

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 10

Artikel: Beispiele bestätigen den Grundsatz der Ganzheit
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552630>

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: 25.12.2025

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

ker Ueberfunktion der Schilddrüse leidet, weshalb er durch Jodsatz empfindlich geschädigt werden kann. Als Folge kann sich Herzklopfen einstellen, können sich Nervenleiden ergeben, die bis zu Nervenzusammenbrüchen führen mögen. Jod ist ein Medikament, das stärker wirkt als viele andere Medikamente, die rezeptpflichtig sind, weshalb es nur vom Arzt verschrieben werden sollte. Wir sollten also unbedingt darauf achten, daß wir unjodiertes Salz gebrauchen.

Meerbewohner, die Meersalz statt Salinensalz verwenden können, haben durch den Salzgenuß nicht die gesundheitlichen Nachteile zu gewärtigen, die bei den Binnenvölkern üblich sind. Wohl befindet sich auch im Meersalz Jod, jedoch ist dieses in einer ganz besonderen Verbindung darin enthalten, die dem menschlichen Organismus zuträglich ist, wenn davon jeweils nur kleine Mengen verwendet werden. Auch enthält das Meersalz viele Spurenelemente, die für unser Drüsensystem eine bedeutende Rolle spielen. Selbst der Kalkhaushalt wird durch den Gebrauch von Meersalz besser geregelt. Vielleicht liegt hierin die Ursache, weshalb die Völker, die Meersalz genießen, bessere Zähne und Knochen haben.

Wenn man das Meersalz mit seinen Vorzügen zudem noch mit biologisch gezogenen Frischpflanzen kombiniert, dann erreicht man dadurch ein Maximum vorteilhafter Werte, den Vorzug frischer Pflanzensäfte und zugleich durch das Meersalz denjenigen verschiedenster Spurenelemente. Kein Wunder, daß beispielsweise Herbamare und Trocomare, als solch kombinierte Salze, dem gewöhnlichen Salz weit überlegen sind.

Wenn man in einer Sache im Leben geizig sein darf, dann ist es bestimmt bei der Verwendung von buchstäblichem Salz, während in geistiger Hinsicht, also im biblischen Sinne, das Salz mit dem Licht verglichen wird, das nicht fehlen darf, wenn man nicht in Unkenntnis versinken will.

Beispiele bestätigen den Grundsatz der Ganzheit

Warum unverfälschte Nahrung?

Würden wir stets bedenken, daß alles, was aus des Schöpfers Hand hervorging, wohlweislich berechnet ist, dann würden wir uns nicht durch alle möglichen geschäftstüchtigen und teilweise auch wissenschaftlich erscheinenden Ansichten täuschen lassen. Wir wüßten dann, daß uns irgend ein Korn nicht nur mit dem Innern, der Stärke dient, sondern vor allem auch mit den äußeren Schichten, der Kleie und dem Keimling, liegen darin doch wertvolle Mineralbestandteile, Vitalstoffe, Vitamine, Spurenelemente, kurzum viel bekannte und noch unbekannte Stoffe und Wirklichkeiten. Es mag sein, daß gerade das noch Unbekannte, das vielleicht in noch kleineren Mengen vorhanden ist, noch wesentlicher und wichtiger ist als die Spurenelemente, von deren Bedeutung man bereits Kenntnis genommen hat. Selbst wissenschaftlich kann heute bewiesen werden, daß sich die Stoffe in irgendeinem Korn im richtigen Verhältnis vorfinden, wie es für den Menschen und das Tier zweckdienlich ist. — Es ist daher keineswegs richtig, das Krüsch wegzunehmen, um es den Schweinen zu verfüttern, denn wenn es für diese so wertvoll ist, daß sie sich dadurch den schön durchgezogenen Speck beschaffen können, dann besitzt es bestimmt auch für uns wichtige, aufbauende Werte. Warum sollten wir diese also nicht mit dem ganzen Korn für unsere eigene Gesunderhaltung gebrauchen? Warum müssen wir darauf verzichten, um es uns erst umtransformiert, in gesundheitlich weniger bekömmlicher Form aneignen zu können? Sowohl für uns Menschen als auch für das Tier gilt der Grundsatz, daß das von Gott geschaffene Verhältnis in allen Nahrungsmitteln, handle es sich um Getreide, um Gemüse oder Früchte, für seine irdischen Geschöpfe unum-

