

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	18
Alfred Vogel (1902–1996) .....	20
Alfred Vogel .....	21
Vorwort und Rückblick auf ein arbeitsreiches Leben .....	24
In deinem Hause wohnt ein kleiner Doktor .....	29

### Teil I

Einige Kostproben .....	31
Verbrennungen .....	31
Wunden .....	31
Augenentzündung .....	32
Schnupfen .....	32
Katarrhe .....	33
Heiserkeit .....	33
Frostbeulen (Gfrörni), kalte Füße .....	34
Müde Füße und Beine .....	35
Blutungen und Bluterkrankheit .....	36
Kalkmangel .....	36
Venenentzündung .....	37
Unterleibsbeschwerden .....	37
Hoher Blutdruck und Arteriosklerose (Arterienverkalkung) .....	37
Herzbeschwerden .....	38
Sodbrennen .....	39
Magengeschwüre .....	40
Leberstörungen .....	40
Leberdiät .....	41
Gallenblasenentzündung .....	41
Unwohlsein und Krämpfe .....	42
Zuckerkrankheit (Diabetes) .....	42
Verstopfung .....	43
Durchfall .....	44
Schlanke Linie .....	46
Kopfschmerzen .....	47
Gesichtsschmerzen .....	47

---

Das Bügeleisen als hilfreicher Apparat	47
Nierenpflege	48
Wasserverhaltungen	49
Harnsäurebekämpfung	49
Lindenholzkohlenpulver	50
Die Heilung rheumatischer und arthritischer Leiden	
ohne Medikamente	50
Mais- und Hirsebrei	51
Jucken und Brennen am Körper	52
Ekzeme und Flechten	52
Furunkel und Aissen (Abszesse)	53
Panaritium	53
Schwellungen und Quetschungen	54
Efeu und Farnkraut gegen Insektenstiche	54
Insektenstiche im Hals	56
Meerzwiebel	57
Kindergichter	57
Am Ziel	58

## Teil II

Das Fieber als Alarmglocke	61
Der Schmerz als Alarmglocke	65
Wichtig für werdende Mütter und Wöchnerinnen	69
Kalk- und Kieselsäuremangel und deren Behebung	73
Gefährliche Einflüsse während der Schwangerschaft	75
Vor- und Nachteile der Hormonbehandlung	77
Die Säuglingspflege	78
Die Muttermilch	83
Brustentzündung (Mastitis)	85
Kleinkindernahrung	86
Erfolgreiche Milchschorfbehandlung	87
Ekzeme bei Kindern	90
Kinderkrankheiten	91
Masern	93
Mumpf	96
Keuchhusten	96
Die Hertersche Krankheit	100

---

Kinderlähmung (Poliomyelitis) . . . . .	101
Ratschläge bei einer Grippe-Erkrankung . . . . .	104
Die Virus-Grippe . . . . .	106
Unser Gehirn . . . . .	107
Hirnanhang (Hypophyse) . . . . .	111
Grundursachen und Bekämpfung von Kopfweh . . . . .	113
Die Zunge . . . . .	115
Schone deine Augen . . . . .	118
Die Tränendrüsen . . . . .	121
Einfache Hilfe bei Augenleiden . . . . .	122
Infektiöse Augen- und Mundeiterung . . . . .	123
Die Nase . . . . .	124
Ohrenentzündung . . . . .	128
Kieferhöhleneiterung . . . . .	130
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 . . . . .	145
Die notwendige Einnahme natürlicher Antibiotika . . . . .	147
Gesundheitspflege, die beste Vorbeugung gegen Erkrankungen der Atmungsorgane . . . . .	153
Asthma . . . . .	157
Wichtige Heilfaktoren für Lungenleidende . . . . .	160
Kalk . . . . .	162
Neue Aufgaben des Calciums . . . . .	168
Unser geheimnisvolles Blut . . . . .	170
Die Lymphe, der weisse Blutstrom . . . . .	172
Interessantes über die Lymphe . . . . .	174
Die Pflege unseres Kapillarsystems . . . . .	178
Aufgaben des Kreislaufs . . . . .	179
Die wichtige Aufgabe der Arterien . . . . .	181
Arterienverkalkung, Koronarthrombose, Herzinfarkt . . . . .	185
Vorbeugende Massnahmen gegen Embolien und Thrombosen . . . . .	187
Verkalkung und Kalkmittel . . . . .	189

