

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 20 (1963)
Heft: 5

Artikel: Unsichtbare Gefahren
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552027>

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: 11.01.2026

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

dem Buch: «Die Leber als Regulator der Gesundheit» vermerkt. Diese helfen uns, den Reis so zu verwerten, dass er selbst einen verwöhnten Gaumen anzusprechen

vermag, was sehr günstig ist, denn auch die Heilnahrung sollte kein Muss für uns bedeuten, sondern so zubereitet sein, dass sie mit Vorliebe genossen wird.

Unsichtbare Gefahren

Einst erklärte uns der grösste Mensch, der je auf Erden gelebt hat, dass das, was zum Munde eingehe, den Menschen nicht verunreinige, wohl aber das, was zum Munde herauskomme. Dieser Ausspruch bezog sich lediglich auf das Geistige, denn damals waren die chemischen Verunreinigungen der Nahrungsmittel noch nicht üblich, und auch die gefährliche Wirksamkeit der Bakterien war allgemein noch unbekannt. Noch heute wird bei den Naturvölkern eine plötzliche Erkrankung ohne sichtbare Ursache den bösen Geistern zugeschrieben, und man sucht sie in der Regel durch Zauberei und Hokusfokus zu vertreiben. Wir wissen nun zwar, dass diese bösen Geister Gifte oder Bakterien sein können, aber gerade das Unsichtbare birgt das Unheimliche in sich.

In letzter Zeit scheinen unbekannte Erreger am Werke zu sein, die Darmkatarhe auslösen, welche man als Typhus verdächtigen könnte, wenn sie nicht ohne Fieber auftreten würden. Nicht nur die Darmschleimhäute, auch die Leber und Bauchspeicheldrüse sind davon betroffen, denn die Nahrung geht ganz unverdaut wieder fort. Oftmals gehen aber auch nur die blossen Schleimhäute in gelblich-weissen Fetzen weg. Da man noch keinen Erreger gefunden hat, nennt man diese Erkrankung einfach Darmgrippe.

Infektionsmöglichkeiten

Oft kann die Infektion durch fremdländisches Gemüse übertragen werden. Dies habe ich bei einigen Patienten beobachtet. In einem Falle ass ein junges Mädchen in einem guten Restaurant den roten, italienischen Chicoréesalat. Es erwarb dadurch eine typische Dysenterie, die mehr als vier Wochen lang jeder Behandlung trotzte. Dabei war der Stuhl gallertartig und rot wie Himbeergelée.

Je weiter wir nach Süden kommen, umso gefährlicher ist Rohkost für uns. In den Tropen kann dies sogar lebensgefährlich sein. Auf meinen Reisen konnte ich beobachten, dass dies wirklich nur die Fremden angeht, denn die Ortsansässigen sind in verschiedenen Gegenden und Ländern meist unempfindlich, also immun, gegenüber gewissen Bakterien, während der gelegentliche Besucher dieser Gebiete mit akuten Störungen rechnen kann.

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass sich der Mensch nach Jahren und Jahrzehnten an gewisse Erreger gewöhnt. Man darf sich daher nie sicher fühlen, wenn Einheimische etwas essen, ohne Störungen davon zu bekommen. Dies ist kein Massstab für uns, denn wir sprechen auf manches ganz anders an, weil uns vieles fremd ist. Noch lebhaft erinnere ich mich an eine eigenartige Einrichtung, die ich auf dem chinesischen Festland in der Nähe von Hongkong beobachten konnte. Diese wirkte sich allerdings auch auf die einheimische Bevölkerung zum grossen Nachteil aus, denn ganz gewohnheitsmässig wurden menschliche Fäkalien in Kübeln mit Wasser verdünnt, den kleinen Bewässerungskanälen beigegeben, was zur Folge hatte, dass fast alle Bewohner jener Gegend verwurmt und mit Amöben- und Bakterieninfektionen geplagt waren. Dies verwunderte mich keineswegs, da die Düngung mit menschlichen Fäkalien viel gefährlicher ist, als man allgemein annimmt, denn sie bietet bedenkliche Infektionsmöglichkeiten dar. Die gefürchtete Amöbenruhr verbreitet sich immer mehr, was vor allem den Flugbesatzungen und auch anderen Menschen, die viel international reisen, heute zum grossen Verhängnis werden kann. Wenn wir auch auf die Werte der Vitamine angewiesen sind, ist es unter den erwähnten, ungün-

stigen Verhältnissen doch besser auf rohes Gemüse zu verzichten, da das Risiko in südlichen Ländern viel zu gross ist.

