

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Grippe  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552145>

### **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>**



## Grippe

Wenn die Virus-Grippe, die nun schon einige Jahrzehnte immer wieder durch Europa zieht, nicht mehr so viele Todesopfer fordert wie am Anfang, darf sie auch heute gleichwohl noch nicht als harmlose Erkrankung bezeichnet werden, da vor allem die Nachwirkungen sehr schwer und äusserst unangenehm sein können. Es mag sich dabei um eine Pneumonie handeln oder um akute Verschlimmerungen chronischer Schäden der Leber, der Niere, des Pankreas, wie auch der Unterleibsorgane. Auch der Herzmuskel kann durch Reizleitungsstörungen in Mitleidenschaft gezogen werden, ebenso können Hautaffektionen in Form von Ekzemen in Erscheinung treten. Je nachdem mögen auch rheumatische Schmerzen als Folgeerscheinung einer nicht gut oder nicht zu Ende behandelten Virus-Grippe ausgelöst werden. All diese Schädigungen könnten unter Umständen durch sorgfältige und gründliche Ausheilung der Grippe vermieden werden.

### Wichtige Behandlungspunkte bei Grippe

Bei dem Auftreten einer Virus-Grippe sollten wir vor allem vier wichtige Punkte beachten und gebührend berücksichtigen, da sie zu einer erfolgreichen Behandlungsweise gehören:

1. Wir greifen in erster Linie zu einer physikalischen Behandlung, womit wir die Ausscheidung der Bakteriengifte stark fördern können. Gleichzeitig beobachten wir dabei den Zustand des Herzens, da wir diesen bei Schwitzkuren unbedingt berücksichtigen müssen. Je nachdem können wir das notwendige Schwitzen dann durch Wickel, Packungen oder auch durch ein Schwitzbad zustande bringen.
2. An zweiter Stelle stehen geschickt gewählte pflanzliche Medikamente, wie Nephrosolid und Boldocynara, da diese Mittel eine vermehrte Ausscheidung über die Niere und Leber ermöglichen. Durch Einnahme von Echinaforce können wir Reizungen und Entzündungen

verhindern. Zu Beginn der Krankheit setzen wir die hilfreichen Grippetropfen ein, die aus Baptisia, Lachesis D10, Echinaforce, Bryonia D3, Aconitum D3 und Solidago zusammengesetzt sind. Sie haben sich stets bewährt, um einen mildereren Verlauf zu erwirken.

3. Auch die Ernährungsfrage ist wie bei jeder Erkrankung sehr wichtig. Während noch Fieber vorhanden ist, soll der Kranke keine Eiweissnahrung und kein Fett erhalten. Günstig ist es, wenn wir 1—2 Tage Saftdiät einschalten, da sich diese ausgezeichnet bewährt hat. Grapefruitsaft, verdünnter Heidelbeersaft, wie auch schwarzer Johannisbeersaft und abwechselungsweise auch verdünnter Randensaft erweisen sich als eine wahre Wohltat für den Patienten. Die Flüssigkeitsaufnahme soll wesentlich grösser sein, als man es normalerweise gewohnt ist.
4. Nach dem Abklingen der Krankheit muss sich unsere Aufmerksamkeit auch noch auf die Nachkur richten, da die Rekonvaleszenzzeit nicht zu kurz sein darf. Auch wenn die akuten Symptome bereits vorüber sind, sollten wir gleichwohl noch eine physikalische Anwendung durchführen. Ebenso dürfen die ausscheidenden Mittel noch nicht eingestellt werden, auch wenn sich keine Fieber mehr zeigen, sondern müssen weiter eingenommen werden. Auf diese Weise können wir die Bakteriengifte ganz ausscheiden und dies ist notwendig, wollen und können wir dadurch doch verhindern, dass sie nicht irgendwo vorübergehen oder bleibenden Schaden anrichten können.

Auch bei einer gewöhnlichen Grippe oder Influenza sollte man mit einer zusätzlichen Anwendung nicht sparen. Bei jeder Infektionskrankheit ist es ratsam, die Behandlung gründlich durchzuführen, und zwar bis zur völligen Beendigung der Krankheit. Nur so können wir die Neben-



wirkungen, die oft viel unangenehmer sein können, als wir sie erwarten, richtig ausmerzen. Wenn uns die nötige Geduld mangelt, sollten wir immer bedenken,

dass wir für eine weitere Krankheit sehr empfänglich sind, falls wir es unterlassen haben, während der Erholungszeit die letzten Schädigungen völlig zu beheben.

