

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 3 (1945-1946)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Grippe  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968682>

#### 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:** 24.02.2026

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

Es ist gewiß verständlich, daß nicht jede Musik eine gleich gute Wirkung ausüben vermag. Etliche Liebhaber leichter Musik mag es vielleicht befremden, daß die klassische, gute Musik bei all den zum Experiment beobachteten Patienten am besten gewirkt hat. Auch mag es befremden und komisch erscheinen, daß Musiker weniger günstig auf die Musik reagieren, als Menschen, denen der Genuss dieser hohen und heiligen Sprache im Alltagsleben weniger zugänglich ist. Vielleicht gibt die Last des Berufes da die Erklärung. Wie mancher Gärtner ist weniger beglückt beim Anblick einer herrlichen Gartenanlage, als irgend ein Mann von der Straße es sein kann!

Wie jede Medizin, muß auch die Musik recht gewählt, und, merken wir es uns wohl, richtig dosiert werden, wenn der darin liegende Heilfaktor zur vollen Auswirkung kommen soll. Denken wir da immer an das homöopathische Prinzip: „Starke Reize zerstören und schwache Reize regen an.“

Es darf uns auch nicht verwundern, wenn auch auf diesem Gebiet, wie bei allen biologischen Gesetzen und Prinzipien, eine Ähnlichkeit herrscht. Ebenso, wie die anregende und belebende Medizin am Morgen gegeben wird, muß dies mit der Musik getan werden, während am Abend die beruhigende Musik die erregten Schwingungen des Tages in einen ruhigeren Rhythmus hinüberleiten lassen muß, damit der Kranke alles Aufregende auszuschalten vermag. Es ist daher begreiflich, daß sowohl die Wahl der Musik, wie auch die Tonstärke dementsprechend gehalten sein muß.

Daß einem Basedowkranken, wie auch allen andern Patienten mit rascher Herzaktivität, eine ruhige, harmonische Musik mehr hilft als eine rasche, temperamentvolle, muß unbedingt beachtet werden, während das langsame Herz mit auslöschenden Geistern eine mäßige Bewegtheit erträgt und leicht mitzuschwingen beginnt.

Auch bei dieser Heilmethode bedarf es, wie es bei allen biologischen Heilanwendungen der Fall und direkte Voraussetzung ist, eines speziellen Feingefühles. Wer dieses Feingefühl nicht besitzt, und es demnach auch nicht anwenden und entwickeln kann, der sei wenigstens so rücksichtsvoll und verschone die Kranken in seinem Hause und seiner Nachbarschaft mit der stundenlangen, rücksichtslosen Belästigung greller Töne. Was auf diesem Gebiet seit der allgemeinen Verbreitung des Radios alles gesündigt worden ist, zu berichten, gäbe ein trübes und schweres Kapitel. Versuchen wir es also bei unseren Angehörigen, Freunden und Bekannten mit der Anwendung der Heilwirkung der Töne, und vergessen wir dabei auch nicht, die Kehrseite in einer vermehrten Rücksichtnahme unserer Umgebung und besonders den kranken Mitmenschen gegenüber zu beachten.

Tischfertige Salatsauce mit und ohne Öl Marken Nüralphorn und Millfin

liefer

**Citrovin**

A. G. Zofingen

feinster Zitronenessig fein - weitreichend - bekömmlich  
1 Löffel Citrovin in 1 Glas Wasser mit Zucker wirkt sehr durststillend  
Kräuteressig: Finerba Reiner Zitronensaft: Kitron

**Schöne Betten**  
von Fr. 65.— an

Iiefen wir Ihnen gerne auch auf Kredit. Ferner Obermatratzen mit guter warmer Füllung in div. Qualitäten. Auf Wunsch angenehme Zahlungs-Möglichkeiten. Verlangen Sie Gratis-Prospekt. 95

Bettenfabrik Schreiber, Sucowerk  
St. Gallen 6 Ost, Schlössistr. 26

**Drucksachen**  
für jeden Bedarf  
ein- und mehrfarbig  
prompt und zuverlässig  
aus der

**Buchdruckerei**  
**Kaufmann-Furrer**  
**Mülheim**

**Grippe.**  
Es scheint, daß wieder eine Grippe welle über unser Land fluten möchte, und statt sich davor zu fürchten, wollen wir uns vorbereiten, um ihr im richtigen Sinne begegnen zu können.

