Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 8 (1951)
Heft: 3

Artikel: Frühlingsmüdigkeit - Frühlingskrankheiten : Vortrag [Fortsetzung]
Autor: Vogel, A.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554284

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: 12.12.2025

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

Teufen (App.), März 1951

Achter Jahrgang - Nr. 3

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Österreich:	Insertionspreis:
Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . Fr. 5.70	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Dr. Günther, Rechenweg 1 g, Innsbruck Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 129.335	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: *Seite*

1. *Heilzwiebel - Meerzwiebel* 17
2. *Frühlingsmüdigkeit - Frühlingskrankheiten* (1. Forts.) . 17
3. *Ratschläge bei Grippe-Erkrankung* 19
4. *Hypersensibles Nervensystem* 20
5. *Unsere Heilkräuter:*
   Scilla maritima (echte Meerzwiebel)
   Ornithogalum scilloides (Meerzwiebel der Landleute) . 21
6. *Fragen und Antworten:*
   Rasche Hilfe bei Angina pectoris 22
7. *Aus dem Leserkreis:*
   a) Vorzüge der Ponndorf-Behandlung 22
   b) Hilfe bei Haarausfall 22
   c) Einfache Behebung von Stauungen 22
8. *Wichtige Mitteilungen:*
   a) Näheres über Urin-Analysen 23
   b) Hinweis auf die Vorträge 23
   c) Nutzbringender Dienst am Kranken 20

Heilzwiebel - Meerzwiebel

Darf ich mich wohl in die Reihe schöner Pflanzen drängen?
Nein. —
Darum will es mich gar sehr beengen,
Doch, ich dulde fein,
Dulde und gedulde mich mit frohem Sinn,
Wissend, dass ich nötig, dass ich nützlich bin.
Lebten wir in heitern, sonn'gen Zeiten,
Könnt' ich nicht so segensreich bereiten
Meinen Weg und den der Menschen auch,
Denn es ist fürwahr bei ihnen nicht der Brauch
Auf das Unscheinbare wohl zu achten,
Da sie stets nach Schönheit, nach Bedeutung trachten.
Wenn ich aber nun bedenke,
Dass ich hilfreich gern mein Leben schenke,
Und dass meine Schwester an dem Meergestade
Ohne Schönheit, doch gerade
So wie ich zu helfen ist gewillt,
Dann ist meines Herzens Wunsch gestillt.
Statt der Schönheit Schmerzen lindern,
Statt der Schönheit Krankheit mindern,
Unscheinbar in Form und Blüte,
Doch beladen mit besondrer Güte,
Kann ich Werte weitergeben
Und zufrieden, neidlos leben.
Andres kann ich nicht begehren,
Taten unser Leben ehren.

Frühlingsmüdigkeit
Frühlingskrankheiten

Vortrag von A. Vogel
gehalten am 18. April 1950 in Bern

(1. Fortsetzung)

