

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
Bettnässen	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