

<b>Zeitschrift:</b>	Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge
<b>Herausgeber:</b>	Bioforum Schweiz
<b>Band:</b>	15 (1960)
<b>Heft:</b>	1
<b>Artikel:</b>	Die Grippe
<b>Autor:</b>	Liechti-Von Brasch, Dagmar
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-890539">https://doi.org/10.5169/seals-890539</a>

### **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:** 28.01.2026

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

Heidi ist verwandt und weilte, nachdem seine Mutter gestorben war, noch vier Jahre bei seiner Gotte in der Farnweid. Heute ist es auch daheim und erzählt eben ein lustiges Erlebnis aus seiner Haushaltlehrstelle.

Rösy besucht die sechste Primarklasse. Es ist noch ganz Kind und freut sich über jede Abwechslung, die sich bietet. Heute gefällt es ihm besonders gut, weil wieder mal viele Leute da sind, die erzählen und sogar spielen und spassieren mit ihm.

Der Nachmittag ist viel zu schnell vorbei. Schon müssen die Farnweidkinder aufbrechen. Bald ist die große Familie zusammen geschrumpft auf die vier, die da bleiben. Doch Vater und Mutter strahlen. Sie freuen sich am Glück ihrer Kinder und bedenken auch die Sorgen und Nöte, die heute etwa aufgedeckt wurden.

Noch lange wird dieser Tag in aller Erinnerung bleiben.

Gertrud Mosimann

## DIE GRIPPE

Wohl klingt die Grippe welle, die auch durch unser Land zog, ab, wenn die Frühlingsnummer der «Vierteljahrsschrift für Kultur und Politik» zu unseren Freunden und ihren Familien getragen wird. Trotzdem möchten wir ihnen nicht vorenthalten, was Frau Dr. med. Dagmar Liechti- von Brasch, Chefärztin an der Klinik Bircher-Benner in Zürich, in der Februar-Nummer der bekannten Monatsschrift «Der Wendepunkt» über «*Die Grippe — wie man ihr begegnen soll*», schrieb.

### *Praktische Behandlungsvorschläge*

Die ersten Anzeichen der Grippe, wie Zerschlagenheit, Gliederweh, Kopfweh, Nervenschmerzen, sind zu beachten, und es ist am besten, ihnen mit einem kräftigen Marsch zu begegnen. Dies solange noch kein Fieberanstieg festgestellt wird. Das Marschieren erfolge bis zu leichtem Schwitzen. Danach kühle Waschung

und kräftiges Frottieren des ganzen Körpers mit anschließender Bettruhe. Vermeidung schwerer, fettreicher oder reizstoffhaltiger Kost. Kein Kaffee, Tee, Alkohol, Schokolade. Vorwiegend Frischkost, Fruchtsäfte, Lindenblütentee als Anregung der Schweißproduktion. Beachtung gründlicher Darmentleerung durch Ballonklistier, Kamilleneinlauf oder Karlsbadersalz oder ähnliches mehr. Oft kann eine Grippe, wenn man den Körper so unterstützt, im Keim überwunden werden.

