

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
Heft: 6

Artikel: Unsichtbare Feinde der Gesundheit
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552715>

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: 29.12.2025

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

fach, können wir sie doch als Salat verwenden oder fein gehackt allerlei Saucen beifügen. Dabei ist jedoch streng darauf zu achten, dass diese Beigabe erst nach Fertigstellung der Saucen erfolgen darf, da durch die Erhitzung der Pflanze das

Senföl und die ätherischen Öle zerstört werden. Auch das Herbamare enthält bekanntlich alle diese Kressearten und zwar in rohem Zustande, was diesem Kräutersalz den feinen, natürlichen Geschmack verleiht.

Unsichtbare Feinde der Gesundheit

Wenn wir das erstemal im Urwald weilen, dann stellen wir uns unwillkürlich auf einen Angriff wilder Tiere ein. Mit Vorsicht sehen wir daher der Begegnung von Tigern, Leoparden, Löwen, Schlangen, Krokodilen und anderen gefürchteten Raubtieren entgegen. Weit seltener sind wir jedoch auf noch viel schlimmere Feinde unseres Lebens eingestellt, ja viele von uns mögen diese wohl kaum kennen, sind sie doch von blossen Auge unsichtbar. Sie scheinen daher für manche nicht zu existieren oder zum mindesten doch harmlos, wenn nicht gar unwirksam zu sein. Dabei brauchen wir jedoch nicht einmal in den Urwald zu gehen, um diesen unsichtbaren Feinden begegnen zu können, denn eine genügende Anzahl von ihnen lebt bereits unter uns. Wissenschaftler, die fieberhaft mit Mikroskopen und Ultramikroskopen arbeiten, versuchen eifrig, den Charakter und die Kampfmethoden dieser Feinde von Mensch, Tier und Pflanzen kennenzulernen. Dabei haben sie eine der verschiedenen dieser Mikroorganismen, die unserem Leben besonders gefährlich werden können, bereits eingehender erforscht.

Die Viren als schweigsame Gefahr

Man nennt diese Art Viren. Ein einzelnes Virus ist so klein, dass man ungefähr 1 Million Viren in einer Reihe aufstellen müsste, um damit etwa 1 Millimeter decken zu können. Dieses Ergebnis zeigt uns, dass diese Viren um Tausende von Malen kleiner sind als die bekannten Bakterien, die als Krankheitserreger in Frage kommen. Während die Bakterien nach gewissen, bereits bekannten Regeln arbeiten, so dass man sie dieserhalb besser bekämpfen kann, scheinen die Viren keiner

bestimmten Gesetzmässigkeit zu folgen. Sie sind je nach gewissen Voraussetzungen wandelbar. Unter gesunden, biologischen Verhältnissen können sie harmlos sein, ändern sich diese jedoch ungünstig, dann können auch die Viren im nächsten Augenblick als sehr gefährliche Feinde auftreten. Sobald daher das biologische Gleichgewicht im Boden und in der Luft einer Störung unterliegt, macht sich diese auch bei den Viren geltend, indem sie gefährlich für uns werden. Scheinbar lässt auch vermehrte Radioaktivität die Viren, die sich wie ein Chamäleon ändern können, bösartig werden. Interessant ist auch die Beobachtung, dass Pflanzen, die durch Massivdüngung überernährt sind, virusanfällig werden, während jene, die man biologisch gezogen hat, von Viren wenig oder gar nicht angefallen werden. Wildtiere, die unter normalen, guten Ernährungsverhältnissen leben können, sind gegen Viren ebenfalls weniger anfällig als Haustiere, denen es nicht möglich ist, die Nahrung selbst zu bestimmen.

Die Grippeepidemie von 1918 war eine schlimme Invasion bösartiger Viren. Tausende junger, starker Menschen, besonders Männer, die im Militärdienste standen, fielen dieser ungewohnten Invasion zum Opfer. Die übliche Nahrung von Käse, Kakao, Kartoffeln und weissem Reis nebst Brot und Fleisch war vielleicht auch nicht genügend vitalstoffreich und konnte deshalb nicht zur notwendigen Abwehrfähigkeit führen. Auch den vergangenen Winter hindurch bis in den Frühling hinein waren Tausende von Viren am Werk, um vielen von uns eine Plage zu sein. Katarrhe in der Stirnhöhle, im Kehlkopf oder den Bronchien traten auf, begleitet von hartnäckigem schlimmem Husten,