---

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 .....	201
Krampfaderbehandlung .....	204
Venenentzündung .....	209
Offene Beine .....	210
Kreislaufbeschwerden .....	211
Hämorrhoiden .....	213
Das unermüdliche Herz .....	215
Hilfe bei Herzklopfen durch <i>Lycopus europaeus</i> .....	218
Neuzeitliche Herzgifte .....	220
Achtung, Herzinfarkt! .....	223
Sportherz .....	226
Nusskämibentee .....	227
Über die Behandlung von Angina pectoris .....	228
Kranke ohne Krankheit .....	230
Sichtbare und unsichtbare Kröpfe .....	235
Kropf und Jodsalz .....	236
Jod .....	239
Nachbehandlung von Kropfoperation .....	241
Periodenstörungen .....	242
Wallungen in den Wechseljahren .....	243
Die Niere .....	244
Nierenstein-Kolik .....	247
Die Harnblase .....	249
Bettträsen .....	251
Prostataleiden .....	253
Orchitis .....	254
Ekzeme .....	255
Überwindung von Ekzemveranlagung .....	259
Nesselsucht .....	262
Unscheinbare Helfer bei Nervenentzündung .....	263
Was ist Allergie? .....	264
Rasche Heilung der Gürtelrose .....	266
Spasmen und Krämpfe .....	269

---

Der böse Sympathikus .....	270
Schlaflosigkeit .....	272
Gute, billige Schlafmittel .....	273
Neue Gesichtspunkte in der Epilepsiebehandlung .....	276
Tragik der Erbanlagen .....	279
Günstige Beeinflussung seelisch-geistiger Erkrankung .....	281
Regelung von Magerkeit und Fettleibigkeit .....	288
Gefährliche und gute Mittel gegen Fettleibigkeit .....	291
Unschädliche Übergewichtsverminderung .....	292
Der Magen .....	295
Magenstörung .....	298
Magengeschwüre .....	300
Magen- und Darmvergiftung .....	304
Blinddarmentzündung (Appendizitis) .....	308
Ist Durchfall schädlich? .....	310
Vernachlässigung der Darmtätigkeit .....	312
Chronische Verstopfung .....	316
Führt Stärkenahrung zu Verstopfung? .....	318
Suppe gegen Darmträgheit .....	320
Kräutersuppe .....	320
Dysbakterie .....	321
Darmparasiten .....	322
Gefahren in den Tropen .....	329
Tropenkrankheiten .....	333
Ursachen und Symptome gestörter Lebertätigkeit .....	338
Das Leberproblem und die Ernährung .....	343
Sesamsamen als vorzüglicher Unterstützer der Leber .....	347
Infektiöses Leber- und Gallenleiden .....	349
Gelbsucht .....	351
Die Bauchspeicheldrüse .....	353
Diät bei Zuckerkrankheit .....	356
Multiple Sklerose .....	358
Arthritis .....	363
Tomaten und ihre Beziehung zu Krebs und Arthritis .....	366
Polyarthritis .....	367
Die Körperzelle .....	377
Das Krebsgespenst .....	382
Krebs, ein örtliches Geschehen oder eine Allgemeinerkrankung? ..	384

---

Ist Krebs ansteckend? .....	386
Krebsanfälligkeit trotz gesunder Lebensweise .....	386
Muttermale als Krebsgefahr .....	387
Der Raucherkrebs .....	389
Tödliche Gefahren im Wasser .....	390
Hüte dich vor cancerogenen Stoffen .....	392
Sieben Gesundheitsregeln zur Krebsverhütung .....	394
Krebsheilmittel .....	397
Bakterien und Viren .....	398
Unsere Zähne .....	406
Zahnpflege .....	411
Parodontose .....	416
Schönes Haar, ein natürlicher Schmuck .....	416
Haarpflege .....	419
Haarwasser und Haarwuchsmittel .....	421
Die Haut .....	422
Schonende Hautpflege .....	428
Soll man zur Hautpflege Öle gebrauchen? .....	431
Runzeln und grossporige Haut .....	432
Eiterpusteln (Impetigo) .....	434
Zuverlässige Hilfe bei Hautpilz .....	435
Nagelerkrankung .....	436
Die Füsse als treue Diener .....	439
Fusspflege und Vertreibung von Fusschweiss .....	441
Hohe Absätze oder gar keine? .....	443
Barfusslaufen .....	444
Taulaufen und Morgenturnen im nassen Gras .....	446
Knochenhautentzündung .....	447
Bänderzerrungen, verstreckte Sehnen, Verstauchungen der Füsse und Gelenke .....	448
Kreuzschmerzen .....	449
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> )	466
Engelwurz ( <i>Angelica archangelica</i> )	468
Frauenmänteli ( <i>Alchemilla vulgaris</i> )	470
Hafer ( <i>Avena sativa</i> )	473
<i>Ginkgo biloba</i>	475
Maiglöckchen ( <i>Convallaria majalis</i> )	479
Die Echte Meerzwiebel ( <i>Scilla</i> , <i>Urginea maritima</i> )	480
Mistel ( <i>Viscum album</i> )	481
Papaya ( <i>Carica papaya</i> )	483
Pestwurz ( <i>Petasites officinalis</i> [hybridus])	486
Roter Sonnenhut ( <i>Echinacea purpurea</i> und <i>angustifolia</i> )	489
Wallwurz ( <i>Symphytum officinale</i> )	494
Zinnkraut/Schachtelhalm ( <i>Equisetum arvense</i> )	496

