Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 30 (1973)
Heft: 10

Artikel: Immunität und innewohnende Heilkraft des Körpers
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554943

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: 09.07.2025

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

tet man diesen Rat, dann kann man auf noch rascheren Erfolg zählen. Auch äusserlich kann man nachhelfen, wenn man regelmässig das Wallwurzprodukt Symphosan einreibt, weil die Schmerzen dadurch eher verschwinden. Beziehungen zu Afrika liessen eine weitere Heilpflanze ermitteln, nämlich die Teufelskralle. Bis jetzt leistet sie als Tee vorzügliche Hilfe, da sie die sogenannten harnpflichtigen Stoffe wie nicht rasch eine andere Pflanze zur Ausscheidung bringen kann. Bei regelmässiger Einnahme von Petasitespräparaten, vor allem der Petasiteskapsel, konnten Patienten ebenso eine wesentliche Verbesserung des Zustandes feststellen.

Wohl gibt es schon heute einsichtige Rheumakranke, die begreifen, dass eine Heilung mehr erfordert als bloss die Anwendung chemischer Spritzen und die Einnahme solcher Tabletten, da diese den Schmerz höchstens für kurze Zeit mildern, vielleicht auch vorübergehend beseitigen, aber die Krankheit nicht zu beheben vermögen, weil diese nur auf eine Umstellung zu natürlicher Ernährungs- und Lebensweise anspricht, unterstützt durch fördernde Naturmittel. Neben diesen vernünftigen Kranken gibt es aber leider noch Millionen anderer, die, wiewohl sie unsäglich leiden mögen, dennoch niemals eine Umstellung in Betracht ziehen, sei es, weil sie keine Kenntnis davon haben, ihren Wert verkennen oder gleichgültig der Sache den Lauf lassen. Kein Wunder, wenn sie ihren Zustand nicht loswerden können.

Immunität und innewohnende Heilkraft des Körpers

Oftmals hatte ich in tropischen Ländern die Gelegenheit, zuzusehen, wie die Eingeborenen in schmutzigem Wasser badeten und dieses sogar trinken konnten, ohne dadurch zu erkranken. Würden auch wir uns dies zumuten, dann wäre unser Körper dem Ansturm so vieler ihm unbekannter Bakterien nicht gewachsen. Warum ist dem so? Nun, ganz einfach, weil wir so etwas nicht gewohnt sind. Zwar kann sich jeder natürlich lebende Mensch mit der Zeit gewissen Mikroben anpassen, indem er genügend Abwehrkräfte zu bilden vermag, so dass er gegen sie unempfindlich, also immun wird. Allerdings kann selbst jener, den wir für völlig «geeicht» erachten mögen, weil er in solchen Verhältnissen aufgewachsen ist, seine Immunität wieder verlieren. Er muss nur längere Jahre in einem anderen Breitengrad leben, dann kann er dieser Immunität teilweise oder womöglich ganz verlustig gehen. Eine diesbezügliche Erfahrung mit einem lieben Bekannten aus Afrika bestätigt uns dies. Dieser Westafrikaner, der Tropenmedizin studierte und in England und in der Schweiz sogar das Doktorexamen bestand, fühlte sich gedrungen, wieder nach Afrika zurückzukehren, um seinen bedrängten Landsleuten beizustehen. Vor seiner Abreise teilte er mir seine Bedenken mit, denn er befürchtete, nach achtjähriger Abwesenheit seine Immunität zum mindesten teilweise eingebüsst zu haben. Nicht die dunkle Hautfarbe, noch die Zugehörigkeit zu einem Stamm verschafft die Immunität, sondern eher unbewusstes Training sowie Erfahrung und Kontakt mit Mikroorganismen. Die Befürchtungen des Arztes waren denn auch nicht zu Unrecht, denn sein Bericht bestätigte, dass er nach kurzer Zeit mit einer Malaria zu kämpfen hatte.

