

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 8 (1951)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Impfprobleme  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554690>

#### **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:** 29.01.2026

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

erneut dem reichlichen Durcheinander von Allerlei und Allerhand auszuliefern, sollte man zwei weitere Gesundheitsregeln alter Tage beachten. Ungern lässt sich zwar der Geniesser daran erinnern, dass in der Einfachheit der Mahlzeiten die Schonung der Organe liegt, und dass ein Uebermass gemieden werden sollte. Zu Umgrossvaters Zeiten galt es als goldene Regel mit Essen aufzuhören, so lange noch ein leises Hungergefühl vorhanden war oder doch zum mindesten, wenn es einem am besten schmeckte, statt sich zu praller Sättigung anzufüllen. Befolgt man auch heute diese Regel noch und zwar nicht nur auf Reisen, sondern auch im Alltag zu Hause, dann wird man darüber staunen, wie gut sich dies auswirken wird.

Fehlt auf der Reise schmackhaftes, mildgekochtes Gemüse, dann verlegt man sich ganz einfach auf Rohkost. Man nimmt sich dazu von zu Hause Knäckebrot oder Pumpernickel mit. Da, wo süsse Butter erhältlich ist, benützt man sie. Quarkkäse ist leider nicht überall zu finden, doch kann er durch ganz milden Weichkäse ersetzt werden. Geniesst man dazu rohe Tomaten, Radiesli, oder sonst einen milden Rettich, selbstverständlich ohne Salz, dann kann auch unterwegs das Nährsalzbedürfnis reichlich gestillt werden. Auch kleine Gurken sind sehr schmackhaft dazu.

Zu den rohen Früchten, die das Durstgefühl angenehm stillen, sind Mandeln oder Nüsse eine schmackhafte, sättigende Beigabe. Wer Trockenfrüchte gut verdaut, kann seinen Hunger auch mit diesen vorzüglich brechen. Wichtig aber ist vor allem die Einfachheit und Richtigkeit der Nahrungszusammenstellung. «Ein kleines Quantum gut gekaut, wird auch auf Reisen gut verdaut». Da diese Regeln heute noch gut wirken, ist ein Beweis dafür, dass sie früher, wo sie allgemein noch herrschten, kein Irrtum waren.

Hierüber erzählte kürzlich ein 71jähriger Eisenbahner aus dem Gebirge, der bei der Bahn immer noch seinen unregelmässigen, wechselvollen Dienst verrichten kann, folgendes: «In der Jugend für 6 Personen 1 Liter Milch im Tag und sonst nur Mais und Kartoffeln. Was würde die heutige, überspannte, kranke Menschheit dazu sagen?» —

Ja, sie würde sich wohl bedanken dafür, denn 1 Liter Milch für 6 Personen ist sehr wenig, zusammen mit Mais oder Kartoffeln eine einfache, schlichte Nahrung, aber immerhin eine Vollnahrung, die den Menschen gesund erhalten kann, besonders, wenn er noch etwas Salat dazu geniesst. Viele alte Leute, die bei einfacher, fast spartanisch einfacher Kost gesund und leistungsfähig geblieben sind, geben uns den untrüglichen Beweis, dass Widerstandskraft und Gesundheit von Bescheidenheit abhängen, nicht aber vom Segen moderner Kulturnahrung und anspruchsvoller Ueppigkeit.

## Impfprobleme

Das Impfproblem ist eines der schwersten, vor das sich die Eltern gestellt sehen. Manch gesundes Kind ist durch die Impfung derart geschädigt und in seiner Entwicklung gestört worden, dass es bestimmt angebracht ist, diese heikle Frage einmal etwas eingehender unter die Luppe zu nehmen.

Der Gedanke der Impfung wäre an sich nicht schlecht, wenn dazu ein harmloser, unschädlicher Impfstoff verwendet werden könnte. Theoretisch wäre die Idee nicht zu verwerfen, wenn die praktischen Ergebnisse dem Resultat entsprechen würden, das sich die Theorie ausgerechnet und festgelegt hat. Wenn durch einen entsprechend natürlichen Impfstoff jede schädliche Nebenwirkung aufgehoben und vermieden werden könnte, dann könnte man der Impffrage wirkliche Sympathie entgegenbringen, möchte sie doch eine Gegenwehr gegen Krankheiten von gefährlicher Auswirkung schaffen. Da sich jedoch die Praxis anders bemümt, als die Theorie vorgesehen hat, ist das Risiko, das man eingehen muss, bestimmt zu gross. Wenn zudem weit und breit keine Epidemiegefahr besteht, ist es unbegreiflich, die Jugend durch das Impfen zu gefährden. Wenn beispielsweise eine Pocken-Epidemie droht, dann ist die Aengstlichkeit