Erstens hüte man sich vor allzugroßen Uebermüdungen, denn dies vermindert unsere Widerstandsfähigkeit und vermehrt somit die Anfälligkeit gegen alle Infektionskrankheiten. Zudem ist der Winter eine vitaminarme Zeit, und das erklärt einen weiteren Grund unserer Anfälligkeit, denn Mangel an verschiedenen Vitaminen erhöht die Empfänglichkeit für Infektionskrankheiten.

Deshalb esse man nun viel vitaminreiche Nahrung, und dazu gehören jetzt vor allem die jungen Salate, und zwar in erster Linie Löwenzahnsalat, Bärlauch- und auch Nüßlisalat. Löwenzahn ist zugleich ein hervorragendes Lebermittel und Bärlauch wirkt auf die Adern (besonders bei hohem Blutdruck) und somit auch auf das Herz.

Von den Früchten ist zur Zeit die vitamin-C-reiche Citrone zu empfehlen und die vitamin-D-reiche Orange.

Haben wir also in bezug auf die Ernährung getan, was wir konnten und eine Infektionskrankheit kommt trotzdem an uns heran, dann müssen wir immer 3 Punkte beachten, und zwar müssen wir:

1. die Darmtätigkeit anregen, sei es mit natürlichen Abführmitteln (Rasayana No. 1) oder Klistieren.

2. die Hauttätigkeit anregen mit Wickeln und Schwitzprozeduren, wobei nach dem Schwitzen der Körper mit einem kiesel säurehaltigen Tee abgewaschen wird (Katzenschwanztee oder Ringelblumente). Nach dem Abwaschen und Trockenfrottieren wird mit einem biologischen Salböl eingölt. Schlafende, übermüde Menschen verwenden Fichtennadelsalböl und nervöse, sensible Personen Eukalyptus-Salböl. Bei der Grippe ist das Eukalyptus-Salböl ganz hervorragend.

3. müssen wir für Ableitung auf die Nieren durch das schluckweise Trinken von gutem Nierentee (Hagebuttenkernlitee, Goldrunttee, Zinnkrauttee oder einem guten gemischten Nierentee) besorgt sein. Dazu soll immer das Universaliertenmittelchen Solidago - Frischpflanzenextrakt genommen werden. Dieses Nierenmittelchen wirkt auch ohne Tee sehr gut und zuverlässig und sollte in keiner Hausapotheke fehlen.

**Die Ernährung** des Fieberkranken, vor allem bei der Grippe, darf absolut kein Eiweiß enthalten, sondern vorwiegend Frucht- und Traubenzuckernahrung in möglichst flüssiger Form und nur ganz wenig Stärke. Am besten bewahren sich Trauben- und Organgensaft, Tee mit Traubenzucker gesüßt oder saftige Fruchtsalate mit Zwieback oder Knäckebrot, bestrichen mit rohem Hagebuttenmark. Zur Herzstärkung kann noch ganz wenig Honig in die Getränke getan werden. Gehen die Fieber zurück, dann kommt der Appetit von selbst wieder und dann erst ist es an der Zeit, langsam steigend wieder feste Nahrung zu geben. Geht man mit der Nahrungszufuhr zu schnell vorwärts, dann gibt es gerne wieder einen Rückschlag.

**Die Heilmittel** bei der Grippe sind sehr zuverlässig, wenn die oben erwähnten Voraussetzungen genau erfüllt werden.

**Aconitum D3** ist das erste Mittel, sobald das Fieber in Erscheinung tritt und Schüttelfrost bei trockener und heißer Haut beobachtet wird. Bis Schweiß austritt, werden alle  $\frac{1}{2}$  Stunden 5 Tropfen gegeben, nachher noch 3—4 mal täglich 5 Tropfen.

**Bryonia D3** ist bei allen Grippeformen angezeigt, wenn die Krankheit mit katarrhalischen Erscheinungen auftritt. Vor allem, wenn hinter dem Brustbein, in der Bronchiengegend ein Wundheitsschmerz in Erscheinung tritt. Alle 2—3 Stunden 5 Tropfen in etwas warmem Wasser genommen, wirkt da sehr zuverlässig.

**Camphora D1** 3 mal täglich 3 Tropfen auf Zucker wirkt sowohl bei der bereits ausgebrochenen Krankheit, wie auch vorbeugend bei Grippeepidemien.

