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

Artikel: Ratschläge bei Grippe-Erkrankung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554289

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: 08.08.2025

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

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.

Bei der gewöhnlichen Grippe wirken die *Grippetropfen*, ein homöopathischer Komplex, als gutes, unterstützendes Mittel.

Da die *Lunge* bei jeder Infektionskrankheit fest arbeiten muss, weil die Verbrennung stark ist, sollte immer für *gute Lüftung* gesorgt werden. Wenn der Patient gut zugedeckt ist, dann ist ein leicht kühles Zimmer besser als ein überhitztes.

Ist der Kranke wieder fieberfrei, dann beginnt man mit *Früchten*, lässt *Rohkost*, dann *leichte Nahrung* folgen, worauf eine vegetarische Ernährung eingesetzt werden kann, um nach der Gesundung wieder zur gewohnten, wenn möglich zur natürlichen Nahrung überzugehen.

Auf diese Art und Weise ist die Grippe rasch überwunden und bildet nicht mehr den üblichen Schrecken für den Körper, auch wird die übergrosse Müdigkeit nebst andern Nebenerscheinungen, die man sonst nach der Grippe beobachten kann, nicht in Erscheinung treten.

Hypersensibles Nervensystem

Es ist eigenartig wie verschieden oft das Nervensystem der Menschen ist. Während man bei den einen die Nerven mit einer Baßsaite verglichen werden können, sind sie bei den andern gleich einer E-Saite, die sehr leicht angibt und in ihren Schwingungen sehr hoch ist. Dies ist der Grund, warum man nicht alle Menschen gleich beraten und gleich behandeln kann, denn es werden nicht alle Einflüsse in der gleichen Form aufgenommen und haben daher auch nicht die gleichen Reaktionen zu verzeichnen.

Wenn wir den Bericht von Frau H. aus C., einer früheren Krankenpflegerin, den sie im November vorigen Jahres eingesandt hatte, näher betrachten, dann können wir mit Leichtigkeit feststellen, dass es sich hiebei um eine äusserst straff gespannnte, feine Saite handelt, denn ihr Nervensystem reagiert überaus sensibel. Fast ist man versucht, seine Reaktionsfähigkeit in den Bereich des Mystischen zu verschieben, wenn die Patientin nicht selbst bewusst davon Abstand nehmen würde. Sie erzählt in ihrem Schreiben unter anderem:

«Ich bin ausserordentlich stark magnetisch. Ich konnte den Menschen als Schwester die Schmerzen während des Massierens vollständig nehmen. Ich war dann aber gänzlich erschöpft. Einmal bekam ich eine stark entzündete Haut mit einer hohen Blatter, als ich einer Frau, die in fürchterlichem Todeskampf lag, einige Stunden die Hand hielt. Die Patientin, die schon ganz kalt war, wurde schön warm und ruhig, ich dafür eiskalt. Mir war, als gingen alle Giftstoffe der Patientin auf mich über. Auch bekam ich einen übel riechenden braunen Ausfluss. Die Aerztin, die neben der Patientin stand, beobachtete die Entzündung an meiner Hand und schüttelte den Kopf, ging dann aber sehr leicht über die Sache hinweg. Ich verfiel dann 10 Jahre lang dem Pendeln, bis ich merkte, dass das Kräfte sind, die wir nicht missbrauchen dürfen und Gott überlassen müssen. Von diesem Pendelteufel bin ich vollständig geheilt.»

Aus den erwähnten Erfahrungen sieht man genau, wie *Kraft vom Behandelnden ausgehen* kann. Man braucht dabei nicht ins Okkulte hinüberzugreifen und in den übersteigerten *Magnetismus*, wie er berufsmässig betrieben wird, überzugehen. Es gibt auch ganz natürliche Uebergabe von Kräften, wie solche beispielsweise von der Mutter auf das Kind übergehen können, indem das fiebernde Kind am Herzen der Mutter etwas von seiner Temperatur verliert und die Mutter vielleicht eine ganz leichte Steigung erfährt. Solche Beobachtungen sind nicht selten und verschiedene Berichte von Patienten bestätigen sie. Auch die direkte Pflege von Patienten durch Massage oder anderweitige Behandlung vermag die Kräfte auszulaugen. Auch starke Masseure bestätigen, dass sie je nach dem Zustand des Kranken zu sehr erschöpft sein können, um fähig zu sein, eine weitere, anschliessende Behandlung durchzuführen. Ein wesentlicher Kräfteabbau ist vor allen Dingen auch durch die Behandlung seelisch Leidender festzustellen. Während man vielleicht ohne grossen Kräfteverbrauch einen ganzen Saal gesunder Menschen mit geistiger Nahrung versehen kann, vermag ein einziger Kranker, der seelisch stark aus dem Geleise ist, einem Gesunden so zuzusetzen, dass sich dieser nachher müde und abgespannt fühlt. Es ist daher notwendig, dass man mit seinen Kräften haushälterisch und vorsichtig umgeht. Wohl verlangt die Pflicht der Nächstenliebe, dass wir den Schwächern behilflich sein sollen, dabei ist aber immerhin zu beachten, dass man sich nicht völlig ausschöpfen lässt, denn wie könnte man fürderhin andern tragen helfen, wenn man alle seine Kraft abgetreten hat?

