

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 9

Artikel: Der Kampf inwendig im Menschen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554814>

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: 15.02.2026

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

als Beweis, dass der Patient als geheilt betrachtet werden kann. Man sollte gleichzeitig eine kalkreiche Nahrung einschalten, und es ist vorteilhaft, zudem noch Urticalcin einzunehmen, da dadurch der Nahrungsmittelkalk gut aufgenommen werden kann.

Die Fettsucht

Indirekt ist auch die Fettsucht mit der Jodfrage verbunden. Die Schilddrüse und die Keimdrüsen arbeiten eng zusammen. Gibt man einem übergewichtigen Menschen Jod in pflanzlicher Form, wie beispielsweise Kelptabletten, dann beginnt seine Schilddrüse mehr Hormone abzusondern. Dies hat alsdann zur Folge,

dass der gesamte Stoffwechsel angeregt wird. Die Keimdrüsen arbeiten besser und aktiver, und das Fett beginnt infolge der vermehrten Aktivität im ganzen Körper zu schwinden. Jod ist also wichtiger für uns als wir glauben, denn dieses geheimnisvolle Element vermag mit kleinen Spuren die Schalthebel in unserem Körper stark zu beeinflussen nach der bekannten Regel: «Kleine Ursachen, grosse Auswirkungen.» Da auch unsere einheimische Brunnenkresse einen bescheidenen Jodgehalt besitzt, kann sie der Schilddrüse gute Dienste leisten, wenn ihre Wirksamkeit auch mit derjenigen der Meerpflanzen nicht verglichen werden kann.

Der Kampf inwendig im Menschen

In den letzten Jahrzehnten, vormerklich seit 1914, sind die Zeitungen und Radioberichte voll von Kampfesmeldungen über warme und kalte Kriege, über Erfolge mit moderner Kriegsführung und Ergebnissen neuer Waffen.

Wenn Paulus von einem Kampfe berichtet, der nicht wider Fleisch und Blut ausgefochten werden muss, weil er sich gegen die geistigen Mächte der Finsternis zu richten hat, dann will er uns dadurch auf einen Kampf gegen die metaphysischen Mächte aufmerksam machen. Gegen diese sind die modernsten Waffen bestimmt wirkungslos. Diesem geistigen Kampf inwendig in uns werden wir wohl nur durch tiefgehende Erkenntnis, durch göttliche Hilfe und entschlossene Selbstbeherrschung gewachsen sein. Ausser ihm gibt es aber noch einen anderen Kampf, den unser Körper täglich auszufechten hat, wiewohl die meisten Menschen von ihm nur wenig oder überhaupt nichts wissen. Es handelt sich dabei um den nie ruhenden, stetigen Kampf, den unser Körper gegen die verschiedensten Bakterien führen muss. Wir haben also nicht nur mit Kriegsgefahren und Kriegen zu rechnen, die unser Leben von aussen her beunruhigen können, wir müssen auch im eigenen Körper Kriege

gegen Bakterien ausfechten, indem wir uns entweder in der Offensive oder in der Defensive gegen sie wappnen.

Abhilfe gegen feindliche Kampftruppen unseres Körpers

Die Bakterien können sehr kampfeselige Angreifer sein, die, einmal in den Körper eingedrungen, Zellen bilden, ja nicht nur dies, sondern ganze Kolonien, die sich fest niederlassen und sich rasch vermehren. Granulome an den Zähnen, eitrige Mandeln, alte chronische Entzündungsherde sind solche Kolonien, in denen sich Millionen von feindlichen Bakterien entwickeln. Solche Fökal- oder Bakterienherde können sehr unangenehm, ja sogar gefährlich werden, wenn wir sie nicht durch entsprechende Kampf- und Hilfsmittel liquidieren. Der Körper steht diesen feindlichen Invasionstruppen nämlich nicht hilflos gegenüber, sonst würde er in kurzer Zeit zu grunde gehen. Fresszellen oder Wanderzellen sind wie Fallschirmtruppen, die überall da eingesetzt werden, wo Einzelaktionen gegen feindliche Bakterien notwendig sind. Leukozyten, nämlich die weissen Blutkörperchen, sind wie Selbstmordkompanien, die sich, wenn nötig, opfern und den Feind einschliessend,