## Wildfrüchte

Hagebutten ( <i>Rosa canina</i> )	499
Berberitzen oder Sauerdorn ( <i>Berberis vulgaris</i> )	501
Sanddorn ( <i>Hippophae rhamnoides</i> )	502
Vogelbeeren ( <i>Fructus sorbi</i> )	504
Wacholderbeeren ( <i>Fructus juniperi</i> )	504
Weissdorn ( <i>Crataegus sp.</i> )	508

## Kleine Auslese aus dem Reich der Homöopathie

<i>Aconitum napellus</i> (Eisen- oder Sturmhut)	510
<i>Atropa belladonna</i> (Belladonna, Tollkirsche)	511
<i>Coccus cacti</i> (Rote Schildlaus)	513
<i>Guaiacum officinale</i> (Guajakharz)	514
<i>Kalium jodatum</i>	515
<i>Lachesis</i> (Buschmeisterschlange)	515
<i>Daphne mezereum</i> (Seidelbast)	516
<i>Sepia officinalis</i> (Gewöhnlicher Tintenfisch)	517
<i>Tarantula cubensis</i> (Kubanische Tarantel)	517
<i>Urtica dioica</i> , <i>Urtica urens</i> (Brennnessel)	518

---

## Einige Stoffe aus der Biochemie

<i>Calcium fluoratum</i> (Fluorcalcium oder Flussspat) .....	519
<i>Natrium chloridum (muriaticum)</i> (Kochsalz) .....	520
<i>Natrium sulfuricum</i> (Natriumsulfat, Glaubersalz) .....	521
<i>Terra Silicea purificata</i> (Kieselerde) .....	522

## Würzstoffe

Gewürzkräuter sind Heilmittel .....	525
Knoblauch ( <i>Allium sativum</i> ) .....	531
Knoblauchmilch .....	532
Die Zwiebel ( <i>Allium cepa</i> ) .....	533
Schalottenzwiebel ( <i>Allium ascalonicum</i> ) .....	534
Kresse ( <i>Nasturtium</i> ) .....	534
Meerrettich ( <i>Armoracia rusticana</i> ) .....	535
Schwarzer Rettich ( <i>Raphanus sativus</i> ) .....	537
Das Salz als Heilmittel .....	538

## Verschiedene Kuren und deren Anwendungen

Folgeschwerer Vitaminmangel im Frühling .....	542
Frühjahrskuren .....	544
Blutreinigungskuren .....	548
Kelp und die Frühjahrsmüdigkeit .....	549
Die Heilwirkung des Wassers .....	550
Die Heilkraft der Meerbäder .....	553
Wechselanwendungen .....	555
Dampfbäder zu Hause .....	556
Das Sitzbad und seine Heilwirkung .....	556
Die Schlenzkur (Überwärmungsbäder) .....	559
Kuhnebäder .....	564
Das Reibesitzbad .....	564
Ableitungen durch Reiztherapien .....	565
Der Lehm als Heilfaktor .....	567
Kräuterauflagen .....	569
Auflagen von Kohlblättern und anderen Heilpflanzen .....	570
Kurze Berichte über Kohlblätteraufgaben .....	571
Die Kartoffel als Helfer .....	575

---

Herkunft und Wirkung des Papains	576
Die Heilwirkung der Milch	579
Molkenkonzentrat	580
Heilwirkungen des Weizenkeimöls	582
Aufbaumittel mit Malzextrakt und Vitamin E	585
Die spezielle Heilwirkung des Honigs	585
Die Heilkraft des Honigs	587
Der Wundersaft der Bienenkönigin	588
Bienenpollen	591
Die Heilwirkung von Hühnerfett und Hühnerfleisch	593
Roter Schneckensirup	595