der Aerzte, die eine Impfung in Betracht zieht, eher zu begreifen. Statistiken haben zwar gezeigt, dass die Pockenschutzimpfung nicht ganz dem entspricht, was von Seiten der Impfbefürworter behauptet wird. Die Argumente, die impfgegnerischen Aerzte dagegen anführen, verstärken jedoch das Misstrauen, das jeder denkende Mensch dem Impfen entgegenbringt. Statt wie beabsichtigt, die normale Widerstandsfähigkeit zu heben und zu mehren, wird sie durch die Impfstoffe, die in einem gewissen Sinne doch Giftstoffe sind, geschädigt oder gar untergraben und zwar nicht etwa nur bei schwächlichen, sondern sehr oft bei gesunden, kräftigen Kindern. Gerade das Lymphsystem wird von den Impfstoffen am meisten betroffen. Die Impfung wirkt sich zwar nicht bei allen Kindern gleich aus, aber es gibt Fälle, bei denen Kinder durch den Impfstoff eine derartige Reaktion bekommen, dass das ganze Lymphsystem aus dem Gleichgewicht gerät und die normale Widerstandsfähigkeit verloren geht. Einen solchen Fall schilderte Herr L. aus R. am 5. Oktober 1951, dessen 5jähriger Knabe vor Jahresfrist gegen Pocken geimpft worden ist. Der besorgte Vater schreibt darüber:

«Eine starke Reaktion machte ihn einige Tage bettlägerig. Kurz darauf bekam er zufolge einer kaum bemerkten Erkältung Husten, Angina und starkes Bronchialasthma. Seither löst eine Erkältung, eine Angina die andere ab, wenn auch das Asthma sozusagen aufgehört hat. Beim kleinsten Windzug legt es den gesunden Sprössling. — Es fällt uns auf, dass diese Krankheiten erst seit der angeführten Impfung auftreten.»

Es liegt klar auf der Hand, dass durch die Pockenschutzimpfung die normale Widerstandsfähigkeit des Kindes stark erschüttert und verändert worden ist. Um gegen diese Schädigung anzukämpfen, muss in erster Linie die Empfindlichkeit im Hals durch sorgfältige, naturgemäss Behandlung behoben werden. Unterstützend wirkt hiebei die Einnahme von viel Mineralstoffen, auch von Lachesis D 12, das die Giftstoffe aus dem Körper herausschaffen hilft. Schlekkereien, weisser Zucker und sämtliche Conditoreiwaren müssen gemieden und das Süßigkeitsbedürfnis durch Weinbeeren, Rosinen, Feigen, Datteln, Trauben und dergleichen mehr, gestillt werden. Sobald das Kind soweit wieder in Ordnung gebracht ist, wird eine Ponndorf-Anwendung helfen die Reste der Impfstoffe noch völlig zu vernichten und unschädlich zu machen.

Wenn bei einem Kinde die Lymphen nicht gut arbeiten und gewisse konstitutionelle Voraussetzungen da sind, die man im voraus gar nicht erkennen konnte, dann können derart starke Störungen auftreten, dass sich die Impfung direkt wie eine Vergiftung auswirkt. Erscheinungen wie Appetitlosigkeit, das Streiken der Verdauungsorgane, das Versagen der Bauchspeicheldrüse und der Leber, eine mangelhafte Entwicklung und andres mehr sind als Folge zu verzeichnen, und in der Regel steht man der Behebung dieser Schädigungen ratlos gegenüber. So berichtete Herr N. aus B. über seinen Neffen wie folgt:

«Als des Bruders zweites Kind halbjährig war, liess er den Knaben impfen. Seither ist er krank, d. h., er muss dauernd Diät erhalten und in einem besonderen Zimmer aufwachsen. Täglich kommt der Arzt. Eine zeitlang war das Kind auch im Spital. Es ging ihm besser, bis ihm kurz vor seiner Heimkehr aus unverständlichen Gründen wieder falsche Kost verabreicht wurde, worauf er fast alles wieder hergeben muss, was er zu sich nimmt. Mein Bruder und seine Frau sind über den Zustand des Kleinen sehr bedrückt. Ich habe schon von mehr solchen Fällen gehört, bei denen Kinder, die sich ziemlich kräftig entwickelt hatten, nach der Impfung einfach dauernd appetitlos sind oder sogar erbrechen müssen.»