**Eukalyptus D2** bietet uns eine schnelle Hilfe, wenn die Schleimhäute sehr angegriffen werden, wenn sich Gliederschmerzen, Reizhusten, Atemnot, Durst, Brennen im Magen sowie rheumatische Schmerzen einstellen, die sich nachts verschlimmern. 3 mal täglich alle 2 Stunden 5 Tropfen auf etwas Zucker oder in warmem Wasser eingenommen, helfen in kurzer Zeit gegen die erwähnten Erscheinungen.

**Naphthalinum D3** ist das beste Mittel, wenn eine hochgradige Atemnot mit sehr starker Verschleimung eintritt. Naphthalinum bringt den Schleim schnell heraus und säubert die Luftwege schneller als irgend ein anderes Mittel.

**Gelsemium D3** ist das gegebene Mittel bei der Kopfgrippe mit dem unheimlichen Kopfschmerz, der sich bei jeder Bewegung verschlimmert und dem Patienten das Gefühl gibt, als sei der Kopf wie ein Eidotter oder ein Ei ohne Schale.

**Tartarus emeticus D3** ist das Grippemittel der Kinder und Greise, sowie schwächerer, überempfindlicher Menschen.

**Ferrum phosphorus D6—D12** ist das biochemische Grippemittel, das sich besonders bei hohem Fieber als Unterstützungsmitel ganz hervorragend bewährt hat.

Wer sich nicht mit mehreren Mitteln befassen und nur mit einem Mittel arbeiten möchte, findet eine einfache und zuverlässige Hilfe in den

**Grippetrocken**. Diese Tropfen bestehen aus einer Zusammenstellung verschiedener bewährter Grippemittel, sind einfach in ihrer Anwendung und zuverlässig in der Wirkung. 10 Tropfen werden in ein Glas Wasser getan und dies wird tagsüber schluckweise getrunken.

Wer die gegebenen Ratschläge befolgt, wird niemals einen Mißerfolg haben bei der Grippe und Tausende wären damals, anno 1918, nicht gestorben, wenn die hier gegebenen Anweisungen hätten eingehalten werden können. Damals hat man die Kranken direkt verbrannten lassen, da man von einer Ableitung auf die Haut, die Niere und den Darm nichts gewußt hat oder nichts hat wissen wollen. Wenn man bei einer solchen Krankheit, die absolut nicht so harmlos ist, nicht immer dafür sorgt, daß die sich entwickelnden Giftstoffe sofort herausgeschafft werden, dann muß man sich nicht wundern, wenn die Patienten durch ein buchstäbliches inneres Verbrannte zugrunde gehen. Dies allein erklärt, warum junge, starke Menschen an der Grippe zugrunde gegangen und direkt blau geworden sind infolge des inneren Brandes. Mit etwas Verständnis für die Erforderungen der Natur hätte man ihnen doch so gut helfen können.

Nach dem Abklingen der Grippe muß man den Körper stärken, und dies kann man am besten mit dem einfachen Mittelchen, das aus dem blühenden Hafer hergestellt wird, nämlich mit *Avena sativa*.

*Avena sativa* wirkt nach der Grippe rasch gegen die innere Schwäche und stärkt die etwas hergenommenen Nerven wie kein zweites Mittel.

Bei schweren Organerkrankungen ist die Grippe, wie jede Infektionskrankheit, schlimmer in ihrem Verlauf. Bei Leber- und Gallenleiden muß man noch *Chellidonium D2* einnehmen im Wechsel mit *Absinthium D1*, und bei der Genesung sollte man sofort mit bitteren Salaten beginnen, wie Löwenzahn- und Brüsselersalat.

## Folgen der Verstopfung

Soeben erhalte ich einen Brief von einer jungen Frau aus dem Bernbiet. Da dieser Brief einen Zustand beleuchtet, der so oft vorkommt, möchte ich ihm wörtlich veröffentlichen:

„Durch Frau K. in Sch. erfuhr ich Ihre geschätzte Adresse. Ich gelange nun mit der höflichen Frage an Sie, haben Sie vielleicht ein heilendes Mittel für mein Leiden?

Schon in meiner Kindheit litt ich immer an Verstopfung, doch je älter ich wurde, um so schlimmer trat dieses Uebel auf, so daß ich jetzt oft 2—3 Tage keinen Stuhl mehr habe. Vor zwei Jahren bildeten sich am After innere und äußere Hämorrhoiden, die mir bei der Stuhlgang so große Schmerzen bereiten, daß ich mich manchmal auf dem Boden wälzen muß. Auch leide ich stets an großer Müdigkeit und zeige gar keine Arbeitsfreude. Wenn ich schnell laufe oder Treppen steigen muß, komme ich sofort außer Atem, obwohl mein Körpergewicht ganz normal ist.