Es gibt natürlich noch radikalere Anwendungen, um den ganzen Körper dadurch etwas entgiften zu können. Man kann künstliche Fieber erzeugen, indem man ein *Schlenzbad* macht. Dieses Bad hat den Vorzug, dass der ganze Körper mitsamt dem Kopf unter Wasser ist. Nur noch die Nase wird zur Atmung aus dem Wasser herausschauen. Sonst aber wird eine gleichmässige Durchblutung des ganzen Körpers möglich sein und nicht wie beim üblichen heissen Vollbad alles Blut unangenehm in den Kopf drängen. Der Kopf liegt auf einem festen Band, das man beidseitig von der Badewanne befestigt. Handelt es sich um eine eingebaute Wanne, dann wird man durch ein quergelegtes Brettchen das Gurtenband befestigen können. Der Kopf wird nach hinten geneigt, bis er mit samt den Augen und der Nasenwurzel schön unter Wasser kommt und Stirne und Kieferhöhlen von der Wärme und Durchblutung gut profitieren können. Die Nase wird, wie bereits erwähnt, wegen der Atmung nicht unter Wasser gehalten werden können. Langsam kann man die Wassertemperatur von 37 Grad auf 38, 39 erhöhen, und wenn man das Bad verlässt, hat man selbst 39 Grad Fieber. So kann man künstlich Fieber erzeugen, so hoch und so lang man will und es bekömmlich ist. Es ist dabei nicht wie bei der Fiebererzeugung durch Medikamente. Man kann beispielsweise eine künstliche Fieberkur durch Infektion mit Malariabakterien vornehmen. Was man dabei aber ankurbelt, kann man nicht mehr stoppen, wie man will, während dies beim Schlenzbad ohne weiteres der Fall ist. In vielen Krankheitsfällen, auch bei Rheumatismus, bei Arthritis und andern Leiden, wirkt es sich, regelmässig angewendet, günstig aus. Sehr vorteilhaft ist ein nachheriger satt anliegender Kräuterwickel mit warmer Pakkung, so dass man tüchtig nachschwitzen kann. Dabei muss beachtet werden, dass auch eine gute Kopfbedeckung eventuell sogar ein Kopfwickel vor ungünstiger Abkühlung schützt. Wer wegen dem Herzen ein Vollbad nicht gut erträgt, wird doch das Schlenzbad angenehm empfinden, da der Körper gleichmässig in schöner Wärme ist. Irgendjemand muss, wenn man das Bad zu Hause nehmen will, Kontrolle ausüben, nicht dass man unversehens einschläft und auch noch mit der Nase unter Wasser landet. Auch der Puls sollte kontrolliert werden, da er je nach dem Fieberzustand variert und pro Minute auf 90, 100 und noch mehr Schläge ansteigt. Es ist kein gefährliches Fieber, denn es ist einem wohl dabei. Nach dem Schwitzen

duscht oder wäscht man warm ab und ölt mit einem guten Hautfunktionsöl ein. Hat man die Möglichkeit, sich noch eine gute Massage machen zu lassen, ist auch dies angenehm und vorteilhaft. Es ist einem nachher, wie man so sagt, «vögeliwohl», selbst wenn man nicht Vogel heisst.

In den letzten Jahren ist die Sauna der Finnen um ihrer Vorzüge willen auch bei uns bekannt geworden. Wir wissen heute, dass die Finnen gegen Kälte widerstandsfähiger sind als wir und nicht wegen jedem Lüftchen, das an sie herankommt, schon über Schnupfen, Husten, Stirnhöhlenkatarrhe und dergleichen mehr zu klagen haben. Die Sauna ermöglicht ihnen eine richtige *Durchblutung und Atmung der Haut* und dieser Vorzug stattet die Finnen mit vermehrter Widerstandsfähigkeit aus. Auch wir sollten den notwendigen Forderungen des Körpers etwas mehr Aufmerksamkeit schenken, damit er leistungsfähiger wird und uns umdesto besser dienen kann. Es ist verkehrt zu glauben, man habe seiner gesundheitlichen Pflicht dem Körper gegenüber völlig Genüge geleistet, wenn man ihm zu essen und zu trinken gibt, wenn man ihn nachts schlafen legt und gelegentlich einmal badet. Viel vernünftiger wäre es, statt viel Zeit für die Eitelkeit zu verlieren, dem Körper die notwendige Pflege zukommen zu lassen. dankt er doch diese kleine Rücksichtnahme mit vermehrter Leistungsfähigkeit. Was nützen polierte Fingernägel, was gemalte Lippen und gepuderte Gesichter? Wieviel Mühe geben die vielen künstlichen Ringellöckchen? Wieviel Zeit opfert man der äussern Fassade? Und doch, wieviel urwüchsiger und befriedigender wirkt eine natürlich gesunde Schönheit! Vergleichen wir ein «Ankerbild» mit unsern heutigen Bemühungen Schönheit vorzutäuschen, dann müssen wir uns sagen: «Schade um Zeit und Mühe!» Nicht so, wenn wir dafür sorgen, dass wir trotz gesundheitsschädigenden Einflüssen und Verhältnissen unserm Körper ein wenig Beachtung schenken und ihm Zeit zur Besinnung geben. Achten wir also in Zukunft darauf, dass unsere Haut gut atmet, dass alles richtig funktioniert und zweckentsprechend in uns arbeitet, denn das wird uns im Lebenskampf nützlich sein! Eine vernünftige Körperpflege reiht sich in den Tageslauf ein, ohne allzuviel Zeit zu erfordern.

