

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Prof. Dr. Dr. h. c. mult. Hildebert Wagner	18
Alfred Vogel (1902–1996)	20
Vorwort und Rückblick auf ein arbeitsreiches Leben	24
In deinem Hause wohnt ein kleiner Doktor	29

1. Teil

Einige Kostproben	32
Verbrennungen	32
Wunden	32
Augenentzündung	33
Schnupfen	33
Katarrhe	34
Heiserkeit	34
Frostbeulen (Gfrörni), kalte Füße	35
Müde Füße und Beine	36
Blutungen und Bluterkrankheit	37
Kalkmangel	37
Venenentzündung	38
Unterleibsbeschwerden	38
Hoher Blutdruck und Arteriosklerose (Arterienverkalkung)	38
Herzbeschwerden	39
Sodbrennen	40
Magengeschwüre	41
Leberstörungen	41
Leberdiät	41
Gallenblasenentzündung	42
Unwohlsein und Krämpfe	43
Zuckerkrankheit	43
Verstopfung	44

Durchfall	45
Schlanke Linie	46
Kopfschmerzen	47
Gesichtsschmerzen	47
Das Bügeleisen als hilfreicher Apparat	48
Nierenpflege	48
Wasserverhaltungen	50
Harnsäurebekämpfung	51
Lindenholzkohlenpulver	51
Die Heilung rheumatischer und arthritischer Leiden ohne Medikamente	52
Mais- und Hirsebrei	53
Jucken (Beissen) und Brennen am Körper	53
Ekzeme und Flechten	53
Furunkel (Abszesse) und Aissen	54
Panaritium	55
Schwellungen und Quetschungen	55
Efeu und Farnkraut gegen Insektenstiche	56
Insektenstiche im Hals	58
Meerzwiebel	58
Kindergichter	59
Sexuelle Überreiztheit	59
Am Ziel	60

2. Teil

Das Fieber als Alarmglocke	63
Der Schmerz als Alarmglocke	67
Wichtig für werdende Mütter und Wöchnerinnen	71
Kalk- und Kieselsäuremangel und dessen Behebung	74
Gefährliche Einflüsse während der Schwangerschaft	76
Vor- und Nachteil der Hormonbehandlung	78
Die Säuglingspflege	80
Die Muttermilch	86
Brustentzündung (Mastitis)	87
Kleinkindernahrung	89
Erfolgreiche Milchschorfbehandlung	89
Ekzeme bei Kindern	92

Kinderkrankheiten	95
Masern	97
Mumpf	100
Keuchhusten	100
Die Hertersche Krankheit	101
Kinderlähmung (Poliomyelitis)	103
Ratschläge bei einer Grippe-Erkrankung	105
Die Virus-Grippe	107
Unser Gehirn	109
Hirnanhang (Hypophyse)	112
Grundursachen und Bekämpfung von Kopfweh	115
Die Zunge	117
Schone deine Augen	120
Die Tränendrüsen	123
Einfache Hilfe bei Augenleiden	124
Infektiöse Augen- und Mundeiterung	125
Die Nase	126
Ohrenentzündung	130
Kieferhöhleneiterung	133
Halsentzündung	133
Angina, eine heimtückische Krankheit	135
Heuschnupfen	137
Bekämpfung von Weissfluss	138
Erkältungen in der Übergangszeit	140
Erkältungen, Vitaminmangel und der Kalkspiegel	142
Hütet euch vor den Folgen der Infektionskrankheiten	144
Eigenartige Immunitätsgesetze	146
Die notwendige Einnahme natürlicher Antibiotika	149
Gesundheitspflege, die beste Vorbeugung gegen Erkrankung der Atmungsorgane	155
Asthma	158
Wichtige Heilfaktoren für Lungenleidende	161
Kalk	163
Neue Aufgaben des Calciums	167
Unser geheimnisvolles Blut	169
Die Lymphe, der weisse Blutstrom	171
Interessantes über die Lymphe	173
Die Pflege unseres Kapillarsystems	176

