

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

Artikel: Bakterienfurcht
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552631>

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>

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.

Verbesserung unserer Darmflora

Aber auch für unsere Darmflora müssen wir besorgt sein. Wir müssen gute Stammbakterien schaffen, um unsere Bakterienabwehrkräfte im Darm zu festigen. Vor allem müssen wir unsere arbeitenden Bakterien unterstützen, indem wir einen gesunden Milchsäurestamm und einen gesunden Kolistamm haben. Symbioflor ist eines der Mittel, die dazu verhelfen. Obwohl dieses in gewissen Fällen nicht schlecht wirkt, handelt es sich dabei jedoch um fremde Stämme, die wir uns dadurch gewissermaßen einimpfen, obwohl sie nicht immer der art eigenen Kultur entsprechen. Es gibt aber noch andere Möglichkeiten, eine bessere Darmflora zu züchten, ohne zu artfremden Stämmen greifen zu müssen.

In erster Linie sollten wir den Darm einmal gründlich reinigen, besonders, wenn eine Disbakterie vorhanden ist. Diese Reinigung können wir mit Biokarbosan, also mit Kaffeekohle, und vielleicht auch noch mit Lehm durchführen. Mit diesen Stoffen reinigen wir also den Darm. Hierauf bringen wir neue Milchsäurebakterien in den Körper und zwar in Form von Acidophilus, einer Bakterienart, die in letzter Zeit sehr viel von sich reden gemacht hat. In England und Amerika hat sie sich als regenerierende Milchsäurebakterie für den Darm sehr gut eingeführt. Dieses Mittel kann man in Pulverform oder Tabletten einnehmen und zwar eine gewisse Zeit hindurch, vielleicht 2—3 Monate lang, worauf wir wieder über einen guten Stand von Milchsäurebakterien verfügen werden. Unter einem gewissen Schutz, den diese Acidophilusbakterien darstellen, können sich die Kolistämme sehr gut entwickeln, während sich die degenerierten Koli durch die gewöhnliche Milchsäure, entweder durch Sauermilch oder die Joghurtbakterien, nicht so gut regenerieren können, da sie gegenseitig nicht so harmonisch zusammenwirken, wie dies beim Acidophilusbazillus der Fall ist. Das ist der Grund, warum man in letzter Zeit inne wurde, daß das jahrelange Genießen von Joghurt ohne Zwischenpausen nicht zu empfehlen ist. Wer seine Bakterien durch chemische Antibiotika geschädigt hat, nehme 3—4 Wochen lang Echinaforce ein, ein Mittel aus der Echinaceapflanze, die aus Mexiko stammt und völlig giftfrei ist. Gleichwohl besitzt sie die starke Wirkung gegen Schädigungen antibiotischer Mittel, indem sie auch die erwirkte Resistenz aufhebt.

Bakterien an Früchten

Man vergißt sehr oft, daß den Früchten viele Bakterien anhaften können. Baumfrische Früchte stellen zwar in der Hinsicht selten ein Risiko dar, denn solange die Früchte in der frischen Luft am Baume hängen, sind sie nicht groß gefährdet, da sich die Bakterien nicht gut an der Sonne entwickeln können. Hier haben wir nur der Gefahr der Spritzmittel zu begegnen, weshalb man die Früchte, besonders jene, die man nicht schälen kann, vor dem Gebrauch waschen sollte. Das Spritzmittel läßt sich zwar leider nicht immer abwaschen, denn manchmal sind sogenannte Haftmittel damit verbunden. Da viele Leute sehr empfindlich sind, können sie sich durch Spritzmittel starke Schädigungen zuziehen. Ungespritzte Früchte dagegen bilden dann eine Gefahr, unsere Darmflora zu schädigen, wenn wir die Früchte, besonders Beeren und Steinobst, zu lange lagern. Diese Früchte sollte man, wenn immer möglich, frisch genießen. Besonders an Früchten, die überreif sind, können sich viele Bakterien entwickeln, wodurch dann Durchfall und Darmstörungen entstehen können. Man glaubt dann, die Früchte seien einem nicht bekömmlich, wiewohl nur die Bakterien die Störung verursachen, besonders, wenn die Früchte längere Zeit im dunkeln, feuchten Keller liegen mußten. Im Dunkeln schimmelt ja bekanntlich auch alles viel rascher als an der Luft, da sich eben dort die Bakterien besser entwickeln können. Es ist also besser, Beerenfrüchte und Steinobst an frischer Luft, ja sogar an der Sonne zu lagern, mögen sie dabei auch ein wenig eintrocknen, was