mit ihm zu Grunde gehen. Bei jeder Eiterung sind Leukozyten in grossen Mengen damit tätig, die Bakterien einzukapseln. Wenn beispielsweise bei einem reifen Furunkel der Eiter aus den verschiedenen Kanälen ausgedrückt und ausgeschieden wird, verlassen damit zugleich Hunderttausende weisser Blutkörperchen, sowohl Leukozyten als auch Lymphozyten den Körper. Das, was man als Eiter erkennt, sind nicht die Bakterien, denn diese sind so klein, dass man sie nur unter dem Mikroskop sieht, und zwar selbst dann nur, wenn man sie färbt, also sichtbar macht. Der Eiter besteht also in der Hauptsache aus weissen Blutkörperchen, die sich opferten, um den Körper von Tausenden von Bakterien zu befreien.

Als Sonderkampftruppen gegen die Bakterien kommen noch die sogenannten Immunitätskörperchen zum Einsatz. Diese sind so wichtig, dass ein Sieg gegen eine Infektionskrankheit oft von diesen sehr aktiven Spezialtruppen abhängig ist.

Unterstützung der Abwehrkräfte

Es erhebt sich nun die Frage, wie wir dieses gut organisierte Verteidigungssystem stärken und unterstützen können? Es ist in erster Linie eine dringliche Notwendigkeit, Kampftruppen gut zu nähren, denn in einem hungernden Zustand ist die Aussicht auf erfolgreiche Kampf-

handlungen sehr schlecht. Wir müssen also dafür besorgt sein, dass der Körper genügend Vitalstoffe zugeführt erhält. Es handelt sich hierbei um Nährsalze, Vitamine und Fermente, die nur in der Naturnahrung in genügender Menge und im rechten Verhältnis enthalten sind. Mit einer Ernährung aus Weissmehl- und Weisszuckerprodukten, wie auch aus Büchsennahrung hungern und degenerieren die ganzen Abwehrkräfte unseres Körpers. Müssen sie in solchem Zustande voll eingesetzt werden, dann werden sie eine Niederlage nach der andern erleben, so dass der Körper oft alle Reserven einsetzen muss, wenn er vor allem bei dem Grossangriff einer schweren Infektionskrankheit nicht zugrunde gehen will.

Warum also nicht durch die Einnahme naturbelassener Nahrung vorsorgen, indem man sich mit frischen, gut ausgereiften Früchten und Fruchtsäften versieht, wie auch mit viel Rohgemüse, Vollkornbrot, Natreis, kaltgeschlagenen Ölen, Quark und Honig? Es ist auch angebracht, dafür zu sorgen, dass der Stoffwechsel gut ist, und zwar durch genügend Atmung und Bewegung in Luft, Licht und Sonne. Das ganze Heer der willigen Abwehrkräfte in unserem Körper wird unsere vernünftige Einstellung in der natürlichen Ernährung und Lebensweise mit Gesundheit und Wohlbefinden zu danken wissen.

Muttermale als Krebsgefahr

Schon oftmals hat mir die Beobachtung gezeigt, dass man Muttermale nicht vorsichtig genug behandeln kann. Man sollte sich davor hüten, daran herumzukratzen, sondern sollte ein solches Mal vielmehr ruhig auf sich bewenden lassen, denn es ist auch nicht harmlos, wenn man daran herumdoktert oder es gar chirurgisch entfernen lässt. Dies kann nämlich die Voraussetzung schaffen, die ein Aussäen von vielleicht vorhandenen Krebszellen ermöglicht. Am ehesten kann man noch im Kindesalter gegen ein

Muttermal vorgehen, wenn man es, weil es vielleicht auffallend dunkelfarbig ist, beseitigen möchte. Es ist aber auch dann streng darauf zu achten, dass man einen ganz geschickten Chirurgen wählt, der sich des vollen Ernstes der Lage bewusst ist.

Muttermale mögen sich jahrzehntelang ruhig verhalten, worauf plötzlich im Alter von 50 Jahren und darüber Schwierigkeiten auftreten können. Kürzlich berichtete mir ein Schweizer, der sich in Britisch Kolumbien, also in Westkanada