# Vorbeugende Massnahmen gegen Grippe

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **26 (1969)**

Heft 11

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-969304

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

langsam auf natürlichem Weg zurückzugewinnen, was er in zu grosser Eile verspielt hat.

### Zeit und Geduld

Es ist heute allgemein ein schwieriges Problem, Zeit und Geduld aufzubringen; aber es ist unter allen Umständen nötig, dass sich der Patient darauf einstellt und diese schwere Kunst erlernt. Auch der verständnisvolle, weitsichtige Arzt sollte dem Patienten genügend Zeit und Geduld zur Verfügung stellen, weil er ihm dadurch das nötige Verständnis für das Heilgeschehen eher beibringen kann. Da jedoch heute für Patient und Arzt Zeit und Geduld schwer aufzubringen sind, ist das Kranksein voll neuer Probleme, und jedenfalls beruht deren Lösung vor allem auf der richtigen Einsicht des Patienten. Will er auf Erfolg zählen, dann muss er der Natur auch unbedingt die notwendige Zeit einräumen. Ferner sollte er sich darüber klar sein, auf welche Weise sich diese am günstigsten auswirken kann. Naturmenschen sind in der Hinsicht geübter und geschickter als wir und, wie bereits beleuchtet, sind es vor allem auch die Tiere, deren Instinkt noch ungeschmälert wirken kann. Auch wir reden oft von instinktivem Handeln und meinen damit lobend ein natürlich eingestelltes, richtiges Überlegen und Hinausführen dessen, was wir als gut erachten. Je natürlicher wir uns einstellen und je gesünder unsere Lebensweise ist, um so eher können wir uns auf dieses kleine Restchen Instinkt verlassen. Wenn wir dem Körper zur Nachhilfe so wenig wie möglich Medikamente eingeben, ist dies gut, denn gerade in der rechten Wahl der Mittel liegen mehr Erfolgsmöglichkeiten als in einer grossen Auswahl und starker Dosis. Wir sollten, wie eingehend erwähnt, jedem Mittel etwas Zeit zum Wirken einräumen, was manche Patienten in nachahmenswerter Weise beachten, ja, es gibt sogar solche, die darin beispielhaft regelmässig und ausdauernd sind. Wenn wir zudem den Körper während der Krankheit möglichst wenig belasten, unterstützen wir auch damit seine Heilmöglichkeit und Regenerationskraft.

## Vorbeugende Massnahmen gegen Grippe

Da Grippe eine Viruskrankheit ist und Viren von Jahr zu Jahr in ihrem charakteristischen Benehmen immer wieder ändern, ist es gar nicht leicht, klare, bindende Ratschläge zu erteilen. Die letzten Forschungsergebnisse auf dem Gebiete der Viren haben gezeigt, dass die Virulenz der Viren je nach den biologischen und bioklimatischen Verhältnissen ändert. Diese Virulenz könnte man womöglich auch als Giftigkeit und Boshaftigkeit der Viren bezeichnen. Wenn man einmal von der spanischen, dann wieder von der asiatischen oder Hongkonggrippe spricht, dann will man damit zum Ausdruck bringen, dass es sich jeweils um eine Grippe mit verschiedenem Charakter oder Krankheitsverlauf handelt. Will man daher im vorbeugenden Sinne etwas gegen die Grippe unternehmen, dann kann diese Bemühung nur allgemeinen, also nicht spezifischen Charakters sein.

### Vorbeugende Ratschläge

Es ist beispielsweise eine bekannte Tatsache, dass Menschen, die einen Kalk- und Vitamin-D-Mangel aufweisen, viel eher den Virusinfektionen ausgesetzt sind als jene, die einen solchen Mangel überhaupt nicht kennen. Diese Benachteiligten sollten daher unbedingt für eine reichliche Einnahme kalkhaltiger Nahrung besorgt sein. Gleichzeitig wäre es empfehlenswert, sich noch nach einer zusätzlichen Kalkeinnahme umzusehen, was durch Urticalcin, zusammen mit dem Vitamin-D-haltigen Vitaforce, leicht möglich ist. Den Kindern gegenüber sollte man mit Süssigkeiten sehr zurückhaltend sein, denn der Industriezucker hilft mit, den Kalkspiegel im Blute zu senken. Um das Süssigkeitsbedürfnis gleich-

wohl zu decken, greift man nur zu Naturprodukten, so zu Naturdatteln, zu ungeschwefelten Weinbeeren, zu Honig und süssen Früchten. Diesen Rat mag man allerdings im Festmonat Dezember weniger gerne befolgen, man kann aber bestimmt die Entschlusskraft stärken, wenn man nicht das Nachsehen haben will.