Vorteilhafte Veranlagung

Meine eigenen Erfahrungen in malariaverseuchten Gebieten, besonders in der Amazonasgegend, lassen mich mit Recht vermuten, dass ich gegen Malaria immun zu sein scheine. Woher dies kommen mag, ist mir nicht bekannt. Wenigstens erwischte ich, ohne Chinin oder andere Schutzmittel anzuwenden, nie eine Malaria, wiewohl ich unter meinem Moskitonetz oftmals blutende Moskitos zerdrücken konnte. Zudem bietet ein solches Netz in gewissen Hütten nicht genügend Schutz, wenn der Boden aus Bambus oder Rundholz besteht, denn diese können die Mük-

ken von unten her durchdringen, da die kleinsten Lücken dazu genügen. Der Leiter eines europäischen Tropeninstituts äusserte sich sehr erstaunt über meine Immunität, kam er doch nach kurzem Aufenthalt im Kongo mit einer Malaria zurück. Vielleicht war es meine gesunde Grundlage, zusammen mit der jahrzehntelangen Einnahme von Naturnahrung sowie eine möglichst vernünftige Lebensweise, die mir diesen Vorteil beschaffen.
Sicher würde es ein interessantes Forschungsprogramm bedeuten, könnte man herausfinden, was nötig ist, um dem Menschen die erforderliche Immunität gegen gewisse Krankheiten zu verschaffen, damit er schadlos mit den Erregern in Berührung kommen darf. Wie oft sind gesunde Menschen schlimme Krankheitsträger, da man bei ihnen Erreger finden kann, ohne dass sie selbst der Krankheit erliegen würden. Solche Bazillenträger können jedoch ohne weiteres jemanden anstecken.

Die eigene Heil- und Regenerationskraft

Sicher kann man die Immunität als Wunder ansprechen, doch kann man diese Beurteilung auch jener Kraft zuschreiben, die dem Körper als innewohnende, eigene Heil- und Regenerationsmöglichkeit zur Verfügung steht. Viel zu wenig wird dieses Wunder indes beachtet, geschätzt und ausgewertet. Wenn man sich nun dieses Vorzuges bewusst ist, erkennt man leicht, dass es bei einer Krankheit, vor allem bei Infektionen, immer noch besser ist, nichts als etwas Verkehrtes dagegen zu unternehmen. In diesem Zusammenhang erinnere ich mich unwillkürlich einer offenen Meinungsäusserung eines berühmten Arztes, denn er sagte bei jener Gelegenheit, dass vielleicht 50% der Kranken durch geschicktes Eingreifen des Arztes geheilt und vom Tode bewahrt geblieben seien, während die anderen 50% durch ungeschicktes Verfahren, falsche Behandlung und zu starke Medikamente nicht nur geschädigt, sondern zu Tode gedoktert würden. Hätte man statt dessen die Natur allein arbeiten und walten lassen, wären vielleicht die meisten dieser Kranken durch die eigene Selbstheilungskraft am Leben geblieben. Im Grunde genommen kann weder der Arzt noch die Medizin heilen, doch sollten beide den Körper unterstützen, damit dieser seine eigene Heil- und Regenerationskraft aufbieten kann, um den Schaden selbst zu korrigieren und Feinde überwinden zu können. Es ist deshalb grundfalsch und ein wahrer Kunstfehler, wenn man versucht, jegliches Auftreten von Fieber sofort zu unterdrücken. Diese Vorkehrung ist nämlich die beste und natürlichste Abwehr des Körpers, ja sie ist seine eigene, innewohnende Selbstheiltendenz. Natürlich muss man eingreifen, wenn das Fieber auf 40 Grad Celsius und noch höher hinaufklettert, aber man darf hierzu keine Antibiotika oder irgendwelche Chemotherapeutika verwenden, sondern muss sich jener Naturmittel bedienen, die sowohl die Niere als auch die Hauttätigkeit stark anzuregen vermögen, so dass sich das Fieber in normalen Bahnen halten lässt. Es braucht allerdings Zeit und Geduld, vielleicht auch ein wenig mehr Bettruhe und Mühe, vor allem wenn man die Natur mit physikalischen Anwendungen unterstützen will, aber es lohnt sich, weil man dadurch die eigene Regenerations- und Heilkraft unterstützen, ausweiten und ausnützen kann.