Ja, es ist so, dieser Fall steht nicht einzig da. Eine Urinanalyse liesse feststellen, ob nicht die Leber die Hauptleidtragende dabei ist. Wenn dem so wäre, könnte eine entsprechende Behandlung sofort eine spürbare Besserung herbeiführen. Auch müsste man Mittel zur Entgiftung einsetzen, wie Echinacea oder Lachesis D 12. Um die Nieren zur bessern Ausscheidung der Giftstoffe anzuregen, müsste man auch noch einen Nierentee mit Solidago geben. Zur

Anregung der Leberaktivität dürfte der Rüebliasft nicht fehlen, da Rüebli eine eigenartig spezifische Wirkung auf die Funktion der Leber ausüben. Nach und nach könnte man auch in geringen Mengen die Lebermittel einsetzen. Auch der Kalkspiegel müsste noch gehoben werden.

Kinder sind in solchem Zustand sehr empfindlich und es ist gut, wenn man sie vor derlei Schädigungen bewahren kann. Nicht überall herrscht der Impfzwang, und wenn sich die Eltern mit der richtigen Begründung für ihre Lieblinge tapfer durchsetzen, wird sich auch die bessere Einheit Bahn brechen können.

### Vorsicht bei Fruchtnahrung!

Die Fruchtnahrung ist gewiss die idealste Nahrung, die es gibt, denn sie ist laut biblischem Bericht als erste Ernährungsform vom Schöpfer für den Menschen bereitstellt worden. All die vielen, uns zur Verfügung stehenden Früchte enthalten sämtliche Nährstoffe, die der Mensch zu seiner Gesunderhaltung benötigt. Trotzdem muss man gewisse Menschen vor dem Genuss von Früchten warnen. Was für den Gesunden Idealnahrung bedeutet, kann für den kranken oder geschädigten Menschen vermehrt eine schädigende Wirkung haben. Fruchtnahrung ist von allen, die unter folgenden Krankheitsfaktoren leiden, als gefährlich zu meiden, nämlich: bei gereizten, entzündeten, geschwürigen oder degenerierten Magen- und Darmschleimhäuten. Auch alle Patienten, die Leberstörungen haben, müssen vor den Früchten aufpassen. Die Fruchtsäure kann derart reizen, kann Gärungen und Blähungen verursachen, so dass die Schmerzen durch die Fruchtnahrung vergrössert werden und die Entzündung dadurch vermehrt werden kann. Der Arzt oder Heilkundige, der die Behandlung vorgenommen hat, kommt dadurch in eine Kalamität, denn gerade diese Menschen hätten Rohkost nötig. Wie soll diese nun verabreicht werden, wenn sich der Patient stets beklagt, der Genuss von Früchten habe ihm über Nacht Störungen und Schmerzen verursacht? Wie soll man vorgehen, wenn der Kranke jammert, dass ihn die Stelle, wo das Geschwürchen sitzt, wegen der Fruchtnahrung überaus weh getan habe? Ein anderer, der an Blinddarmreizungen leidet, erzählte ebenfalls von vermehrten Schmerzen bei Einnahme von Früchten. Er hatte sich sogar über Durchfall und Angstzustände zu beklagen. In solchem Fall befreit ein Fasten am besten von den Schmerzen. Wie gut und heilwirkend auch die Früchte sein können, wie hervorragend und wertvoll der Fruchtzucker auch sein mag, bei den erwähnten Störungen muss man darauf verzichten oder nur ganz kleine Mengen geniessen, bis die Heilung wieder erreicht ist.

Wie sollen sich nun in solchem Falle die Patienten ernähren? Da die Rohnahrung zur Heilung notwendig ist, müssen wir hier die Gemüse-Rohnahrung einschalten. Als Entgegnung werden nun manche erschreckt erwidern, dass auch das nicht das Richtige sein könne, denn Kohl und Kabis besitzen gerade die Eigenschaft, treibende Gärungen und Schmerzen hervorzurufen. Dies trifft jedoch nur auf das gekochte oder gedämpfte Kohlgemüse zu, nicht aber auf die Salate, die daraus zubereitet werden können, und gerade das Gegenteil bewirken. Wer also an den erwähnten Störungen leidet, kann seine Nahrung wie folgt zusammenstellen:

*Morgens* ein Glas Gemüsesaft, am besten Rüebli-, also Carottensaft. Dazu kann ein belegtes Brötchen folgen und zwar mit Knäckebrot zubereitet, denn das Brot muss gut durchgebacken sein. Man bestreicht das Knäckebrot mit wenig Butter und bestreut es mit Weizenkeimen. Statt dieser kann man auch Hefeeextrakt hauchdünn über die Butter streichen und darüber noch ein wenig Petersilie, zwei Scheiben Tomaten oder irgend welches Grüngeleben legen, worunter auch etwas Zwiebeln sein dürfen. Zusammen mit dem Gemüsesaft, den man stets gut einspeichelt, während man das Brot gründlich kaut, bildet dies ein her-

vorragendes Morgenessen. Sollte dadurch keine Sättigung erzielt werden, dann kann man noch mit einer Tasse Getreide- und Fruchtkaffee ergänzen, wobei die Zufügung von Rahm besser ist, als diejenige von Milch.