stößlich richtig ist. Wenn wir aber von diesem Grundsatz abgehen, indem wir das Verhältnis ändern, um beispielsweise nur das innere Weiße vom Korn zu gebrauchen, dann können wir mit der Zeit mit einer Störung des biologischen Gleichgewichts rechnen. Ein Glück, wenn unter diesen Umständen unsere Ernährung möglichst vielseitig ist, da dadurch der Mangel nicht so offensichtlich zu Tage gefördert wird, wie bei jenen Völkern, die einseitig leben. Dort kann sich durch die Einnahme entwerteter Nahrung rascher eine Mangelkrankheit einstellen als bei uns. In oft abschreckender Form treffen wir jene typischen Avitaminosen bei Menschen an, denen zuvor ihre spärliche Naturnahrung genügte, während sie nachträglich durch das Eindringen der Zivilisationsnahrung unwissentlich betrogen wurden. Wenn der weiße Mann mit Weißbrot, weißem Reis, weißem Zucker und anderen denaturierten Nahrungsmitteln auskommen kann, warum sollte es dann dem Eingeborenen schaden? Die Erfahrung hat indes deutlich bewiesen, daß diese Schlußfolgerung falsch ist.

Die Reisfrage

Die östlichen Völker leben bekanntlich vorwiegend von Reis. Solange dieser naturrein war, genügte er ihnen, selbst wenn sie ihn morgens, mittags und abends einnahmen. Als man ihm aber seine wertvolle Hülle nahm, so daß er für das Auge begehrlieh weiß wurde, da zeigte es sich, daß die erwähnte Gewohnheit, morgens, mittags und abends Reis mit nur etwas Salat, Zwiebeln oder Tomaten zu genießen, nicht mehr genügte. Der weiße, raffinierte Reis brachte eine unheilvolle Avitaminose mit sich, die man zuerst gar nicht richtig bewertete, denn man glaubte nicht, daß es sich dabei um eine Mangelkrankheit handle, sonst hätte man kaum nach einem bakteriellen Erreger gesucht. Erst, als einer der forschenden Aerzte, Dr. Eijkmann, beobachten konnte, wie ein Huhn, das ebenfalls an der neuartigen Beriberikrankheit litt, wieder gesundete, weil es Naturreis zu picken bekam, wurde ihm klar, daß die Krankheit lediglich auf einer Avitaminose beruhte.

Sobald man einem Beriberikranken Beiskleie als Heilmittel gibt, beginnt er nach einiger Zeit wieder gesund zu werden. — Tierversuche haben diese Feststellung einwandfrei bewiesen. Füttert man beispielsweise Tauben mit weißem Reis, dann bekommen diese Tierchen rote Augen, das Gefieder wird struppig; sie werden schwach und können nicht mehr auf den Füßen stehen. So liegen sie denn herum und können nicht einmal mehr fressen. Gibt man ihnen in diesem Zustand als Heilmittel weiter nichts anderes als Reiskleie ein, dann sind sie nach einigen Tagen wieder gesund und fliegen davon. Es ist dies ein ganz einfaches Experiment, das uns unbedingt belehren sollte. Trotzdem aber diese Tatsachen bereits an den Universitäten gelehrt werden, essen die meisten Studenten in den Pensionen immer noch weißen Reis. Die Theorie wendet man in der Praxis leider nicht an, was bestimmt folgerichtig ist.

Industrielle Ausbeute

Trotz den vielen interessanten, aufklärenden Vitaminartikeln, die in wissenschaftlichen Zeitungen erscheinen, hat die chemische Industrie kein Interesse daran, im gleichen Sinne aufklärend auf das unwissende Volk einzuwirken, indem es ihm Ernährungsratschläge erteilen würde, denn durch ein solches Vorgehen würde sie zu wenig verdienen. Da kennt sie einen anderen Weg, einen, der viel zweckdienlicher für sie ist, denn kann nicht wissenschaftliche Forschung auch industriell nutzbringend verwertet werden? — Bestimmt. Wenn doch die Vitamine so lebenswichtig sind, warum sollte man sie nicht ganz einfach synthetisch herstellen? Das lohnt sich, lohnt sich weit besser als dem Volk den einfachen Weg zur unverfälschten Nahrung zu zeigen. — Synthetische Vitamine können beliebig hergestellt werden, und wenn die Nahrung entwertet ist, ist großer Bedarf nach künst-

licher Vitamine als Zusatz vorhanden. Warum also dies nicht ausnützen? Dies ist nicht nur in Amerika so, dies geschieht in ähnlicher Form sogar auch bei uns in der Schweiz. Vor Jahren ist mir ein solches Münsterchen in einer Reissaffinerie im Tessin bekannt geworden. Um den durch weißen Reisgenuß entstandenen Mangel zu beheben, verkaufte die Raffinerie die entfernte Reiskleie an ein industrielles Unternehmen, das daraus einen Extrakt herstellte, den es alsdann als Medikament teuer an die Apotheken verkaufen konnte. Auf diese Weise wird das Gesetz der Ganzheit verletzt, um größeren finanziellen Nutzen daraus ziehen zu können.