Steigt das Fieber weiter an, so gebe man reine Rohdiät, reichliche Flüssigkeitszufuhr, vorwiegend Fruchtsäfte (Zitrusfrüchte!) und Kräutertee. Strenge Bettruhe ist notwendig. Bei einer Verschleppung der Grippe und anderen Virusinfektionen wird wertvolle Zeit verloren, und die Krankheit dauert danach länger und bringt oft Komplikationen mit sich. Bei Fieberanstieg ist kräftiges Schwitzen in heissem Bad mit Lindenblütentee oder im Lichtbogen von großem Wert, anschließend kalte Waschung und rasches Zudecken mit warmen Decken zum Nachdampfen. Nachts lege man Wadenwickel nach Prießnitz an oder führe bei hohem Fieber Arm- und Beinwaschungen durch zur Ableitung des Fiebers in die äußeren Körperregionen. Offenes Fenster! Frische Luft! Tiefe Atmung! Bei Nasen-, Rachen- oder Bronchialkatarrh stelle man kochenden Kamillentee mit 2 bis 3 Tropfen Eukalyptusessenz in einer Pfanne oder auf einem elektrischen Kocher als Kräuter dampf neben das Bett zur Förderung und Lösung der Schleimproduktion. Bei hohem Fieber soll der Arzt gerufen werden. Eine so bekämpfte Grippe ist normalerweise nach 3 bis 4 Tagen überwunden. Die nötige Nachbehandlung dauert weitere 2 bis drei Tage. Während dieser soll der Patient noch nicht arbeiten, mindestens einen Tag fieberfrei im Bett bleiben, dann langsam aufstehen und in reichlich frischer Luft kleine Spaziergänge machen. Hautbelebung durch Trockenbürsten, wechselwarme Waschung und tiefe Atmung beschleunigen die Rekonvaleszenz. Nach durchschnittlich einer Woche ist eine solche Grippe ohne Hinterlassung von Dauerschäden, ja mit einem Gewinn an Gesundheit überwunden.

Als im Herbst des Jahres 1918 alle Spitäler des Landes wegen der schweren Grippeepidemie erkrankte Militärpatienten aufnehmen mußten, nahm Bircher-Benner auch eine große Zahl

von Soldaten in eines seiner Klinikgebäude auf. Sie wurden alle in dem oben beschriebenen Sinne gepflegt und verließen die Klinik ausnahmslos völlig geheilt. Es kamen kein Todesfall, keine Herzähmung, keine Hirnhaut- oder Lungenkomplikationen vor. Tödlicher Ausgang unter schwersten toxischen Symptomen war sonst in jener Epidemie in einer bedrückend großen Zahl von Fällen zu erleben. Diese Beobachtung beweist die Wirksamkeit der natürlichen Heilkräfte und die Verantwortung, die Arzt und Patient tragen, diese zu fördern und nach Kräften einzusetzen.

Die Vorbeugung der Krankheit wird allen Lesern nach dem eben Gesagten einleuchten: Gesunde Ernährung mit betontem Vitalstoffreichtum, Bewegung an frischer Luft, Pflege des Atems, der Haut, des Körpererfühlens.

## Von neuen Büchern

Mc Dougall: «*Charakter und Lebensführung.*» Francke Verlag Bern.

Diese praktische Psychologie für jedermann ist in der bekannten Sammlung Dalp erschienen. Sie enthält Darstellungen aus allen Gebieten der Wissenschaft. Die einzelnen Bände führen in ganze Disziplinen wie auch in Teilgebiete oder Spezialprobleme ein; sie sind von guten Kennern ihres Faches, manche von namhaften Gelehrten verfaßt.

Die Reihe wendet sich an alle, die ernsthafte und zuverlässige, nicht zu weitgehend vereinfachte Darstellungen wissenschaftlicher Fragen suchen.

Ueber das Buch von Mc Dougall schreibt die «Internationale Zeitschrift für Erziehungswissenschaft, Salzburg»:

«Seine Ausführungen über Liebe und Ehe, das Verhältnis der Geschlechter untereinander usw., gehören zu dem Schönsten, was ohne Metaphysik dazu gesagt werden kann. — Wir halten dieses Buch für eine glückliche Verifikation einer mehr als dreißigjährigen, der Forschung gewidmeten Lebensarbeit: es ist das Letzte, was ein ebenso lebensvoller wie abgeklärter Humanismus dem Menschen zu sagen vermag.»

\*

Peter Dürrenmatt: «*Schweizer Geschichte.*» Verlag Hallwag Bern.

Eine Schweizergeschichte mehr! So wird mancher denken. Und doch ist die Arbeit Dürrenmatts eine wertvolle Ergänzung der bisherigen