Was wir nun im Frühling, wie bereits schon erwähnt, vor allen Dingen noch beachten müssen, ist die *Ernährung*. Wir sollten aus ihr das Maximum herausholen. Es sollte kein Tag vergehen, an dem auf unserm Tisch nicht die ersten, würzigen *Frühjahrssalate* zu finden sind. Nicht, dass wir unter allen Umständen ins Extrem der ausschliesslichen Rohkost übergehen müssten, nein, das ist nicht notwendig. Das können wir tun, wenn wir einmal eine gründliche Diät-Kur durchführen wollen. Bereits verfügen wir über *Nüsslisalat*, auch die *Garten-* und die *Brunnenkresse* nebst dem *Löwenzahn* werden nicht allzulange mehr auf sich warten. Was aber viele noch nicht kennen mögen, das ist die verachtete *Brennessel*. Sie ergibt sowohl als Salat, wie auch als gedämpftes Gemüse eine schmackhafte Bereicherung unsres Frühjahrstisches und sollte nicht nur deshalb nicht vergessen werden, sondern vor allem darum nicht, weil sie eines der besten *Heilmittel* ist, das wir überhaupt in unserm Kräuterschatz besitzen. Sie liefert uns *Eisen*, ferner *Vitamin D*. Dieses seltene Vitamin, das wir in den Orangen teuer bezahlen müssen, können wir in den Brennesseln billig ernten. Wenn wir täglich 2—3 Blättchen Brennesseln unter unsern Salat schneiden, mag dies unsern Bedarf decken. Wir können auch der fertig gekochten Suppe einige Blättchen roh beifügen an Stelle von Peterli. Dies mag genügen, um unserm Körper den nötigen Kalk, das nötige Eisen, das notwendige Vitamin D und viel andere Stoffe zu geben. So lange die Brennesseln klein und jung sind, sollten wir sie täglich verwerten. Wie bereits angetönt, kann man auch einen schmackhaften Spinat aus ihnen zubereiten, indem man sie in Oel oder Nussella mit etwas Zwiebeln und Knoblauch fein dämpft. Es ergibt dies ein billiges, gesundes und zudem noch schmackhaftes Gericht. Wer sich davor fürchtet, dass Brennesseln, roh genossen, brennen könnten, der mag sich beruhigen lassen, denn sie brennen tatsächlich nicht, wenn wir sie ganz fein zerschneiden. Haben wir bleiche, skorfulöse Kinder zu betreuen, die am Hals oft kleine oder grössere Drüsenanschwellungen haben, dann werden wir erfreut eine baldige Besserung feststellen können, denn gerade gegen diese Schwächung hilft die Brennessel ausgezeichnet. Es gibt kein Mittelchen, das gegen Skorfulose, gegen Rachitis, für Tuberkulosegefährdete besser wirkt als unsere einfache Brennessel. Es ist daher nicht sehr verwunderlich, dass Medikamente, die die erwähnten Schäden gut machen sollen, vielfach aus Brennesseln hergestellt werden, gibt es doch Fabriken, die aus den Brennesseln Chlorophyll, Eisen oder andere wichtige Stoffe gewinnen. Warum, wenn dem so ist, soll man sich diesen Vorzug nicht selbst jedes Frühjahr zunutze machen? Ueberall wachsen Brennesseln. Bestimmt, wenn wir nach Veilchen Ausschau halten, finden wir zuvor noch Brennesseln, denn sie gelten als Unkraut und wachsen wie gewohnt, üppig und reichlich. Nur da, wo man den Boden zu sehr lich mit Kunstdünger und Jauche versieht, verschwinden die Brennesseln. Es ist dies für uns ein Vorzug, haben wir dadurch doch die Gewähr, stets einwandfreie Pflanzen zu ernten. Ja, es ist eigenartig, dass die Brennessel nirgends bleibt, wo nicht biologisch gewirtschaftet wird. Sie will Naturboden haben, und wenn es sein muss, bereitet sie sich den Boden auch selbst zu. Jedem mag auffallen, dass die Pflanze eine eigenartige Ausscheidung besitzt. Wir können beobachten, dass die Brennesseln immer in einem feinen, zarten Boden stehen. Selbst der Lehmboden, in dem Brennesseln wachsen, wird mit der Zeit fein und zart. Die Brennessel ist eine anspruchsvolle Pflanze, denn sie enthält grosse Werte und darf deshalb auch entsprechende Ansprüche stellen. Wir aber sollten sie nicht verachten, sondern benützen, denn sie wird uns zum Guten gereichen.