Eine interessante Beobachtung

Es gibt auch noch andere, schlagende Beispiele, die das Ganzheitsprinzip bestätigen. Eines von ihnen ist meine Erfahrung mit dem Süßmost und zwar dem frischen, kräftigen Apfelsaft, der bestimmt ein gutes Getränk ist. Manch einer bekommt jedoch durch dessen Genuß eine Hyperacidität, also Sodbrennen. Da der zurückbleibende Trester mehr alkalische Stoffe enthält, der Saft hingegen saure, erteilte ich bei einer solchen Störung einmal den Rat, das Brennen durch die Einnahme des Tresters wieder zu beheben, und die Folge war, daß die Störung tatsächlich wieder aufhörte. Im Saft ist somit jener Stoff enthalten, der das Brennen verursacht, während sich im Trester der heilende oder neutralisierende befindet.

Kaffeegenuß mit Kaffeesatz

Auch beim Kaffeetrinken beobachtete ich eine ähnliche Bestätigung des Ganzheitsprinzips. Da ich nur Bohnenkaffee trinke, um während dem Autofahren eine überwältigende Müdigkeit überbrücken zu können, bedeutet dieses Aufpeitschmittel für mich eine gewisse Medizin, die verhindert, daß ich am Steuer einschlafe. Als ich bei den Arabern in Nordafrika zum ersten Male Kaffee trank, da mundete er mir so ausgezeichnet, daß ich mir ein zweites, ja sogar ein drittes Täßchen nicht versagen konnte. Ich fragte mich allerdings im Stillen, ob ich nach diesem ausgiebigen Kaffeegenuß den Schlaf noch finden würde? Erstaunlicherweise schlief ich aber gleichwohl rasch und gut. — Was war des Rätsels Lösung? — Ohne ihr Wissen berücksichtigen die Araber bei der Kaffeezubereitung und auch beim Kaffeetrinken das Prinzip der Ganzheit. Der Kaffee wird geröstet und fein gemahlen, dann schüttet der Araber das notwendige Pulver in die kleinen Kaffeetassen, fügt Zucker bei und überbrüht das Ganze mit kochendem Wasser. Dieser Kaffee wird stets mit dem Kaffeepulver zusammen getrunken, wodurch nach dem Grundsatz der Ganzheit die schädigende Wirkung des Koffeins gemildert wird. Da ich sicher sein wollte, ob meine Feststellung wirklich auf Tatsache beruhe, trank ich ein anderes Mal den Kaffee ohne den Satz und siehe da, ich konnte wirklich nicht schlafen. So trank ich denn den Araberkaffee jeweils wieder mit dem Pulver zusammen und konnte dadurch regelmäßig gut schlafen. Meine Schlußfolgerung war, daß im Kaffeesatz ein Ausgleich sein müsse, der in der bloßen Brühe nicht vorhanden ist, gewissermaßen ein Gegengift, welches das Gift beheben kann. Solche Beobachtungen scheinen zwar sonderbar zu sein, wenn man sie aber nach dem Grundsatz der Ganzheit erklärt, dann sind sie doch sehr begreiflich.

Saftkuren und Safttage

Dieses richtige Schlußfolgern kam mir bei einer eigenartigen Feststellung während einer Rübelsaftkur zugute. Diese Kur führte ich durch, weil sie gesund und neutral ist und das Blutbild zu verbessern vermag, da Rübelsaft das Hämoglobin erhöht. Mein Blutdruck ist sonst ganz normal, weshalb es mir auffiel, daß er während der Kur etwas stieg und der Hämoglobingehalt im Blute immer mehr und mehr anwuchs, auf 105, 110, 115.