## Weissfluss

Der Weissfluss oder Fluor albus ist eine Krankheitserscheinung, die heute bei Frauen und Mädchen viel mehr auftritt als früher, denn die herrschende Mode und überhitzten Arbeits- und Wohnräume lassen gesundheitliche Überlegungen in der Regel ausser acht. Oftmals machen sich jene, die unter Weissfluss leiden, grosse Sorgen darüber. Sie sollten jedoch bedenken, dass ein gewöhnlicher Weissfluss ein Schleimhautkatarrh ist, den wir wie jeden anderen Katarrh eben gründlich ausheilen sollten, indem wir alle vernünftigen Massnahmen, die dazu führen, genau und sorgfältig beachten. Dies ist bestimmt angebracht, wenn man bedenkt, wie unangenehm der Weissfluss ist und wie sehr er schwächen kann. Er gleicht auch darin den anderen Schleimhautkatarrhen, die wir ebenfalls mit Beharrlichkeit bekämpfen müssen, um sie wieder loswerden zu können. Wir sollten daher keinerlei Erkrankung irgendwelcher Schleimhäute einfach unbeachtet lassen. Sie sind alle durch äussere Einflüsse gefährdet und Bakterieninfektionen ausgesetzt. Dies erfordert einen ständigen Kampf, dem die Schleimhäute nur erfolgreich widerstehen können, wenn sie durch nützliche Bakterien vor jenen schädlichen Bakterien, die von aussen eindringen, schützen, indem sie diese wenn irgendmöglich vernichten. So spricht man beispielsweise von einer Mundbakterienflora, die im Munde gegen schädigende Eindringlinge vorgeht. Auch die Schleimhäute im Unterleib einer Frau sind durch Milchsäurebakterien gegen äussere Einflüsse geschützt.

Verschiedene Ursachen können zu Weissfluss führen, so eine konstitutionelle Schwäche oder körperliche Überbeanspruchung. Auch Erkältungen, die immer wieder auftreten, führen zur Erkrankung.

Zu beachten sind ebenfalls ungeschickte Fehler in der Ernährung, da diese die Erzeugung der Milchsäurebakterien hemmen und schwächen können. Dadurch beginnen fremde Bakterien Fuss zu fassen, weshalb der Körper eine andere Kampf-methode einschalten muss. Er sondert Schleim ab, wirft Leucozyten und Lymphozyten in den Kampf gegen die fremden Kolonisten und versucht sie auf diese Weise aus dem Körper zu schaffen. Das ist der sogenannte Weissfluss.

### Zuverlässige Behandlungsweise

Was können wir nun gegen diese unliebsame Erscheinung erfolgreich vornehmen? Wie bei jeder anderen Erkrankung sollten wir uns auch hier nach natürlichen Mitteln und Anwendungen umsehen. In erster Linie ist für eine gute Durchblutung des Unterleibes zu sorgen. Die Patientin sollte daher wöchentlich ein- bis zweimal ein Sitzbad mit Thymian oder Wacholder in Form von Juniperisan durchführen. Dies ist die Grundlage zu einer erfolgreichen Behandlung. Das Sitzbad soll eine halbe Stunde dauern und während des Bades stets auf einer Temperatur von 37—38 Grad Wärme gehalten werden. Man muss daher während der Badezeit stets etwas heisses Wasser nachgiessen.

Von grosser Wichtigkeit ist, dass Erkältungen durch das Tragen von genügender Unterwäsche vermieden werden. Dies mag allerdings auf Kosten der schlanken Linie geschehen, so dass man mit den heutigen Modeforderungen in Streit gerät, doch wer gesunden will, muss Modetorheiten zugunsten seiner Gesundheit fahren lassen. Wer sich auch im kalten Winter leicht anzieht, weil er sich in überhitzten Räumen aufhalten muss, kann sich mit Leichtigkeit die Mühe nehmen und sich