Aufgaben des Kreislaufes	179
Die wichtige Aufgabe der Arterien	181
Arterienverkalkung, Koronarthrombose, Herzinfarkt	185
Vorbeugende Massnahmen gegen Embolien und Thrombosen	186
Verkalkung und Kalkmittel	190
Das Kalkproblem älterer Leute	191
Diät bei hohem Blutdruck, bei Arterienverkalkung und Alterserscheinungen	193
Reisdiät gegen hohen Blutdruck	197
Blutdruckregelung durch Naturreis	198
Niederer Blutdruck	199
Krampfaderbehandlung	202
Venenentzündung	208
Offene Beine	208
Kreislaufbeschwerden	211
Hämorrhoiden	212
Das unermüdliche Herz	214
Hilfe bei Herzklopfen durch <i>Lycopus europaeus</i>	218
Neuzeitliche Herzgifte	219
Achtung, Herzinfarkt!	222
Sportherz	226
Nusskämibentee	227
Über die Behandlung von Angina pectoris	228
Kranke ohne Krankheit	231
Sichtbare und unsichtbare Kröpfe	233
Kropf und Jodsatz	235
Jod	237
Nachbehandlung von Kropfoperation	239
Periodenstörungen	240
Wallungen in den Wechseljahren	242
Die Niere	243
Nierenstein-Kolik	247
Die Harnblase	249
Bettnässen	251
Prostataleiden	253
Orchitis	254
Ekzeme	255
Überwindung von Ekzemveranlagung	260

Nesselsucht	263
Unscheinbare Helfer bei Nervenentzündung	264
Was ist Allergie?	265
Rasche Heilung der Gürtelrose	267
Spasmen und Krämpfe	268
Der böse Sympathikus	269
Schlaflosigkeit	271
Gute, billige Schlafmittel	272
Neue Gesichtspunkte in der Epilepsiebehandlung	275
Tragik der Erbanlagen	277
Günstige Beeinflussung seelisch-geistiger Erkrankung	279
Reglung von Magerkeit und Fettleibigkeit	286
Gefährliche und gute Mittel gegen Fettleibigkeit	289
Unschädliche Übergewichtsverminderung	290
Der Magen	293
Magenstörung	296
Magengeschwüre	297
Magen- und Darmvergiftung	300
Blinddarmentzündung (Appendicitis)	303
Ist Durchfall schädlich?	307
Vernachlässigung der Darmtätigkeit	309
Chronische Verstopfung	313
Führt Stärkenahrung zu Verstopfung?	314
Suppe gegen Darmträgheit	316
Kräutersuppe	317
Dysbakterie	317
Darmparasiten	319
Gefahren in den Tropen	326
Tropenkrankheiten	330
Ursachen und Symptome gestörter Lebertätigkeit	337
Das Leberproblem und die Ernährung	338
Sesamsamen als vorzüglicher Unterstützer der Leber	343
Infektiöses Leber- und Gallenleiden	344
Gelbsucht	346
Die Bauchspeicheldrüse	348
Diät bei Zuckerkrankheit	351
Multiple Sklerose	353
Arthritis	357

Tomaten und ihre Beziehung zu Krebs und Arthritis	360
Polyarthritis	361
Die Körperzelle	371
Das Krebsgespenst	375
Krebs, ein örtliches Geschehen oder eine Allgemeinerkrankung?	378
Ist Krebs ansteckend?	380
Krebsanfälligkeit trotz gesunder Lebensweise	381
Muttermale als Krebsgefahr	382
Der Raucherkrebs	386
Tödliche Gefahren im Wasser	388
Hüte dich vor cancerogenen Stoffen	389
Sieben Gesundheitsregeln zur Krebsverhütung	390
Krebs-Heilmittel	395
Bakterien und Viren	396
Unsere Zähne	403
Zahnpflege	408
Parodontose	413
Schönes Haar, ein natürlicher Schmuck	414
Haarpflege	418
Haarwasser und Haarwuchsmittel	419
Die Haut	420
Schonende Hautpflege	427
Soll man zur Hautpflege Öle gebrauchen?	429
Runzeln und grossporige Haut	430
Eiterpusteln (Impetigo)	432
Zuverlässige Hilfe bei Hautpilz	434
Nagelerkrankung	435
Die Füsse als treue Diener	436
Fusspflege	439
Vertreibung von Fusssschweiss	440
Hohe Absätze oder gar keine?	441
Barfusslaufen	443
Taulaufen und Morgenturnen im nassen Gras	444
Knochenhautentzündung	445
Bänderzerrungen, verstreckte Sehnen, Verstauchungen der Füsse und Gelenke	446
Kreuzschmerzen	447
Hernien, Brüche	449