In die Reihe der wichtigen Frühjahrsgemüse gehören noch junger, biologisch gezogener *Spinat*, junge *Carötlchen* und *Silberzwiebeln*, sowohl die Röhrchen, als auch die Zwiebeln selbst. Am vorteilhaftesten werden die jungen, mit neuer Kraft beladenen Frühjahrsgemüse als Salate zubereitet.

Wie nun sollen wir dem Problem überhitzter *Räume* steuern? Lüften wir, so schreit der eine: «Es zieht, es zieht, wir erkälten uns!» Der Hausmeister fürchtet den vermehrten Kohlenverbrauch, kurz, keiner möchte sich von der angestauten Hitze trennen, wenn draussen grimmige Kälte herrscht, wiewohl gerade diese künstliche, trockene Wärme nicht gesund ist. Dass auch überhitzte Schlafzimmer nichts weniger als gesund sind, muss wohl kaum besonders betont werden. Es gibt begreiflicherweise Menschen, die nicht gut in einem kalten Schlafzimmer schlafen können. Wenn man sich hingegen daran gewöhnen würde, dann wäre dies wesentlich gesünder als in geheiztem Raume schlafen zu müssen. Kleinkindern, ja sogar den Säuglingen bekommt die frische Luft im kühlen Zimmer am allerbesten. Wenn sie dabei gut eingepackt sind, erhalten sie weniger Erkältungen als in überhitzten Räumen.

Aehnliche Beobachtungen kann man auch bei den Tieren machen. Schafe benötigen einen kühlen Stall. Steckt man sie zu den Kühen, wo es bedeutend wärmer für sie ist, dann beginnnen sie zu husten. Lässt man sie aber in der Kälte, ja sogar beim offenen Fenster, dann erkälten sie sich nicht. Allerdings muss dabei beachtet werden, dass kein Durchzug entsteht, denn Durchzug ertragen auch die Tiere nicht.

Wer nun im kalten *Zimmer* nicht schlafen kann, sollte zum mindesten vor dem Schlafengehen sein Zimmer gut *durchlüften* und wenn möglich das Fenster wenigstens ein kleines Spältchen offen halten. Die Frischluftzufuhr sollte ungefähr dem entsprechen, was wir einatmen können.

Es ist dies überaus wichtig, denn wenn wir auf dieses kleine Erfordernis nicht achten, dann müssen wir gewärtigen, dass wir mit einem dumpfen Kopf und einem Druck in den Schläfen erwachen. Unser Schlaf war nicht ruhig und gesund, sondern bedrückt, voll beängstigender Träume und einer gewissen Rastlosigkeit. Kein Wunder, wenn wir

uns am Morgen müde und geschlagen fühlen, statt gekräftigt und gesund. Es ist ein kleiner Faktor, den wir durch Unachtsamkeit oder Furcht vor der Kälte nicht berücksichtigt haben, er kann aber gleichwohl seine unliebsamen Folgen mit sich bringen. Noch zu erwähnen ist der umgekehrte Faktor, denn zu grosse Kälte kann dem Kopfe zusetzen und besonders in der Stirnhöhle und im Gehirn Schädigungen verursachen. Wer genötigt ist in überaus kaltem Zimmer zu schlafen, der sollte sich mit entsprechender Kopfbedeckung schützen.

Es ist auch günstig, wenn man in den *Arbeitsräumen* von Zeit zu Zeit immer wieder lüftet, denn man hat rasch wieder warm, da die bereits erwärmten Gegenstände ihre Wärme an die kalte Luft abgeben. Es ist bestimmt falsch gerechnet und nicht gespart, wenn wir immer die gleiche, verbrauchte, sauerstoffarme Luft in unsern Räumen behalten und einatmen müssen. Auch der Ofen kann in solcher Luft nicht mehr gut brennen, die Wärme kann sich nicht mehr richtig entwickeln, denn auch die Wärme braucht wieder frische Luft, um sich entfalten zu können.

