möchte nicht uninteressant sein, davon einmal in den «Gesundheits-Nachrichten» zum Wohle andrer solche weitern Methoden bekannt geben zu können. Wer wagt es also, solche mitzuteilen?