Das *Mittagessen* leitet man mit einem milden Süppchen ein. Es kann abwechslungsweise ein gutes Gemüsesüppchen, ein Hafer-, Natiurreis- oder Gerstenschleimsüppchen sein. Wer überwiegend ist, wird dieses Süppchen erst am Ende der Mahlzeit geniessen, wenn er es nicht lieber ganz weglassen möchte. Nach der Suppe folgt eine Stärkenahrung, z. B. geschwollte Kartoffeln oder Natiurreis. Hierzu gibt man nur wenig von einem gedämpften Gemüse aus Karotten, Spinat, Blumenkohl, Kohlraben oder Schwarzwurzeln. Blattkohlarten dürfen nicht gedämpft, sondern nur roh genossen werden. Als Letztes folgen die Salate, die ohne Bedenken zur gleichen Mahlzeit in reicher Auswahl genommen werden können. Weisskohl, also Kabis, Grünkohl, rohe Rüebli, rohes Reformsauerkraut, Fenchel dürfen als Salate verwendet werden. Sellerie soll nicht reichlich gebraucht werden, und noch sparsamer verwendet man den Rettich, denn sowohl Sellerie als auch Rettich wirken, in kleinen Mengen eingenommen, heilend, in grösseren dagegen können sie schädigen. Bei diesen beiden Gemüsen ist die homöopathische Regel zu berücksichtigen, dass kleine Reize anregen, grosse Reize aber stören, ja sogar zerstören. Sie können ein wunderbares Heilmittel sein, können aber auch Reize auslösen, die sehr unangenehme Störungen, ja sogar Schädigungen verursachen können. Das wäre das Mittagessen. Irgend etwas Süßes kommt dazu nicht in Frage.

Wer die Fruchtnahrung nicht ganz meiden möchte, kann um vier Uhr, also als Zwischennahrung oder morgens um neun Uhr ein Glas frischgepressten Traubensaft sehr langsam trinken. Hierzu kann Knäckebrot oder Vollkornzwieback genommen werden oder aber 1-2 Esslöffel rohe Haferflocken. Jeder Schluck muss gut eingespeichelt werden, damit auf diese Weise die Fruchtsäure neutralisiert wird. Man hat so den Vorteil der Fruchtnahrung ohne die Nachteile gewärtigen zu müssen.

*Abends* gibt es wiederum ein gutes Süppchen mit belegten Brötchen. Zur Abwechslung kann man auch etwas frischen Rahmquark verwenden und darüber ein wenig Schnittlauch streuen. Die belegten Brötchen können abwechslungsreich zubereitet werden. Statt Knäckebrot kann man auch einen guten Pumpernickel wählen. Gewöhnliches Brot sollte man meiden, vor allem aber Weissbrot. Wer kein Süppchen wünscht, kann wiederum Getreide- und Fruchtkaffee mit wenig Rahm nehmen. Die belegten Brötchen sättigen und nähren gut, so dass man von ihnen reichlich genährt wird, ohne dass man zuviel davon essen müsste. Wer ohnedies langsam isst, kann dabei gut kauen und einspeicheln, was für die Verdauung von grösster Wichtigkeit ist. Zu den belegten Brötchen kann man auch Rüebliasft nehmen. In die Suppe kann man sowohl mittags oder abends etwas rohen Kartoffelsaft beimengen, aber nicht mitkochen, denn dieser wirkt auf die empfindlichen Schleimhäute wie ein Heilmittel. Er hilft sogar Geschwüre heilen und bindet Stoffwechselgifte, sodass Rheumatiker und Gichtkranken in erster Linie diesen Saft einnehmen sollten. Auf einen Teller Suppe gibt man den Saft von einer halben oder ganzen Kartoffel. Auch rohen Kohlensaft kann man der Suppe jeweils beigeben, besonders wenn man unter Geschwüren leidet, jedoch auch diesen darf man unter keinen Umständen mitkochen. Man gibt ihn der heißen Suppe bei, wodurch sie etwas abkühlt und dann immer noch warm genug ist. Zu heißes Essen ist ohnedies nicht gesund. Sowohl Weiss-, wie auch Grünkohlsäft enthalten basische Stoffe, welche die Säure binden. Dies sind Heilwerke, die sich praktisch bewährt haben, aber wissenschaftlich noch nicht vollständig erforscht worden sind.

Wer an Durchfall leidet, wer mit Darmreizungen zu schaffen hat, wer über Leberstörungen oder gichtische Erscheinungen zu klagen hat, sollte diese Diät durchführen. Erst, wenn man sich wieder ganz gesund und erstarkt fühlt, kann man auch langsam wieder in die Fruchtdiät übergehen.