Dabei war es mir keineswegs mehr wohl, denn es kam mir vor, als ob ein steigendes Feuer in mir flackere, das mich verbrenne. Diese Blutverbrennung wurde so unerträglich, daß ich einen bekannten Bakteriologen in Hannover aufsuchte, damit er mir das Blut untersuche. Auch er konnte sich meinen Zustand nicht erklären, weshalb ich ihm die Vermutung aussprach, mein kurz zuvor erfolgter Tropenaufenthalt könnte mir vielleicht irgend eine Tropenkrankheit eingebracht haben. Aber der Arzt fand trotz verschiedener Untersuchungen nichts dergleichen. Da kam ich von mir aus auf den Gedanken, die Rübelsaftkur abzubereiten und wieder meine normale pflanzliche Diät einzuschalten. Sofort fing das Blutbild wieder an herunterzugehen, bis es allmählich wieder auf dem Normalstand angelangt war. — Diese eigenartige Wirkung zeigte mir, daß wir uns schaden können, wenn wir eine Saftkur allzulange einseitig ausdehnen. Hätte ich nur eine ganz einfache Kur mit geraffelten Rübelsaft vorgenommen, dann hätten sich bestimmt die erwähnten Störungen nicht eingestellt. Wenn darum jemand zu wenig Hämoglobin hat, so daß sein Blutdruck zu niedrig ist, dann kann er ruhig für einige Zeit eine Rübelsaftkur einschalten und diese solange ausdehnen, bis der normale Blutdruck wieder erreicht ist. Dann aber sollte er die Kur unbedingt beenden und wieder die ganzen Rübelsäfte einnehmen. Der Genuß ganzer Rübelsäfte im Wirkungseffekt ausbalanciert, so daß dadurch keine Einseitigkeit entstehen kann wie bei einer ausschließlichen Saftkur, die man zu lange ausdehnt, weil man damit einen schadhaften Zustand ausbessern möchte. Wenn wir also eine ausgesprochene Saftkur durchführen, müssen wir aufpassen, daß wir im richtigen Augenblick wieder zur Normaldiät zurückkehren.

Wir dürfen uns also nicht einfach sorglos auf die gute, reinigende Wirkung einer Saftkur verlassen, sondern müssen gut beobachten, wie sie uns bekommt. Ein einzelner Safttag in der Woche kann uns indes nicht schaden. Auch Fruchtsäfte können dazu verwendet werden, so der Grapefruitsaft oder der reine Apfelsaft, je nachdem wir auf diese Säfte günstig ansprechen. Da die Nieren dadurch angeregt werden, können sie viel harnpflichtige Stoffe wegschaffen. Ein wöchentlicher Safttag ist besonders bei den Amerikanern beliebt. Wer aber auf Äpfel empfindlich ist, wird davon absteigen und einen anderen Saft wählen. Bei Leberbeschwerden dürfen wir nicht mit Fruchtsäften vorgehen, sondern müssen uns alsdann auf Gemüsesäfte verlegen. Eine Ausnahme bildet zwar der Heidelbeersaft und der Saft aus den schwarzen Johannisbeeren, da beide für die Leber heilwirkend sind.

Kräutertee und Kräuterbrühe

Die Ganzheitsfrage macht sich auch bemerkbar, wenn wir Kräutertee zubereiten, oder wenn wir unser Gemüse kochen. Verkehrte Schlußfolgerungen führen dabei zu gegensätzlichen Ansichten, denn es ist allgemein üblich, die Kräuter abzubrühen und das Teewasser zu trinken, nicht aber umgekehrt. Diese Möglichkeit werden die meisten lachhaft finden, daß aber gleichwohl viele von ihnen beim Gemüse kochen umgekehrt verfahren, haben wohl die wenigsten bemerkt. Wenn wir nämlich Kräuter oder Gemüse abbrühen, dann befinden sich die wasserlöslichen Mineralstoffe und Vitamine, also die Wirkstoffe, im Brühwasser. Beim Tee ist uns dies bewußt, denn wir verwerten ihn und werfen die ausgekochten Kräuter fort. Beim Gemüse hingegen handeln viele umgekehrt, indem sie das wertvolle Brühwasser wegwerfen und das ausgelaugte Gemüse als vollwertig genießen. Gemüse sollte also nie abgebrüht werden, wenn es seiner Werte nicht verlustig gehen will. Wir dämpfen es in nur wenig Wasser vor und kochen in etwas Öl gar.

Medizinisch chemische Feststellungen

Auch die Medizin weist Erfahrungen auf, die das Ganzheitsprinzip bestätigen. So besitzt beispielsweise Rohopium einen ganz anderen Wirkungseffekt als dies bei

den Derivaten der Fall ist. Derivate sind bekanntlich Auszüge, die man aus dem Grundstoff gewinnt. Erfahrungsgemäß ist die toxische Wirkung bei diesen Derivaten viel stärker als beim Rohopium selbst. Dies bestätigen die Vergiftungserscheinungen, die sie auslösen.