Seit einem Jahr treten plötzlich an beiden Beinen Krampfadern in Erscheinung, in denen ich vielmals Schmerzen verspüre. Vor acht Wochen war ich an Nierenbecken- und Blasenentzündung erkrankt. Seither fühle ich mich den ganzen Tag nie recht wohl. Da ich erst 24 Jahre alt und jung verheiratet bin, möchte ich doch gerne recht gesund sein. Darf ich hoffen, daß Sie mir baldmöglichst etwas Heilendes zuschicken werden?

Zum voraus für Ihre Mühe meinen besten Dank!“

Allen Lesern wird bei diesem Bericht auffallen, welche Folgen die Verstopfung haben kann. Es ist bestimmt sicher, daß diese Frau als kleines Mädchen gesund war, denn sonst hätte sie nicht so lange ohne Nachteile ausgehalten. Von der Verstopfung gibt es nämlich zuerst eine Schädigung im Pfortadersystem und in der Leber. Die sich entwickelnden Stoffwechselgifte werden anfangs noch gut vernichtet, mit der Zeit aber wird die Leber, die alle diese Stoffe in erster Linie zu verarbeiten hat, geschädigt, läßt etwas Gifte durch und dann kommen die weiteren Körperschädigungen. Hämorrhoiden sind in der Regel eine Folge von Verstopfung. Da Hämorrhoiden nichts anderes sind als geschädigte Darmvenen, die sich ausbuchen, kann in der Regel beobachtet werden, daß auch das übrige Venensystem durch diese Stoffwechselstörung zu leiden beginnt, und deshalb ist es gar nicht erstaunlich, daß diese Frau als weitere Erscheinung auch an Krampfadern zu leiden hat.

Aus diesem Briefe scheint mir deutlich, wie die vernachlässigte Darmtätigkeit ein Leiden nach dem andern hervorgerufen hat. Der vergiftete Körper, d.h. das vergiftete Blut, raubt die Arbeitsfreude, erzeugt eine Müdigkeit, später beginnen die Harnorgane, die ebenfalls überlastet werden, ihre Funktion zu reduzieren und bei längerem Andauern des Zustandes darf man nicht erstaunt sein, wenn dann die Nierenbecken- und Blasenstörung in Erscheinung tritt.

Nun ist diese Frau erst 24 Jahre alt und hat die gesundheitlichen Fundamente nur durch das Unbeachtetlassen der Verstopfung enorm stark geschädigt. Wir dürfen deshalb nicht erstaunt sein, wenn verschiedene einsichtige Männer, besonders auf dem Gebiete der Naturheilkunde, immer wieder warnend darauf aufmerksam machen, daß die Darmtätigkeit unter allen Umständen beobachtet und gepflegt werden muß. Wenn wir den Satz lesen: „Der Tod sitzt im Darm“, dann mögen wir dies vielleicht als übertrieben bezeichnen, und doch hat dieser Ausspruch seine Berechtigung. Wie mancher Mensch geht an einer Darmträchtigkeit, vielleicht sogar krebsartiger Natur, beachtungslos vorüber, wo ihn doch eine Änderung der Lebens- und Essensgewohnheiten vor den schweren Folgen der Verstopfung hätte bewahren können. Ich bin überzeugt, daß dieser Frau mit Naturheilmitteln geholfen werden kann, aber es hat doch wirklich keinen Wert, daß man es bis zu den geschilderten Mißständen kommen läßt, um erst dann etwas Gründliches zu unternehmen.

Nun werden vielleicht etliche Leser protestieren und mir versichern, daß sie gegen das Uebel dies und jenes ausprobiert hätten, jedoch ohne Erfolg. Ofters erhalte ich auch die Mitteilung, daß der Arzt ein Abführmittel verschrieben habe, das man bei geringerer Wirkung im Wechsel mit einem andern Mittel genommen und sich auf diese Weise jahrelang durchgeschleppt habe. Andere wieder berichten mir, daß sie gerne einen Naturarzt gefragt hätten, aber wehe, wenn dies der Ortsarzt vernommen hätte. Aus Angst, mit ihm in Schwierigkeiten geraten zu müssen, verzichtete man auf eine naturärztliche Beratung. Auch jener Umstand,