weniger schlimm ist, als wenn wir die Früchte mit viel Bakterien behaftet, genießen. Vorteilhaft ist es, wenn wir die Früchte mit Vollkorn- oder Knäkebrot essen, oder wenn wir Beerenfrüchte mit Haferflocken zu Muesli zubereiten, da Getreide die Fruchtsäure gut zu neutralisieren vermag. Baumfrische Früchte besitzen ein Maximum an Werten und bilden weniger Gefahr, unsere Darmflora zu schädigen, weil ihnen weniger Bakterien anhaften können. Weniger gefährdet sind die Heidelbeeren, da sie weniger Zucker enthalten und daher auf Bakterien nicht so anfällig sind. Frische Heidelbeeren sind die besten Früchte zum Pflegen des Darmes und zur Regenerierung der Leber. Getrocknete Heidelbeeren stopfen, während die frischen die Darmtätigkeit eher günstig beeinflussen. Auch für die Bauchspeicheldrüse sind Heidelbeeren eine Heilnahrung.

Wir sehen also, daß wir eine gewisse Bazillenfurcht überwinden müssen, während es uns dienlich ist, uns vor jenen Bakterien zu hüten, die sich unsrer Früchte bemächtigen. Jene Bazillen, die uns eine gute Darmflora verschaffen, dürfen wir pflegen, jene aber, die sie zerstören, müssen wir wohlweislich meiden.

Zweckmässiges Süssen

Fluortabletten oder natürliche Süßigkeiten?

Es ist eigenartig, daß man glaubt, seine Pflicht und Schuldigkeit getan zu haben, wenn man den Kindern obligatorisch Fluortabletten gibt, um gegen das Ueberhandnehmen der Zahnkarries ansteuern zu können. Warum Umwege begehen, die doch nicht zum erwünschten Ziele führen können? Nicht Fluor in der anorganischen Form wird die Zähne unserer Kinder retten, sondern die einfache Beachtung des Ganzheitsprinzips wird die glückliche Lösung bedeuten. Statt in den Schulen Fluortabletten zu verabfolgen, sollte der Lehrer viel eher darauf bedacht sein, seine Schüler richtig aufzuklären, damit sie mit vollem Verständnis mithelfen die Verantwortung für ihre Gesundheit zu tragen. Manche Mutter wird froh darüber sein, wenn dieser Schritt der Selbständigkeit beim Kinde erreicht werden kann. Sie kennt die Macht der Süßigkeiten, der die Kinder nur zu leicht erlegen sind. Andererseits steht es aber auch in ihrer eigenen Macht, das Süßigkeitsbedürfnis in richtige Bahnen zu lenken. Dieses Bedürfnis ist an sich etwas Natürliches. Alle Kinder schlecken gerne. Auch die Indianerkinder verbringen ihre Ruhezeit mit Schlecken. In Grüppchen sitzen sie oft zusammen und saugen an einem Stück geschältem Zuckerrohr. Dieses erfreut sich allgemeiner Beliebtheit, denn sehr oft sind die Jungens damit beschäftigt, das Zuckerrohr in gleichmäßige Stücke von 15 cm zu zerschneiden und diese dann zu bündeln, um sie zum Verkaufe anbieten zu können. Ein verschmutztes Lächeln huscht dabei über ihr Gesicht, erhellt die dunkeln Augen und läßt eine Perlkette schneeweißer, starker Zähne zum Vorschein kommen als offensichtlicher Beweis, daß ihr Schleckzeug keineswegs schädlich ist. Ja, nicht einmal der Pilosilio besitzt diese schlimme Eigenschaft, obwohl er eingedickter Zuckerrohrsaft ist. Dieser Saft ist indes ganz braun und dunkler als unser Kandiszucker. Die Indianer gewinnen ihn mit Hilfe von zwei Walzen, die sie aus Stücken von Baumstämmen herstellen, indem sie diese rillen. Mittels einer einfachen Mechanik lassen sie das Zuckerrohr durch die gerillten Walzen hindurch und erhalten auf diese Art den Saft. Aber trotzdem die Indianerkinder dieser natürlichen Süßigkeit oft und gerne zusprechen, leiden ihre Zähne nicht darunter. Der Grund liegt beim Süßstoff selbst, weil er nicht entmineralisiert ist, und wir sollten daraus lernen. Wir müssen alle Süßigkeiten aus weißem Zucker meiden und müssen zugleich noch unsere Nahrung auf Naturkost mit Vollkornbrot umstellen und dann wird auch für unsere Kinder wieder eine bessere Grundlage zu gesundheitlichem Erstarken gelegt sein.