

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 3

Artikel: Grippezeit
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969472>

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: 22.02.2026

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

herrscht wird, dann ist es schwer für uns, wieder frei von ihr zu werden. Um ihr entrinnen zu können, greift man am besten zu angespannter Tätigkeit. Wenn wir eine Arbeit zu verrichten haben, die unser Sinnen und Denken voll auszufüllen vermag, dann können wir damit die Angst am ehesten überlisten, denn wir haben alsdann keine Zeit, über sie nachzusinnen. Verscheucht die Angst unsern Schlaf, dann ist es für uns weniger kraftraubend, wenn wir aufstehen, um eine konzentrierte Arbeit zu bewältigen, als wenn wir uns stundenlang mit lähmender Angst herumquälen, um sie doch nicht loszuwerden. Auch aufbauender Lestoff vermag uns günstig abzulenken, wodurch er uns oft hilft, Herr der Angst zu werden.

Leider hat der von Angst Beherrschte schwer, der Freude und Hoffnung Einlaß in sein Herz zu gewähren und doch könnten beide heilsam sein, wenn man sie auf sich einwirken ließe. Sogar bei Krankheit ver-

größert die Freude die Heiltendenz des Körpers, weshalb sie als Gegenspieler der Angst eingesetzt werden sollte. «Freue dich gesund,» lautet daher ein anspornder Artikel, den «Der kleine Doktor» bekannt gibt. Er zeigt uns, wie wir durch eine Umstellung im Denken, erfolgreich gegen die Angst anzukämpfen vermögen. Dabei hilft uns die Dankbarkeit für alles Schöne und Gute, das wir um uns herum wahrnehmen mögen, reichlich. Meist ist uns all dies zur Selbstverständlichkeit geworden. Die rechte Wertschätzung aller Gaben der Natur in und um uns wird auch unsere Einstellung gesunden lassen, und wir werden viel weniger die Beute der Angst werden. Unser gewecktes Wahrnehmungsvermögen wird immer mehr Gründe zur Dankbarkeit finden, die ihrerseits anspornender Hoffnung und belebender Freude zu rufen vermag. Gegenüber diesem siegreichen Dreigespann muß die Angst verblassen und das gerade läßt sie erfolgreich bekämpfen.

Grippezeit

«Jetzt hat uns die Grippe am Wickel.» So schreibt eine Süddeutsche Zeitung, die mit dramatischen Worten anzeigt, wie Tausende von einer Grippewelle erfaßt worden sind, sodaß Apotheken ihre Mittelvorräte fast nicht erneuern können und Spitäler ihre Kranken in den Gängen und Hallen kaum unterzubringen vermögen. Es muß uns auffallen, daß in der Regel um diese Jahreszeit solche Bakterieninvasionen in unseren Ländern üblich sind und eine Gegend nach der andern heimsuchen. «Woran liegt dies?» mögen wir uns fragen. Ueben die kalten Witterungsperioden nicht eher eine vernichtende Wirkung auf die Bakterien und Krankheitskeime aus? Ist etwa unsere Widerstandskraft durch den Mangel an gartenfrischer Nahrung derart gesunken, daß wir gerade jetzt viel anfälliger geworden sind? Fachleute behaupten dies, und sie mögen recht haben, denn zur heißen Sommerszeit, in welcher die Bakterien viel bessere Entwicklungsmöglichkeiten hätten, sind derartige Grippewellen nicht üblich. Es ist eine Erfahrungstatsache, daß wir gegen Infektionskrankheiten viel weniger anfällig sind,

wenn wir folgende Regeln beachten:

1. Uebermüdungen sollten gemieden und möglichst viel Vormitternachtsschlaf gepflegt werden.
2. In der Freizeit ist es vorteilhaft, viel Bewegung im Freien einzuschalten.
3. Ueberhitzte Räume müssen gemieden werden, und es ist angebracht, die Arbeitsräume von Zeit zu Zeit gut zu lüften, ohne daß man dadurch in den Durchzug zu sitzen kommt.
4. Viel Frischkost in Form von Salaten, von Früchten und von Frucht- nebst Gemüsesäften, sollte jetzt eingenommen werden.
5. Es ist ferner darauf zu achten, fettarm und eher kohlehydratreicher zu essen.
6. Auch ist es gut, das Nahrungsquantum möglichst niedrig zu halten, dafür aber auf eine bessere Qualität im Sinne von naturbelassener Nahrung zu achten.
7. Täglich sollte man mit verdünntem Molkosan gurgeln und 5 Tropfen Echinaforce einnehmen.