der oft wochenlang nicht aufhören wollte. Dies erbrachte den Beweis, wie zäh diese Viren sein konnten, denn selbst den besten Naturmitteln vermochten sie vielfach beharrlich zu trotzen und nur durch andauernde Pflege wichen sie langsam. Vom Kleinkind bis zum Greis verschonten diese Viren niemanden, der irgendwie etwas geschwächt und somit für ihre Angriffe empfänglich war. Eine kleine Übermüdung, eine unbedeutende Erkältung oder eine etwas vitaminarme Ernährung, die im Winter und Frühling leicht möglich ist, genügte den Viren bereits als Wirkungsfeld.

Wir wissen, dass im Winter unser Gemüse allmählich vitaminarm wird, ebenso unsere gelagerten Früchte. Auch jene, die wir konservierten oder trockneten verlieren an Gehalt. Das schafft die Grundlage zu grösserer Anfälligkeit, die durch entwertete Nahrung noch erhöht wird. Zu diesem Nachteil gesellt sich auch noch der ungünstige Umstand, der unseren Aufenthalt in überhitzten, schlecht gelüfteten, sauerstoffarmen Räumen allzulange andauern lässt, so dass sich die meisten von uns verweichlichen, was zur Folge hat, dass wir für Erkältungen viel anfälliger werden.

Bekämpfungsmöglichkeiten

Immer neue Variationen von Viruskrankheiten entstehen, und viele Ärzte sind dieser Entwicklung gegenüber sehr besorgt eingestellt, denn wie sollen sie diesen neuartigen Feinden von Mensch und Tier gerecht werden können, wenn sie sich immer wieder in anderer Art zu zeigen vermögen?

Erfahrungsgemäss weiss man, dass eine kalkreiche Ernährung, die zudem noch reich an Vitalstoffen ist, gegen die gefährliche Wirksamkeit der Viren eingesetzt werden muss. Eine vernünftige Lebensweise, die auf etwas Abhärtung eingestellt ist, hilft mit, gegen Viruskrankheiten immun zu werden. Wie wir mit grosser Besorgnis feststellen können, verliert unsere Nahrung auch wesentlich an Wert durch die Verschlechterung der Luft, durch die Verunreinigung und Wertverminderung des Wassers, durch vermehrte radioaktive Strahlen, wie auch durch die Spritz- und Düngemittel. Wir sollten zu Gegenmassnahmen greifen können, um unseren Körper in die Lage zu versetzen, dass er nicht allzuviel durch Mikroorganismen geschädigt werden kann, denn noch sind uns solche in ihrem Wesen teilweise unbekannt, und unbekannte Feinde können natürlich verheerender wirken, als wenn man sie bereits durch erfolgreiche Kampfmethoden zu beseitigen weiss. Wenn trotz der hochentwickelten Wissenschaft und Technik die Spitäler heute überfüllt sind, so dass die Ärzte dadurch überbeansprucht werden, dann ist es bestimmt höchste Zeit, einmal über die tieferen Ursachen dieser beklagenswerten Umstände nachzudenken, um sie womöglich beheben zu können. Ist die Natur nicht eigentlich zahm, wenn man ihre Gesetzmässigkeit beachtet? Jawohl, aber sie kann sich nichtsdestoweniger auch wild empören, wenn man ihr beständig entgegenwirkt, indem man sie aufs äusserste reizt, weil man ihre weisen Gesetze fortwährend verletzt.

Heilmittel gegen Schlangengifte

Wer sich oft in der sogenannten grünen Hölle des Amazonasgebietes aufhält, weiss, dass Giftschlangen keineswegs so gefährlich sind, wie man ihnen dies allgemein nachsagt. Eine Giftschlange hat erstens einmal überhaupt kein Interesse, einen Menschen anzugreifen und ihn zu beissen, denn das Gift, das sie dazu ver-

wenden müsste, ermangelt sie nachher zum Töten von Kleintieren, die ihr als Nahrung dienen. Hat sie sich nämlich ihres Giftes entäussert, dann wird sie dadurch ziemlich inaktiv, was sich auch auf den Appetit auswirkt, und zwar so lange, bis sich wieder neues Gift gebildet hat. Das ist der Grund, warum die Schlan-