

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 19 (1962)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Bekämpfung von Weissfluss  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554234>

### 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:** 14.02.2026

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

auch eine besondere Behandlungsweise. Der Bauer weiss, dass er seine Tiere nicht immer im Stalle stehen lassen darf, sie brauchen Bewegung und oftmals auch eine Änderung des Futters. Auch davon können wir lernen und uns genügend Bewegung verschaffen und der Nahrungsmittelwahl die nötige Aufmerksamkeit zuwenden. Wir werden nichts Stopfendes geniessen und vor allem auf Schokolade und Schleckereien verzichten. Auch Käse, Eier und Eierspeisen werden wir wohlweislich meiden, dafür aber reichlich Karotten, rohes Sauerkraut und bittere Salate aus Löwenzahn und Chicorée einnehmen. Sehr günstig ist es, wenn wir morgens längere Zeit eingeweichte Zwetschgen und Baumnüsse zusammen mit einem Stück Vollkornbrot geniessen, und zwar im Wechsel mit einem Bircher Müesli und gemahlenem Leinsamen. Während der Beerenzeit werden wir an Stelle von Brot viel Beerenmuesli essen. Teigwaren und andere Stärkenahrung werden wir möglichst meiden, auf alle Fälle jene aus Weissmehlprodukten. Naturreis dagegen dürfen wir ruhig geniessen, da dieser, wenn körnig gekocht, keine Schwierigkeiten bereitet. Kartoffeln aber können mit Leichtigkeit stopfen. Wer sich auf diese Weise richtig einstellt, wird sicher die Darmträgheit gut zu bekämpfen vermögen, besonders, wenn auch noch die richtige Essenstechnik beachtet wird, indem man langsam isst, in ruhiger Entspannung und Gelassenheit, indem man ferner gut kaut und reichlich einspeichelt. Sehr günstig wirkt sich auch ein abend-

liches, warmes Heublumensitzbad vor dem Zubettegehen aus. Eine weitere vorzügliche Hilfe kann auch eine besondere Säfteeinigungskur bieten. Diese regt nach dem Prinzip indischer Ärzte den gesamten Stoffwechsel an, indem die Niere, die Leber, der Darm und die Bauchspeicheldrüse zur bessern Arbeitsleistung veranlasst wird. Mit dieser Rasayana-Kur, die besonders im Frühling als reinigende Säfteerneuerung gute Dienste leistet, haben schon Hunderte ihre alte Verstopfung weggebracht. Trotz der guten Wirkung vorzüglicher Naturmittel kann nur dann ein bleibender Erfolg erzielt werden, wenn man die verschiedenen Fehler, die zur Verstopfung führen, in der Ernährung und Lebensweise vermeidet. Es ist unbedingt notwendig, dieses Übel an der Wurzel anzugehen, indem man die natürlichen Mittel und Anwendungen beachtet. Nicht nur bei Verstopfung, sondern bei allen andern Körperfunktionsstörungen sollten Gaumengenüsse entschieden abgelehnt werden, wenn sie irgendwie zur Verstopfung führen können. Es gibt genügend natürliche Leckerbissen, die der Darmtätigkeit förderlich sind, warum also nicht diese wählen? Man kann nicht essen und leben wie man will und die Schäden mit Pillen und Tropfen beheben. Das schädigt nur und führt schliesslich zu chronischen Leiden. Die Forderungen der Natur müssen beachtet werden, dann werden die guten Naturmittel neben der Anpassung und Umstellung in der Ernährung und Lebensweise auch zum gewünschten Erfolge führen.

## Bekämpfung von Weissfluss

Die heutige Frauenmode bringt es mit sich, dass immer mehr Frauen und Mädchen unter starkem Weissfluss zu leiden haben. Früher, als es in der Frauenwelt noch üblich war, sich im Winter warm zu kleiden, kannten wohl die wenigsten der Frauen diese unangenehme Krankheitserscheinung. Dicke Wollstrümpfe, warme Unterwäsche, weite Wollkleider

und gute Schuhe oder Finken sorgten für die notwendige Wärme, wenn auch keine Zentralheizungen zur Verfügung standen und meist nur das Wohnzimmer und nebenbei noch die Küche erwärmt waren. Heute aber, wo wir uns meist in überhitzten Räumen aufhalten, finden wir es für selbstverständlich, uns auch zur Winterszeit möglichst leicht zu kleiden. Zu