Einiges aus dem Reich der Kräuter

Wie entsteht ein gutes Heilmittel?	451
Über die Zubereitung von Pflanzenheilmitteln	455
Sind Alpenpflanzen vorteilhafter als Tieflandpflanzen?	458
Bärlauch (<i>Allium ursinum</i>)	462
Beifuss (<i>Artemisia vulgaris</i>)	463
Bibernellwurzeln (<i>Pimpinella saxifraga</i>)	464
Brennnesseln (<i>Urtica dioica</i> , <i>Urtica urens</i>)	465
Engelwurz (<i>Angelica archangelica</i>)	468
Frauenmänteli (<i>Alchemilla vulgaris</i>)	469
Hafer (<i>Avena sativa</i>)	470
Ginkgo biloba	473
Maiglöckchen (<i>Convallaria majalis</i>)	476
Die echte Meerzwiebel (<i>Scilla</i> , <i>Urginea maritima</i>)	477
Mistel (<i>Viscum album</i>)	478
Papaya (<i>Carica papaya</i>)	480
Pestwurz (<i>Petasites officinalis</i> [hybridus])	483
Neue Forschungen über die <i>Petasites</i> pflanze	485
Roter Sonnenhut (<i>Echinacea purpurea</i> und <i>angustifolia</i>)	489
Wallwurz (<i>Symphytum officinale</i>)	494
Schachtelhalm - Zinnkraut (<i>Equisetum arvense</i>)	497

Wildfrüchte

Hagebutten (<i>Rosa canina</i>)	500
Berberitzen oder Sauerdorn (<i>Berberis vulgaris</i>)	502
Sanddorn (<i>Hippophae rhamnoides</i>)	503
Vogelbeeren (<i>Fructus sorbi</i>)	505
Wacholderbeeren (<i>Fructus juniperi</i>)	505
Weissdorn (<i>Crataegus oxyacantha</i>)	507

Kleine Auslese aus dem Reich der Homöopathie

<i>Aconitum napellus</i> (Eisen- oder Sturmhut)	509
<i>Atropa belladonna</i> (Belladonna, Tollkirsche)	511
<i>Coccus cacti</i> (Kaktusschildlaus)	513
<i>Guaiacum officinale</i> (Gajakharz)	514
<i>Kalium jodatum</i>	514
<i>Lachesis</i>	515
<i>Daphne mezereum</i> (Seidelbast)	516

Sepia officinalis	516
Tarantula cubensis	517
Urtica dioica, Urtica urens (Brennnessel)	518

Einige Stoffe aus der Biochemie

Calcium fluoratum (Fluorcalcium oder Fluorapat)	519
Natrium chloridum (muriaticum) (Kochsalz)	520
Natrium sulfuricum (Natriumsulfat, Glaubersalz)	521
Terra Silicea purificata (Kieselerde)	522

Würzstoffe

Gewürzkräuter sind Heilmittel	525
Knoblauch (Allium sativum)	531
Knoblauchmilch	532
Die Zwiebel (Allium cepa)	533
Schalottenzwiebel (Allium ascalonicum)	534
Kresse (Nasturtium)	534
Meerrettich (Armoracia rusticana)	535
Schwarzer Rettich (Raphanus sativus)	536
Das Salz als Heilmittel	538

Verschiedene Kuren und deren Anwendung

Folgenschwerer Vitaminmangel im Frühling	540
Frühjahrskuren	542
Blutreinigungskuren	547
Kelp und die Frühjahrsmüdigkeit	548
Die Heilwirkung des Wassers	549
Die Heilkraft der Meerbäder	552
Wechselanwendungen	554
Dampfbäder zu Hause	554
Das Sitzbad und seine Heilwirkung	555
Die Schlenzkur (Überwärmungsbäder)	558
Kuhnebäder	563
Das Reibesitzbad	563
Ableitungen durch Reiztherapien	564
Der Lehm als Heilfaktor	566
Kräuterauflagen	568
Auflagen von Kohlblättern und anderen Heilpflanzen	569

Kurze Berichte über Kohlblätterrauflagen	571
Die Kartoffel als Helfer	572
Herkunft und Wirkung des Papains	573
Die Heilwirkung der Milch	576
Molkenkonzentrat	577
Heilwirkungen des Weizenkeimöls	580
Vitaforce	583
Die spezielle Heilwirkung des Honigs	583
Die Heilkraft des Honigs	585
Der Wundersaft der Bienenkönigin	586
Pollen	588
Die Heilwirkung von Hühnerfett und Hühnerfleisch	591
Roter Schneckensirup	594