Es sind dies Punkte, die wir im Winter oft zu wenig berücksichtigen und daher immer und immer wieder Fehler machen.

Bleiben wir nicht immer in unsern geheitzten Räumen sitzen, sondern gehen wir dann und wann *ins Freie*, um durch einen tüchtigen Lauf gut zu durchwärmen und tüchtig zu atmen, dann werden wir unsre Zimmer wieder warm empfinden, selbst wenn andre jammern mögen, weil sie zu keiner Wärme kommen. Durch die *Bewegung* und tüchtige *Atmung* hat sich der Körper sofort umgestellt. Die Verbrennung ist besser geworden, die Atmung schaffte die Kohlensäure heraus und brachte Sauerstoff in den Körper, und damit eine bessere Voraussetzung für den Wärmehaushalt. Man sollte alle diese Faktoren gut beachten und ungeschickte Fehler zu meiden suchen.

Wenn schon von den Fehlern die Rede ist, dann müssen in erster Linie auch die *kalten Füsse* erwähnt werden. Speziell die Frauen lassen oft kalte Füsse anstehen. Frauen scheinen überhaupt in solchen Dingen viel Fehler zu machen. Die meisten Zirkulationsstörungen mit ihren schlimmen Folgeerscheinungen finden wir beispielsweise bei den Frauen, denn sie haben es nun einmal an sich, in der Hinsicht zu wenig für sich zu sorgen. Nur schon allein die Mode brockt ihnen manch unliebsame Gefahr ein. Die kurzen Röcke, die seidenen Strümpfe und ein recht scharf schneidender Biswind dazu, sie alle drei sind dazu angetan, den Frauen gesundheitlich zuzusetzen. Wenn aber die liebe Mode diktiert, dann muss man eben so herumlaufen wie sie es vorschreibt, selbst wenn die Beine dabei grün und blau werden. Das kalte Blut wird dann von den Beinen in die Unterleibsorgane geführt, durchkühlt die Nieren und schafft eine Situation, die alles andere als schonend und angenehm ist.

Auch die *Schuhe* spielen bei diesen Fragen keine unbedeutende Rolle, denn auch sie müssen sich bei den Frauen ja nach der Mode richten, und wenn dann für die Füsse kein Raum mehr für Bewegung vorhanden ist, dann muss man sich nicht wundern, dass auch die Wärme nicht beibehalten werden kann. Schuhe sollten stets so weit sein, dass man die Zehen gut bewegen kann, so, als wollte man mit ihnen Klavierspielen. All diese Punkte sollten berücksichtigt und natürlich beachtet werden, denn die Mode führt unsre Gesundheit allzuoft am Gängelband herum. Verlangt die Mode, dass man im Sommer im Pelz herumläuft oder in schafwollenen, farbig verzierten Tirolerstrümpfen, dann gibt es bestimmt auch Frauen, die selbst dieser Unvernunft frönen, mag sie auch noch so unbehaglich sein. Statt nach der Mode sollte man sich viel eher nach den Körperbedürfnissen kleiden. Auch die *Stoffe* sollten nicht eng gewoben, sondern porös und luftdurchlässig sein. Selbst die Pelze der Schafe sind nicht unporös, sonst würden sie nicht wärmen. Alles, was gar keine Luft mehr zulässt, ist für den Körper nicht günstig, denn der Körper will transpirieren, da eine gewisse Transpiration notwendig ist. Alle grobgewobenen, porösen Stoffe geben wärmer als die enggewobenen. Schon Prof. Jäger hat zu seiner Zeit gezeigt, wie günstig die poröse Unterwäsche gesundheitlich zu wirken vermag, und seine wissenschaftlichen Hinweise haben zu einer wesentlichen Beachtung geführt. Berücksichtigen wir all diese kleinen Punkte, die eine grosse Rolle spielen, dann werden wir den Frühling viel eher in gesundheitlicher Frische geniessen können, wie die wildlebenden Pflanzen, die sich von ihren natürlichen Lebensbedingungen nicht entfernt haben. Wir sehen also, wir selbst können unsern Teil zu einer Verbesserung unsrer Lage beitragen, wenn wir uns ein wenig aus unsrer Bequemlichkeit hinausbegeben und gewisse Notwendigkeiten beachten. (Fortsetzung folgt!)