Die Beachtung dieser Ratschläge hilft mit, von der Grippe möglichst verschont zu bleiben.

Was unternehmen wir gegen eine aufgetretene Grippe?

Auf keinen Fall nehmen wir eiweiß- und fetthaltige Nahrung ein. Fruchtsaft- oder Gemüsesaftfasten ist die beste Diät, wobei Säfte aus schwarzen Johannisbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren und Grapefruit, aber auch Rübli- und verdünnter Randensaft die besten Dienste leisten.

Jede Art des Schwitzens, die das Herz nicht besonders belastet, ist zu empfehlen, da es sehr notwendig ist.

Eine gute Unterstützung der Leber mit Chelicynara gibt dem Kranken rasch wieder ein besseres Allgemeinbefinden. Naturmittel, wie Echinacea, Solidago, Avena sativa, nebst Aconitum, Bryonia, Lachesis und Baptisia in homöopathischer Potenz, als sogenannte Gripptropfen kombiniert, vermögen eine rasche Besserung zu verschaffen.

So behandelt, ist die Grippe, wenn keine schwerwiegenden Organleiden vorliegen, eine sehr einfache Angelegenheit von ein paar Tagen.

Cocablätter - Erythroxylon Coca

Wer schon Gelegenheit hatte, in den Anden zu reisen, dem ist es aufgefallen, daß er auf den Hochebenen Perus bis auf 4500 m hinauf öfters lasttragenden Indianern begegnen konnte, die andauernd an etwas herumkauten. Natürlich interessiert es jeden aufmerksamen Reisenden, was wohl diese naturverbundenen Menschen auf ihren anstrengenden Wanderungen stetsfort zum Kauen bei sich führen mögen. Erkundigt man sich nun nach der Ursache dieser schon jahrhunderte alten allgemein verbreiteten Sitte, die besonders die in den Hochebenen lebenden Indianer pflegen, dann erfährt man, daß es sich dabei um Cocablätter handelt.

Wirksamkeit der ganzen Pflanze

Schon bevor der weiße Mann die Indianer aus ihrer Ruhe aufschreckte, um sie unter seine Botmäßigkeit zu bringen, haben sie dieses eigenartige Kraut gekannt und gekaut. Als ausdauernde Läufer sehen sie sich auch heute noch oft genug vor große Leistungen gestellt, denn es ist keine Kleinigkeit, in der dünnen Luft von 4000 bis 4500 m Höhe, stundenlang die längsten Strecken schwere Lasten tragen zu müssen. Ohne das gleichzeitige Kauen der Cocablätter könnten sie diese Anstrengungen nicht andauernd, tagelang bewältigen.

Auch wenn sie ihre Lamaherde im Schneesturm über die Hochebenen treiben und oft Tage hindurch nichts oder nur man gelhaft zu essen haben, sind die Cocablätter das Mittel, das sie aufrecht erhält. Es ist

erstaunlich, was diese Menschen mit Hilfe von Coca zu leisten vermögen. Das Kauen dieser Blätter scheint ihnen förmlich stählerne Nerven zu geben und einen ganz besonderen Zuschuß an Kraft zu verleihen.

Genuß von Reincocain und seine Folgen

Es ist nun auffallend und eigenartig, daß das aus der gleichen Pflanze gewonnene Cocain ganz andere Wirkungen auslöst als dies in Verbindung mit der ganzen Pflanze der Fall ist. Das Reincocain regt ebenfalls an, führt dann aber ziemlich rasch zu einem Uebermaß an physischer Erregung, indem sich der Rede- und Bewegungsdrang unangenehm steigert. Bei Einnahme größerer Mengen treten sogar Halluzinationen auf, die mit gesteigerter Unruhe und Tobsuchtsanfällen ausklingen können. Zugleich mögen sich Krämpfe und Delirien einstellen, wobei der Puls unregelmäßig und die Pupillen erweitert werden. Die Einnahme von Coca kann mit der Zeit zur regelrechten Sucht werden, denn wie andere Rauschgifte wirkt auch Coca süchtig. Wer daher dieser Sucht verfallen ist, greift unglücklicherweise immer wieder zu diesem Gift. Patienten, die die Wirksamkeit von Coca persönlich kannten, erzählten mir von den eigenartigen, ja sogar angenehmen Gefühlen, die es auszulösen vermag. Um aus der sich nachträglich einstellenden Erschlaffung und Depression aber wieder herauskommen zu können, greift der Süchtige stets erneut zu dem gefährlichen Gift, dem er dadurch immer mehr verfällt. Dies verhält sich nur so