

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

**Artikel:** Weissfluh  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552205>

### **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:** 08.02.2026

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



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



vor dem Hinaustreten ins Freie mit soviel warmen Wollsachen bekleiden, dass draussen kein Frösteln und Durchfrieren möglich ist. Auf diese Weise wird man Erkältungen vermeiden können.

Auch innere Mittel können erfolgreich zugezogen werden, indem man das homöopathische Sepia D4 — D6 anwendet oder den Fluoralbinol-Komplex aus Sepia, Calcium carb., Pulsatilla, Ferrum phos., Kalium sulf. und Calcium phos.

Verheiratete Frauen besitzen auch noch zusätzlich die Möglichkeit, Spülungen durchzuführen. Erfolgreich erweisen sich diese, wenn man sie mit Kamillentee bereitet, dem auf den Liter 3—4 Esslöffel voll Molkosan beigegeben werden. Da Molkosan ein natürliches Milchsäureprodukt ist, vermag es das milchsaure Medium der Schleimhäute zu ersetzen, weshalb die Behandlung mit Molkosan eine biologische Methode darstellt.

Was nun aber die Anwendung stark antibiotischer Mittel anbetrifft, sollte man davon eher abstecken, als sie empfehlen, denn diese vernichten nicht nur die schädlichen, sondern auch die nützlichen Bakterien, was alsdann zur Folge hat, dass die Regeneration der Bakterienflora viel schwieriger wird. Wenn man der Natur helfen will, darf man sie nicht zu stark stören. Man sollte daher darauf achten, dass das Gute, das man stärken möchte, nicht durch radikale Mittel zerstört wird, denn die schädlichen Bakterien erholen sich erfahrungsgemäss schneller als die nützlichen. Da der Weissfluss meist sehr hartnäckig ist, erfordert seine Behandlung Ausdauer und strikte regelmässige Durchführung. Nur auf diese Weise wird man bleibenden Erfolg erreichen können, wobei man allerdings darauf achten muss, sich auch in Zukunft nicht mehr irgendwelchen schädigenden Einflüssen aussetzen.

## Stuhlverstopfung

Bei verschiedenen Völkern der Erde würde man selbst für die besten pflanzlichen Abführmittel keine Abnehmer finden, auch wenn man diese gratis verabreichen würde. So hätten die Berber im Hohen Atlas, die Inkas in den Kordilleren, die Weden in den Wäldern Nordostceylons und noch viele andere Naturvölker keine Verwendung dafür. Warum wohl? Nun sehr einfach, weil ihre Ernährung nicht so überreichlich ist wie unsere. Normalerweise wird bei diesen Völkern nur der Hunger gestillt und nicht, wie es bei uns in der Regel üblich ist, so lange gegessen, bis die Platten leer sind. Bei allen Naturvölkern sorgt auch eine zellulosereiche Nahrung für den notwendigen, mechanischen Reiz auf die Darmmuskulatur. Wir dagegen essen viel zu viel Weissbrot, Weggli, weisse Teigwaren, Puddings und allerlei Gebäck und Speisen aus Weissmehl, was alles dazu beiträgt, den Darm zu verweichlichen und zur Verstopfung zu führen.

### Natürliche Hilfsmittel

Betrachten wir die Gelassenheit verschiedener, noch völlig natürlich lebender Völker, dann müssen wir auch diesen Umstand in Betracht ziehen, wenn wir ihre gut arbeitenden Organe richtig beurteilen wollen. Wir dagegen sind in ständigem Tempo, da uns eine allzu grosse Geschäftigkeit antreibt, auch lassen uns viele Aufregungen nicht zur Ruhe kommen, und wir glauben, es sei völlig richtig, uns ständig hetzen zu lassen. Das ist jedoch verkehrt, denn dadurch wird unser Sympathikus stark verkrampft und die Folge davon ist eine spasmodische Verstopfung. Wenn wir nun gegen diese starke Abführmittel einnehmen, können wir uns damit nur schaden. Viel weiser ist es, wir stellen uns um, und schalten innere Ruhe und Gelassenheit ein, lassen uns nicht mit zuviel Aufgaben beladen und jagen nicht jedem Vergnügen nach, sondern halten in allem das richtige Mass. Dadurch gewinnen wir Zeit, um genügend auszuruhen und zu ent-