### **Ernährungsfragen**

Naturnahrung	597
Zweckmässige Schondiät	612
Fasten	618
Mastkuren	621
Wieviel Nahrung braucht der Mensch?	622
Natürliche Nervennahrung	623
Vitamin A	625
Karotten, Carotin und Karottenkonzentrat	625
Vitamin B	627
Das Fruchtbarkeits-Vitamin E	629
Behebung von Eiweissmangel	631
Gemüse und Früchte zur gleichen Mahlzeit	633
Über die Wirkung der Säfte	635
Rohsäfte, Heilsäfte	636
Über die Mischung verschiedener Säfte	639
Umstellung auf Rohkost	640
Wenn Rohkost Störungen auslöst	643
Beerenfrüchte	645
Die Heilwirkung der Beerenfrüchte	647
Vorsicht bei Steinobst	648
Einige Regeln zum Steinobstgenuss	649
Gespritztes Obst	652
Rhabarber	653
Über den Zucker	654

---

Vom Wert des Naturzuckers .....	656
Naturdatteln .....	659
Wert der Konservenfrüchte .....	660
Unser Brot .....	661
Ganzer Weizen und andere Getreidearten .....	665
Gekeimter Weizen – ein billiges Stärkungsmittel .....	666
Weizenkeime .....	668
Weizenkeimlinge und Weizenkleie .....	670
Buchweizen ( <i>Fagopyrum esculentum</i> ) .....	671
Wissenswertes über die Kartoffel .....	672
Stille Teilhaber am Krankheitsgeschehen .....	674
Die heutige Beurteilung von Fetten und Ölen .....	679
Die Bedeutung der Ölfrüchte .....	683
Sesamsamen .....	685
Mandeln .....	686
Walnüsse, Baumnüsse .....	687
Milch und Milchwirtschaft .....	688
Joghurt .....	692
Kaffee .....	695
Sauerkraut .....	698
Die Kochkunst liegt im richtigen Würzen .....	700
Kochsalz .....	703
Über die Hefe .....	704

## Verschiedenes

Müde Erde – reiches Meer .....	707
Ohne Jod kein Leben .....	709
Gemütsverstimmungen und trübe Gedanken .....	712
Schwer ausscheidbare Gifte .....	713
Vorsicht, Metallsalze! .....	719
Vergiftung durch Spritzmittel .....	721
Kupfer als Kochgeschirr .....	723
Ist Wäsche aus Kunststoff gesundheitsschädlich? .....	725
Tiere als Krankheitsüberträger .....	727
Klimatische Einflüsse .....	730
Die Sonne belebt und tötet .....	731
Gefahren bei grosser Hitze .....	734

---

Atem ist Leben	736
Frische Luft und Sauerstoff als Heilfaktor	743
Von der Wirkung des Rauchens	744
Stress, eine Krankheit unserer Zeit	748
Wohnprobleme und Krankheitsfragen	750
Gesundheitliche Überlegungen beim Hausbau	751
Gesundheitsfragen und Naturschutz	754
Fernsehen und Gesundheit	757
Entspannung	760
Ermüdung	763
Was ist Erschöpfung?	766
Der Naturschlaf	768
Die Hygiene des Schlafes	770
Der Schlaf als unentbehrliches Gesundheitsmittel	772
Was erzählen uns die Träume?	773
Alterserscheinungen	775
Dankbarkeit, ein Heilmittel	777
Die Heilwirkung der Musik	781
Die Heilkraft der Stille	782
Freue dich gesund	785
Empfehlenswertes Morgenessen	794
Empfehlenswertes Mittagessen	796
Empfehlenswertes Abendessen	797
Wichtige Grundregeln für Gesunde und Kranke	798
Fastenkuren als Mittel gegen Zivilisationsschäden	799
Die unerlässliche Darmreinigung vor Fastenkuren	805
Gesundheitlicher Nutzen durch zielbewusstes Einnehmen von Gemüsesäften	807
Vorzügliche Wirkung des Saftfastens bei verschiedenen Krankheiten	808
Wie beeinflusst die Gemüsesaftkur Krebs und Leukämie?	813
A.Vogels Anti-Rheuma-Kur	815
Ist Nitrat ein Gift?	818
«Der kleine Doktor» verabschiedet sich	820

---

Kurzübersicht .....	821
Krankheits-, Beschwerden- und Sachregister .....	823
Verzeichnis der Farb-Abbildungen .....	846
Verzeichnis der Schwarzweiss-Abbildungen .....	847
Besonderer Hinweis .....	849
Begriffserklärungen .....	849
Bildnachweis .....	849