Solche Erfahrungen wiederholen sich in der Natur öfters, indem in einer Giftpflanze durch die sogenannten Ballaststoffe ein gewisses Gleichgewicht zustande kommt. Jeder Pharmakolog kann dies bestätigen. Man erkennt daraus, wie eigenartig ausbalanciert die Natur ist. Darum ist es notwendig, daß wir die Pflanzen in ihrer Ganzheit belassen und ihnen nicht bloß einen Teil entziehen.

Auch Belladonna, die bekannte Tollkirsche, bestätigt uns diese Erfahrung. Entziehen wir dieser Pflanze nur das sogenannte Atropinum, dann wirkt dieses viel giftiger als die gesamte Pflanze selbst. Nehmen wir dagegen den Extrakt der ganzen Pflanze hochpotenziert ein, dann verwandelt sich die Giftwirkung in die umgekehrte Heilwirkung, was mit dem homöopathischen Prinzip zusammenhängt. Blausäure in den Zwetschkengernen oder Mandeln wirkt nicht so schädigend wie die gleiche Menge reiner Blausäure. Gleich verhält es sich auch mit der chemisch reinen Zitronensäure, die sehr unerfreuliche Nebenwirkungen zeitigen kann, während die Fruchtsäure der Zitrone, wenn nicht übermäßig, sondern im normalen Rahmen eingenommen, sehr erfrischend ist. Ähnlich ist auch das Verhältnis bei der chemisch gewonnenen und der natürlich erzeugten Milchsäure. Auch das Kochsalz ist ein gutes Beispiel, denn wenn wir dieses in seine Bestandteile getrennt, als Chlor und Natrium einnehmen, dann können wir selbst durch kleine Mengen daran zugrunde gehen, während uns mäßiges Würzen mit Chlornatrium als Ganzes, also als Kochsalz, wenig oder nichts anhaben kann. Wenn wir also etwas aus seiner Ganzheit reißen, dann ist die Wirkung der einzelnen gewonnenen Stoffe ganz anders. Das ist der Grund, warum Frischpflanzenpräparate so vorteilhaft sind, weil die Ganzheit der einzelnen Pflanzen darin vollständig belassen wurde.

All die erwähnten Beispiele sind bestimmt eine gute Veranschaulichung für uns, so daß wir in Zukunft den Grundsatz der Ganzheit besser verstehen und ihn in unserer Ernährung richtig berücksichtigen können.

Bakterienfurcht

Verkehrte Ansichten

Nachdem Professor Robert Koch die Tuberkel-Bazillen entdeckt hatte und nachdem durch Pasteur und andere Forscher die späteren Weltveröffentlichungen über Bakteriologie bekannt geworden waren, setzte eine allgemeine Bakterienfurcht ein. Alles wurde von nun an gekocht und erhitzt. Die Furcht machte blind, denn man vergaß völlig in Betracht zu ziehen, daß mit dem Vernichten der Bakterien auch noch anderes und zwar ebenfalls Wertvolles betroffen wurde. Die sogenannten Vitalstoffe, die man heute besser kennt als damals, wurden teilweise auch getötet. So entstanden neue Schwierigkeiten. Heute weiß man, daß die Bakterienfurcht verkehrt ist, denn Menschen, die nie mit Bakterien in Berührung kommen, können auch keine Immunitätsstoffe und Abwehrkräfte entwickeln. Dies konnten wir deutlich in der Antarktis, und zwar in Alaska, beobachten, denn dort starben die Eskimos tatsächlich scharenweise an einem gewöhnlichen Schnupfen, weil sie die Bakterien, die der weiße Mann einschleppte, nicht kannten und somit keine Abwehrkräfte dagegen aufweisen konnten. So wurde es möglich, daß die Infektionen mit dem einfachen Schnupfenerreger tödlich verlaufen konnten. Es ist also nicht der richtige Ausweg, wenn wir uns vor den Bakterien nur zu schützen suchen, statt mit ihnen vertraut zu werden, indem wir sie kennen lernen. Das tönt zwar eigenartig, doch keinem Feind werden wir gewachsen sein, wenn er uns