Auffallende Beispiele

Natürlich sprechen erfolgreiche Beispiele immer für sich, sind sie doch ein Ansporn, den wir benötigen, um besonders in schweren Krankheitsfällen mutig durchzuhalten. Oftmals traf ich in abgelegenen Stationen von Urwaldgebieten weisse Siedler an, die fern von jeder Zivilisation lebten und dennoch etliche schwere Tropenkrankheiten zu überwinden vermochten. Da sie ohne Medikamente und ärztliche Hilfe sich selbst überlassen waren, blieb ihnen nichts anderes übrig, als die Krankheit durchzuseuchen oder zu sterben. Einmal traf ich mit einem Berner zusammen, der schon 25 Jahre in den Tropen auf einem einsamen Posten tätig war. Verschiedene Tro-

penkrankheiten waren an ihn herangetreten, einschliesslich der Cholera, aber alle hatte er überstanden. Als urwüchsiger Berner mit unverwüstlichem Humor war ihm dies schon möglich, denn als ich mich bei ihm erkundigte, wie er habe durchhalten können, meinte er behaglich, es sei ihm nichts anderes übriggeblieben, als eben den Körper alleine wirtschaften zu lassen. Er habe ihm dabei allerdings soweit geholfen, als es ihm der gesunde Menschenverstand eingegeben habe, zwar gestand er, dass es oft nicht leicht gewesen sei, so dass er sich manchmal fragen musste, ob er wirklich durchhalten werde. Aber immer wieder fand sich eine Lösung. Als ich ihm begegnete, war er bereits über 70 Jahre alt und er kam mir vor wie eine alte, zähe Eiche.

Solche Beispiele zeigen uns, dass der Körper mehr kann, als wir ihm oft zutrauen mögen. Dies ist indes nur der Fall, wenn man seine Reserven nicht durch alberne, unnütze Forderungen verbraucht. Ein kürzlicher Radiobericht meldete, dass der älteste Mensch unserer Erdbevölkerung mit 168 Jahren gestorben sei. Der Arzt, der hierüber Bericht erstattete, hatte über ihn erfahren, dass er in gesunder Umgebung stets einfach und natürlich gelebt habe. Zwar soll er einmal zu rauchen versucht haben, da es ihm dadurch jedoch schlecht wurde, unterliess er es für immer. Schade, dass unsere Generation nicht ebenso vernünftig eingestellt ist!

Trotz der Hast unserer Zeit, wäre es angebracht, ein wenig innezuhalten und ernstlich zu überlegen, ob es nicht gescheiter wäre, sich ebenfalls natürlicher einzustellen, statt bei jeder kleinsten Störung zur Pille zu greifen oder den Arzt aufzusuchen, um seine Uebel möglichst rasch wieder loszuwerden, statt selbst nach deren Ursache zu forschen, um sie auf natürliche Weise zu beheben suchen. Sollte man nicht annehmen, dass man seinen eigenen Körper mit der Zeit und etwas Uebung besser belauschen und beurteilen lernt als irgendein Fremder, der ihn gar nicht kennt? Es setzt dies allerdings ein gewisses Verständnis voraus, sowohl betreffs richtiger Ernährungsweise als auch natürlicher Anwendungen wie auch betreffs hilfreicher Naturmittel. Das will nicht sagen, dass man sich ärztlicher Hilfe entziehen sollte, wenn man der Erfahrung ermangelt. Sobald man aber weiss, was hilfreich dienen kann, mag man seinen Körper in erwähntem Sinne unterstützen, und er wird es uns entsprechend lohnen.

Was bietet Südwestafrika?

Unser eigenes Land, das einem stetigen Fremdenstrom unterworfen ist, mag uns längst nicht mehr fremd sein, durchwandern wir es doch allzugern, um seine Schönheiten immer wieder geniessen zu können. Zwar will uns oft Wehmut beschleichen, weil sich durch ungünstige Umstände manches zum Nachteil geändert hat. Wollen wir nun aber einmal ein Land kennenlernen, das vom Touristengeist noch fast unberührt geblieben ist, dann wird uns Südwestafrika mit seinen eigenen Reizen willkommen heissen. Es hat für jene, die deutscher Zunge sind, einen unerwarteten Vorteil, weil die meisten Farmer deutscher Abstammung sind. Auch als das einstige Deutsch-Südwest-Afrika in eine andere Verwaltung überging, blieben viele, der alten, eingewanderten Pioniere im Lande. Ueberall kann man sich daher auf seinen Streifzügen mit der deutschen Sprache zurechtfinden.

Besonders für den naturverbundenen Menschen bietet das Land mit seinen grossen Weiten, den Steppen und Wüsten mit ihrer tiefen Stille, den Tieren und Pflanzen manches, was wir bei uns vergebens suchen. Ich mochte mich in diesem abgelegenen Lande noch so oft von Süd nach West begeben, immer wieder fesselte mich der Zauber der unberührten Landschaft mit ihrer Freigebigkeit an sonnigen Tagen.