Vor grossem, vorbeugendem Wert ist es auch, sich vor Übermüdung zu schützen, denn eine Virus- oder Grippeinfektion kommt bei übermüdetem Zustand leichter zum Durchbruch. Es gibt viele Menschen, die mit diesen Viren durch die Erkältungskrankheit anderer in Berührung kommen, ohne dies zu merken und ohne dieserhalb selbst zu erkranken. Sobald aber die Widerstandskraft des Körpers durch eine starke Ermüdung nachgelassen hat, kann eine Erkältung eher stattfinden, dadurch haben es die Viren leichter, sich zu entfalten, bis sich der eigentliche Ausbruch der Krankheit durchsetzt.

Eine vitalstoffreiche Ernährung mit viel frischen Salaten, Früchten und Vollwertnahrung ist nebst der Befolgung der weiteren Ratschläge dringend nötig, um in unserem vorbeugenden Kampf gegen die Grippe erfolgreich zu sein. Eine Virusinfektion können wir auch wesentlich zurückhalten, indem wir täglich einmal mit verdünntem Molkosan gurgeln oder den Hals damit auspinseln. Da die Grippeviren vorwiegend durch den Mund in den Körper zu gelangen scheinen, ist dieses Vorgehen sehr vorteilhaft, denn durch das Gurgeln mit Molkosan wird der Einfluss der Milchsäure schwächend auf die Viren einwirken, so dass diese unter Umständen dadurch sogar inaktiv gemacht werden können. Wer an einer Grippe erkrankt, bevor er die vorbeugenden Massnahmen dagegen durchführen konnte, sollte sich nach der Behandlungsanweisung, die in meinem Buch «Der kleine Doktor» zu finden ist, richten. Dies wird die Heilung beschleunigen, was den Erkrankten vor einem langwierigen Krankheitsverlauf bewahren wird. Sehr günstig wirken bei den vorbeugenden Massnahmen auch die Grippetropfen. Da die Grippe keineswegs harmlos ist, sollte man sich nicht leichthin über sie wegsetzen. Es ist daher äusserst empfehlenswert, die vorbeugenden Massnahmen gut zu beobachten, denn die Krankheit als solche kann sehr schwächend sein und eine ungeschickte Behandlung mag sehr unangenehme Neben- und Nachwirkungen zur Folge haben.

## Dickdarmgeschwüre

Nicht selten entwickelt sich ein Dickdarmgeschwür infolge eines vernachlässigten, chronischen Dickdarmkatarrhs. Eine Patientin aus München, deren Geschwür hystologisch untersucht worden war, ohne dass Krebs festgestellt werden konnte, wünschte mit Naturheilanwendungen und Naturmitteln unter Kontrolle ihres Hausarztes den Krankheitszustand beheben zu können. «Der kleine Doktor» leistete ihr dabei, wie sie berichtete, gute Dienste, da sie seinen Rat befolgte und jede Nacht Kohlblätterauflagen im Wechsel mit Heilerdewickeln durchführte. Als Folge dieser Anwendungen hatte die Kranke das Gefühl, die Geschwürstelle beginne zu arbeiten. Sie nahm zur Unterstützung noch Conium mac. D4, Thuya D6 und Hamamelis virg. ein. Die Lebertätigkeit suchte sie durch Boldocynara anzuregen. Später erhielt sie noch Mercurius solb. D4, das sie früher schon gegen Dickdarmkatarrh angewendet hatte. Als sie zudem noch Petaforce einnahm, verschwand auch der Schmerz und sie konnte wieder alles essen. Ob dadurch auch das Geschwür ganz geheilt und gut vernarbt war, konnte erst die später erfolgende Röntgenuntersuchung zeigen. Auf alle Fälle war die Kranke beschwerdefrei geworden, und es ist anzunehmen, dass in erster Linie Petaforce dazu beigetragen hat, den Zustand so günstig zu beeinflussen.