Auch das Wasser ist vielerorts gefährlich und sollte nicht ungekocht getrunken werden. Selbst in der Schweiz ist die Wasserversorgung nicht immer einwandfrei. Es muss sich dies nicht gerade überall so unglücklich zeigen wie in Zermatt, denn auch weniger gefährliche Infektionen, die allgemein gar nicht erkannt werden, können unsere Gesundheit schädigen. In einem Bergdörfchen habe ich kürzlich erfahren, dass das Wasser für dessen Bewohner aus dem offenen Bergbach genommen wird, wenn die Quelle nicht völlig ausreicht. Eine Kontrolle brachte ans Licht, dass tote Mäuse vom Reservoir aus die Rohre verstopften. Da durch die Lawinen auch totes Wild in offene Bergbäche gelangen kann, erschliesst sich dadurch eine neue Brutstätte für Krankheitserreger.

Hilfreiche Abwehr

Wenn man solche Nachteile kennt, bleibt einem nichts anderes übrig, als das Wasser abzukochen und in südlichen Ländern oder in den Tropen jegliches Rohgemüse zu meiden. Auch Früchte, die nicht durch eine Schale vor äusserer Berührung geschützt sind, sollte man nicht geniessen. Selbst beim Schälen heisst es vorsichtig sein, da die Bakterien an den Schalen haften können. Eine wunderbare Hilfe, gegen die Amöben und zugleich gegen Eingeweidewürmer besitzt die Papayapflanze infolge ihres Papains, das ein vorzügliches Verdauungsferment darstellt. Es vermag daher auch die Eingeweidewürmer zu verdauen, was für uns sehr günstig ist. Man muss zu diesem Zweck nicht unbedingt die Früchte geniessen, denn schon ein Stücklein frisches Papayablatt kann uns den notwendigen Dienst leisten. Als Ersatz für die frische Pflanze dienen auch die Papaya-

forcetabletten, die man sich günstig auf die Reise mitnehmen kann, denn sie helfen viel Sorgen und Unheil verhindern.

Auch bei uns sollte man bei der Auswahl der Salate sorgfältig sein. Bei geschlossenen Kohl- und Kabisköpfen kann man die äusseren Blätter entfernen, bevor man den Salat zubereitet. Günstig sind auch Knollengewächse, die man schälen kann. Blattsalate aber sollten unbedingt biologisch gezogen sein, damit man sich durch sie nicht gefährdet. Am sichersten ist man, wenn man Gemüse nach den Grundsätzen biologischer Regeln im eigenen Garten ziehen kann. Wer die Mühe scheut, sollte bedenken, dass er einen doppelten Nutzen damit verbindet, indem er nicht nur einwandfreies Gemüse erhält, sondern auch gesunde Bewegung und angenehme Abwechslung.

Bekannt ist bereits, dass bei Darminfektionen Lindenholzkohle oder noch besser Kaffeekohle als bewährte Heilmittel dienen. Auch Lehm und Holzasche können eine Hilfe sein. Echinaforce bekämpft die Entzündung wie keine andere Pflanze, und Tormentavena, das teilweise aus der Blutwurz hergestellt ist, bewährt sich, wenn sich die Infektion mit Durchfall äussert. Haferschleim ist vorzüglich, während Süssigkeiten längere Zeit gemieden werden sollten, da sich durch sie der Darm nicht erholen und beruhigen kann. Nachdem man eine gewisse Zeit strenge Diät beachtet hat, ohne weitere Störungen feststellen zu können, darf man den Darm wieder an Gemüse und nachträglich auch an Früchte gewöhnen, und zwar zuerst an rohe Heidelbeeren oder Brombeeren, wie auch an geraffelte Äpfel. Eine heilsame Hilfe ist auch das gründliche Kauen und gute Durchspeicheln aller Nahrung, ja es gehört gewissermassen zum Heilprozess.