Ratschläge bei Grippe-Erkrankung

Da viele von der Grippewelle, die durch die Schweiz gegangen ist, betroffen worden sind, und da vielerorts das richtige Verständnis zur Bekämpfung dieser Infektionskrankheit zu fehlen scheint, möchten nachfolgende Richtlinien Hilfe leisten. Was hiebei für die Grippe gilt, kann auch bei andern influenzaartigen oder sonstwie üblichen Infektionskrankheiten erfolgreich beachtet werden:

In erster Linie muss bei Infektionskrankheiten der *Darm* mit einem natürlichen, *pflanzlichen Abführmittel* gereinigt werden.

Solange *Fieber* vorhanden ist, wird *gefastet*. Für den Durst und zur Förderung der Ausscheidung werden *Fruchtsäfte* gegeben. Am besten sind Orangen-, Crapefruit- und Traubensaft. Wenn die *Leber* an der Erkrankung mitbeteiligt ist, wird statt der Fruchtsäfte vorteilhaft zu *Carottensaft* gegriffen. Unter keinen Umständen dürfen die Fieber mit irgendwelchen chemischen Präparaten heruntergedrückt werden. Das Fieber ist eine Hilfe für den Körper, eine gewisse Abwehr, um die krankhaften Stoffe und Bakteriengifte zu vernichten und zu verbrennen. Eine Ableitung auf die *Niere* ist unbedingt notwendig, und man gebe hiezu *Nierentee* mit *Solidago* (Goldrute), um die Stoffwechselschlacken prompt wegzuschaffen. Die Fieber werden ferner noch mit *Wickel* unterstützt, da solche zum Schwitzen führen können. Kann der Patient indes nicht leicht schwitzen, dann sollte man ihm heissen *Hollunderblütentee* mit *Citronensaft* verabreichen. Nebst dem heissen Wickel kann auch noch ein kalter *Wadenwickel* gemacht werden. Dies alles wird dazu verhelfen, dass es dem Patienten wöhler wird und er besser und ruhiger schlafen kann.

Wenn bei der Erkrankung das *Herz* in Mitleidenschaft gezogen wird, dann gibt man etwas *Herztonikum* oder *Fruchtsaft mit Honig* gesüsst. Man kann jedoch auch ganz einfach nur den Tee mit Honig süssen oder blosses Honigwasser verabreichen. Auch reiner *Traubennährzucker* wirkt sofort stärkend auf die Herzmuskulatur.

Der Körper sollte regelmässig mit *Thymian- oder Wacholderchriestee* abgewaschen werden, selbst auch dann, wenn der Patient nur mässig schwitzt.

Bei einem starken Grippeanfall sollen innerlich noch *Podophyllum D 3*, *Chelidonium D 2* (Schöllkraut) und *Taraxacum* (Löwenzahn) eingegeben werden, um damit günstig auf die Leber einzuwirken. Der rohe *Rüeblisaft* darf, wie bereits erwähnt, zur Unterstützung der Leber nicht fehlen. Nachts werden gequetschte *Kohlblätter* auf die Leber aufgelegt.

Wenn es sich um eine Gehirn- und Nervengrippe handelt, dann soll man *Avena sativa* und *Acid. phos D 4* nebst einem biologischen *Kalkpräparat* verabreichen. Zugleich wirkt die Auflage gequetschter Kohlblätter auf den Nacken hervorragend.

Eine gute *Mundpflege* ist bei allen Infektionskrankheiten, also auch bei Grippe zu beachten. Die *Zähne* müssen regelmässig gereinigt und ein eventl. Zungenbelag mit der Zahnbürste möglichst entfernt werden. Gurgeln mit *Molkenkonzentrat* unterstützt die Heilung sehr stark.