diesem Umstand gesellt sich noch die Eitelkeit, die der schlanken Linie mehr als zutunlich huldigt, und schon haben wir die schlimmen Folgen von empfindlichen Erkältungen zu tragen. Die Strümpfe müssen auch im Winter möglichst dünn sein. Die Schuhe lassen, wenn nicht gerade tiefer Schnee liegt, ebenfalls meist zu wünschen übrig. Warme Unterwäsche ist verpönt, weil sie dick erscheinen lässt, und die enganliegenden Kleider dürfen ebenfalls nicht auftragen. Frieren ist zwar höchst unangenehm, aber man nimmt es auf sich, um der lieben Eitelkeit Genüge zu leisten. Ja, man nimmt sogar alle Arten von Erkältungen auf sich und tröstet sich dabei mit andern, die ebenfalls darunter leiden.

Diese Gleichgültigkeit wirkt sich nun aber besonders beim Weissfluss sehr ungünstig aus, denn wenn man diese Erkrankung nicht gründlich bekämpft, kann sie mit der Zeit zu unangenehmen Unterleibsleiden führen. Es gibt zwar sogar Ärzte, die bei öfterem Auftreten einer Krankheit deren richtige Beurteilung abschwächen, indem sie finden, es sei nicht so arg, man müsse nur nicht zu ängstlich sein. Diese Einstellung finden wir sehr oft auch dem Weissfluss gegenüber. Betrachten wir nun aber einmal seine Auswirkungen, dann können wir ohne weiteres zur Überzeugung gelangen, dass ein starker Weissfluss empfindlich an den Lebenskräften zehren und vor allem die Nerven sehr stark in Anspruch nehmen kann. Schon allein diese Beobachtung auferlegt uns die Pflicht, einen solchen Zustand nicht anstehen zu lassen, sondern ihn gewissenhaft und beharrlich in Ordnung zu bringen.

#### Hilfreiche Abwehr

Bei einer gesunden Frau arbeiten die Schleimhäute so, dass sie normalerweise Milchsäure erzeugen, und diese schützt vor der Entwicklung schädlicher Bakterien. Wenn nun diese Milchsäureproduktion nicht stark genug ist, ist auch die Abwehrmöglichkeit gegenüber den erwähnten Bakterien bedeutend vermindert und als Folge kann sich mit Leich-

tigkeit bei gegebener Gelegenheit ein Unterleibskatarrh entwickeln, und so haben wir auf diese Weise dann den schönsten Weissfluss. Es ist nun bestimmt naheliegend, dass wir diesem Übel erfolgreich entgegenwirken können, wenn wir die Milchsäure zu Hilfe nehmen. Wir bedienen uns zu diesem Zweck am besten mit Molkosan, der eingedickten Molke, die auch als Schotte bekannt ist, da sich deren natürliche Milchsäure für Spülungen zum Desinfizieren wirklich ausgezeichnet bewährt hat. In der Regel fehlen dem Körper gleichzeitig auch noch Kalksalze, die wir ihm ebenfalls noch zuführen sollten, wodurch wir gute Erfolge erzielen können. Eine weitere notwendige Hilfe sind auch regelmässige Kräutersitzbäder, vor allem Dauersitzbäder von einer halben bis zu einer Stunde, unter Beachtung einer stets gleichbleibenden Temperatur von 37 Grad Wärme, was wir erreichen, indem wir immer wieder heißes Wasser nachgießen. Patientinnen, die sich nach dieser Behandlungsweise richten, können schon nach verhältnismässig kurzer Zeit eine wesentliche Besserung verspüren. Zum Desinfizieren stehen auch noch günstige Suppositorien zur Verfügung, und neben dem erwähnten, biologischen Kalkpräparat leisten auch noch die besonders zusammengestellten Fluoralbinoltablettchen zusätzlich gute Dienste. Sehr oft sind bei Weissfluss auch die Nieren in Mitleidenschaft gezogen und arbeiten nicht genügend, weshalb auch sie gut unterstützt werden müssen, was durch einen milden Nierentee unter Beigabe von Nephrosolid geschehen kann. Auch von den regelmässigen Sitzbädern wird die Niere guten Nutzen ziehen. Dass auch die Nerven durch den Weissfluss wesentlich geschwächt werden können, ist nicht verwunderlich. Wir werden sie daher ebenfalls gut unterstützen, indem wir regelmässig Avena sativa im Wechsel mit Ginsavena einnehmen. Auch die Neuroforcetabletten wirken wunderbar. Im übrigen werden wir aber auch darauf achten, dass wir unsere Kleidung nach der Jahreszeit oder noch besser nach der herrschenden Temperatur richten, da-

mit wir uns nie durchkälten und ein Frösteln unterdrücken müssen. Wir sollten immer so gekleidet sein, dass uns behaglich warm ist. Wird uns zu warm, können wir immer wieder ein warmes Kleidungsstück ausziehen, wenn wir un-

ser Augenmerk stets darauf richten, uns zweckdienlich zu kleiden. Auf alle Fälle werden wir aus all den gegebenen Ratschlägen eine gute Hilfe empfangen, wir müssen sie nur regelmässig und gewissenhaft beachten.