Ernährungsfragen

Naturnahrung	596
Zweckmässige Schondiät	610
Fasten	616
Mastkuren	619
Wieviel Nahrung braucht der Mensch?	620
Natürliche Nervennahrung	621
Vitamin A	623
Karotten, Carotin und Biocarottin	624
Vitamin B	626
Das Fruchtbarkeits-Vitamin E	627
Behebung von Eiweissmangel	629
Gemüse und Früchte zur gleichen Mahlzeit	631
Über die Wirkung der Säfte	633
Rohsäfte, Heilsäfte	634
Über die Mischung verschiedener Säfte	637
Umstellung auf Rohkost	638
Wenn Rohkost Störungen auslöst	639
Beerenfrüchte	642
Die Heilwirkung der Beerenfrüchte	644
Vorsicht bei Steinobst	646
Einige Regeln zum Steinobstgenuss	646
Gespritztes Obst	650
Rhabarber	651

Über den Zucker	651
Vom Wert des Naturzuckers	654
Naturdatteln	657
Wert der Konservenfrüchte	658
Unser Brot	660
Ganzer Weizen und andere Getreidearten	663
Gekeimter Weizen – ein billiges Stärkungsmittel	665
Weizenkeime	666
Weizenkeimlinge und Weizenkleie	668
Buchweizen (<i>Fagopyrum esculentum</i>)	669
Wissenswertes über die Kartoffel	670
Ein stiller Teilhaber am Krankheitsgeschehen	672
Die heutige Beurteilung von Fetten und Ölen	675
Die Bedeutung der Ölfrüchte	679
Sesamsamen	681
Mandeln	682
Walnüsse, Baumnüsse	683
Milch und Milchwirtschaft	684
Joghurt	690
Der Kaffee	692
Sauerkraut	695
Die Kochkunst liegt im richtigen Würzen	697
Kochsalz	700
Über die Hefe	701

Verschiedenes

Müde Erde - reiches Meer	705
Ohne Jod kein Leben	706
Gemütsverstimmungen und trübe Gedanken	710
Schwer ausscheidbare Gifte	711
Vorsicht, Metallsalze!	716
Vergiftung durch Spritzmittel	718
Kupfer als Kochgeschirr	720
Ist Wäsche aus Kunststoff gesundheitsschädlich?	722
Tiere als Krankheitsüberträger	724
Klimatische Einflüsse	726
Die Sonne belebt und tötet	728
Gefahren bei grosser Hitze	730

Atem ist Leben	733
Frische Luft	740
Sauerstoff als Heilfaktor	741
Von der Wirkung des Rauchens	743
Stress, eine Krankheit unserer Zeit	746
Wohnprobleme und Krankheitsfragen	748
Gesundheitliche Überlegungen beim Hausbau	750
Gesundheitsfragen und Naturschutz	754
Fernsehen und Gesundheit	757
Entspannung	761
Ermüdung	763
Was ist Erschöpfung?	767
Das Naturschlaf	769
Die Hygiene des Schlafes	772
Der Schlaf als unentbehrliches Gesundheitsmittel	775
Was erzählen uns die Träume?	776
Alterserscheinungen	779
Dankbarkeit, ein Heilmittel	781
Die Heilwirkung der Musik	784
Die Heilkraft der Stille	787
Freue dich gesund	790
Empfehlenswertes Morgenessen	800
Empfehlenswertes Mittagessen	802
Empfehlenswertes Abendessen	803
Wichtige Grundregeln für Gesunde und Kranke	803
Fastenkuren als Kampfmittel gegen Zivilisationsschäden	805
Die unerlässliche Darmreinigung vor Fastenkuren	810
Gesundheitlicher Nutzen durch zielbewusstes Einnehmen von Gemüsesäften	813
Vorzügliche Wirkung des Saftfastens bei verschiedenen Krankheiten	814
Wie beeinflusst die Gemüsesaftkur Krebs und Leukämie?	819
A. Vogels Anti-Rheuma-Kur	821
Ist Nitrat ein Gift?	824
»Der kleine Doktor« verabschiedet sich	825
Beschwerden-Register	828
Sachregister	830

Verzeichnis der Farb-Abbildungen	850
Verzeichnis der Schwarzweiss-Abbildungen	851
Besondere Hinweise	852
Begriffserklärungen	852