völlig unbekannt ist. Auch mit andern Erregern können wir daher die gleichen Erfahrungen machen, wie die Eskimos mit den Schnupfenerregern. Wer kennt nicht die Gefahr, die die Infektion mit dem Tetanus-Bazillus in sich birgt? Wer in der Stadt heimisch ist, muß sich vor einer solchen Infektion doppelt hüten, während die Jugend auf dem Lande ganz andere Voraussetzungen schaffen konnte. Wie oft verletzen dort die Buben und Mädchen ihre Füße beim Barfußlaufen mit Holzstücken, mit Nägeln, Steinen oder Glasscherben. Unempfindlich, wie sie es gewöhnlich sind, achten sie nicht darauf und laufen nachträglich mit diesen Verletzungen im Pferdemist herum oder machen sich im Stall zu schaffen, wo bestimmt reichlich Gelegenheit für mancherlei Infektionen ist. Doch von Kind auf kann sich der Mensch an den Kampf gegen die Bakterien gewöhnen. Er entwickelt Immunitätsstoffe und ist dann tatsächlich auch gegen vieles immun. Das will aber nicht heißen, daß wir nun fahrlässig sein sollten. Wie bereits angetönt, müssen die Stadtmenschen in der Hinsicht vorsichtiger sein als die Leute, die mit dem Landleben vertraut sind. Wollen wir uns den Vorteil, der ihnen aus ihren härteren Lebensbedingungen erwächst, ebenfalls aneignen, dann müssen wir dafür besorgt sein, unsere Gesundheit zu stählen. Wir müssen widerstandsfähiger werden und die eigene Abwehrkraft festigen, statt sie zu schädigen, wie dies heute oft geschieht. Wenn wir aber an unserer Bazillenfurcht festhalten, dann übersehen wir die Wichtigkeit jener Bakterien, die innerlich eine Rolle spielen, so die Mund- und Darmbakterien. Aus Unkenntnis fügen wir uns großen Schaden zu, indem wir gegen die gesunde Bakterienflora im Körper mit Sulfonamiden und Antibiotika vorgehen. Dadurch werden sie geschädigt und zum Teil ruiniert, so daß wir Infektionen und Epidemien eher ausgeliefert sind, weil der Körper keine natürlichen Immunitätsstoffe und Abwehrkräfte mehr besitzt. Diesem verkehrten Vorgehen haben wir auch die bekannte Krankheit der Disbakterie zuzuschreiben. Da solch verkehrtes Denken und Handeln hauptsächlich durch die Bazillenfurcht groß geworden ist und um sich gegriffen hat, ist es notwendig, jeden Menschen auf diesen Fehler aufmerksam zu machen und ihn davor zu warnen, nicht ohne wirklich triftigen Grund zu den Antibiotika der chemischen Industrie zu greifen.

In Amerika gibt es sogar Tabletten, die man genau wie Hustenbonbons einnimmt, obwohl sie Antibiotika enthalten. Man glaubt sich dadurch ganz selbstverständlich dienlich zu sein, weshalb man sie so sorglos schluckt, wie wir irgend ein Spitzwegerich- oder Usneabonbons genießen.

Ein natürliches Antibiotika

Das soeben erwähnte Usneabonbon und selbstverständlich auch die Usneatropfen enthalten tatsächlich ein natürliches Antibiotika, das aber den Vorteil besitzt zu fördern, statt zu zerstören, denn in der Natur finden wir solche Stoffe. Usnea oder Lärchenmoos gedeiht auf unsern Lärchenbäumen. Es besitzt wie andere Flechtenarten Flechtensäure. Auch das Isländische Moos ist eine Flechte, die man zur Zubereitung von Hustenbonbons benützt, und wenn man diese Isländischen Moosbonbons naturgemäß richtig zubereitet, dann enthalten auch sie gleichwie die Usneabonbons Flechtensäure. Auch das Renntier- und Lungenmoos besitzt die gleichen Vorzüge. In Palästina habe ich von einer Firma vernommen, daß sie mit einem finnischen Fabrikationsgeschäft in Berührung getreten sei, das mit Usnea wissenschaftliche Versuche vorgenommen habe, um aus diesem Lärchenmoos ebenfalls ein antibiotisches Naturmittel herzustellen. Es hat mich überrascht, jedoch auch erfreut, daß also auch Finnland die starke Wirkung der Flechtensäure aufgegriffen und wissenschaftlich klar festgelegt hat, denn auch ich arbeite ja schon viele Jahre mit den Vorzügen, die die Flechtensäure unserm Hals und den Atmungsorganen zu bieten vermag.