### Sollen wir alle vergast werden?

Unter diesem Titel gibt Herr R., ein Heilpraktiker aus Deutschland, seine Empörung über gewisse bestehende Misstände bekannt, die infolge Vergasung der Luft durch all die verschiedenen Abgase hervorgerufen werden. So schrieb er unter anderem:

«Aus Anlass des Eichmann-Prozesses scheint es mir angebracht, auf eine Tatsache hinzuweisen, denn, wie sich im Verlaufe dieses Prozesses herausgestellt hat, sind bereits vor ungefähr 20 Jahren zum Töten von Menschen in Konzentrationslagern Abgase von Dieselmotoren verwendet worden, was jeder empfindende Mensch als grausam und unmenschlich bezeichnen wird. Heute, also 20 Jahre später, nachdem diese Tatsache längst bekannt ist, darf erstaunlicherweise immer noch jedes Industriewerk und jedes Kraftfahrzeug seinen Rauch und seine Abgase ungehindert in die Aussenluft entströmen lassen, wiewohl sie uns Menschen zum Atmen dient. Hierbei ergibt sich zwangsläufig die Frage, ob wir denn alle einem schleichenenden Vergiftungstod ausgeliefert werden sollen, weil wir dieses tödliche Gasgemisch, das unsere Atemluft heute darstellt, täglich einatmen müssen? Ist diese beständige Vergasung nicht noch viel grausamer und noch viel unmenschlicher, weil sie schleichend über uns hinzieht und in viel grösserem Ausmass erfolgt?

Ohne feste Nahrung kann der Mensch einige Zeit leben, ohne Flüssigkeit nur wenige Tage, ohne Atemluft aber nicht länger als wenige Minuten. Trotzdem darf uns heute jeder dieses kostbare Lebenselement nach Belieben immer noch verderben! — Wann werden endlich Massnahmen ergriffen, die jeden Kraftfahrzeugbesitzer verpflichten, die giftigen Abgase

nicht mehr unbekümmert und rücksichtslos gegenüber der menschlichen Gesundheit der Atemluft zuzuführen, sondern sie zu filtrieren und somit unschädlich zu machen? Erst dann könnte man wieder vom Sauerstoff in der Atemluft als von unserem Lebenselement sprechen, wenn uns dieser erneut unverdorben zur Verfügung stände.» —

So äusserte sich der entrüstete Berichterstatter und bestimmt nicht zu Unrecht. Viele führende Wissenschaftler der ganzen Welt haben sich bereits mit dieser Frage befasst. Auch die internationale Ernährungs- und Vitalstoffgesellschaft hat unter dem Präsidium von Prof. Schweigart aufschlussreiche Feststellungen über die Gefährlichkeit der Luftverschlechterung zusammengetragen. Gute und interessante Vorschläge zur notwendigen Abhilfe sind in letzter Zeit schon oft bekannt gegeben worden. Aber wer wird diese Möglichkeiten auswerten und finanzieren wollen? Die Staaten befassen sich mit anderen Sorgen, denn die riesigen Rüstungsausgaben, die ebenfalls nicht auf die Gesundheit, sondern auf die Zerstörung des Lebens abgezielt sind, verschlingen einen grossen Teil des Volkseinkommens der ganzen Welt. — Die Automobilfabriken könnten bereits erfundene Apparate an den Autos anbringen, jedoch jede Fabrik hat das Bedenken, dass alsdann ihre Autos zu teuer kommen und deshalb nicht mehr gekauft würden. Die Lösung dieser Frage wäre bestimmt eine zeitgemässen Aufgabe für jeden Staat, noch besser für die UNO, so dass in Zukunft keine Autos mehr ohne die erwähnte Schutzvorrichtung in Betrieb gesetzt werden dürften.

Bei den Industriewerken könnte durch gesetzliche Regelung unter Kontrolle des