Wie gefährlich und sonderbar auch *Schreck* und *Ekel* auf sensible Menschen einzuwirken vermögen, zeigt eine weitere Schilderung der gleichen Patientin. Sie ist auf der Suche nach einem guten Warzenmittel, denn sie hat einige kleine Warzen, die sie loswerden möchte und mit diesen hat es eine eigenartige Bewandtnis, die wiederum beinahe ins Reich des Mystischen hinüber reicht. Wir vernehmen da eine sonderbare Erzählung:

«Meine Grossmutter hatte eine Warze mit Härchen im Gesicht. Daran rupfte ich immer gerne, als ich 4 Jahre alt war. Da gab sie einmal einen grunzenden Laut von sich, um mich zu erschrecken. Der Erfolg war so furchtbar, dass ich halb ohnmächtig ins Bett gelegt werden musste. Am nächsten Morgen war mein Gesicht mit kleinen Warzen übersät. Man behandelte mich mit Höllenstein und verbrannte mir das ganze Gesicht. Ich weinte Tag und Nacht. Meine Mutter band mir dann mit unendlicher Geduld ein Wärzelchen nach dem andern mit einem Seidenfaden ab. Seither bin ich so sensibel, dass, wenn ich eine Warze sehe, ich eine ebensolche am nächsten Morgen habe. Da nützt alle Selbstüberwindung nichts.»

Warzen sind nun einmal eine eigenartige, geheimnisvolle Sache. Sie sehen wie eine Zellwucherung aus, ähnlich wie bei Krebs, nur harmlos. Aus Warzen kann es aber manchmal bösartige Zelldegenerationserscheinungen und Wucherungen geben. Es bestehen über diesen Punkt noch kleine Geheimnisse, die die forschende Wissenschaft noch nicht völlig ergründet hat.

Auf alle Fälle ist es geboten, *übersensiblen Menschen gegenüber sehr vorsichtig* zu sein. Ein blosses Kopfschütteln, wie es die Aerztin bereit hatte, trägt nichts zur Lösung der Probleme bei. Nachdenken und nachprüfen, um zu erfahren, welche Zusammenhänge hier im Spiele sind, mag eher zu des Rätsels Lösung führen, um dadurch alsdann naturgesetzlich helfen und heilen zu können. Nicht nur zwischen Himmel und Erde gibt es Dinge, die der Menschengeist noch nicht völlig erforscht hat, auch im menschlichen Organismus liegt noch manch Ungeklärtes, das unser Verständnis noch nicht völlig zu lösen vermag. Es ist daher auch geboten, weit mehr Achtung vor der Natur und ihrer Gesetzmässigkeit zu haben und infolgedessen nicht mit rabiaten Methoden und chemischen Präparaten auf den Körper loszugehen und zwar bei jedem gleich, ohne zu individualisieren.

Ein bekannter, erfahrener Arzt aus Wien charakterisierte kürzlich bei einer interessanten Auseinandersetzung, die Anwendung starker Mittel folgendermassen: «Wir Schulmediziner schiessen öfters mit Kanonen auf Spatzen.»

Nutzbringender Dienst am Kranken

Krankenbesuche mit Liebesgaben, entsprechende Radiodarbietungen und andres mehr sollen unseren Kranken aus ihrer Trübsal heraus helfen. Wäre ihnen vielleicht nicht noch mehr gedient mit der *Gratiszustellung unsrer «Gesundheits-Nachrichten» für ein Vierteljahr?* Wie ermunternd muss es für einen Kranken sein aus den mannigfachen Berichten zu erkennen, dass auch für ihn Hoffnung besteht durch irgend ein Kräutlein oder eine vernünftige Anwendung Linderung, Besserung oder gar Heilung zu empfangen.

Wollen wir also unsern Kranken diesen billigen Dienst nicht erweisen, indem wir *Adressen bekannter Patienten auf eine Postkarte notieren* und solche an die *Buchdruckerei der «Gesundheits-Nachrichten» in Villmergen* einsenden? Versuchen wir es einmal, die Patienten werden es zu danken wissen.