Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 5

Artikel: Bewahrung vor Erkältungen, Katarrhen und Grippe
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552460

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: 09.08.2025

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

Erfolg Colchicum D3, D4 und D6, je nach der Sensibilität des Patienten. Die Urtinktur bereitet man von den frischen Frühlingsknollen der Herbstzeitlose. Noch wurde nicht nachgewiesen, inwiefern auch die übrigen Gehaltstoffe wie Inulin, Asparagin und andere mehr bei der Wirksamkeit dieser Pflanze beisteuern. Wie bei vielen Frischpflanzenpräparaten ist es jedoch gut möglich, dass der ganze Komplex der Inhaltstoffe mit der guten Wirkung zusammenhängt.

Wichtig ist für den Gichtkranken eine vermehrte Flüssigkeitszufuhr, wobei sich neben gutem Quellwasser auch Grapefruitsaft und verdünntes Molkosan, das bekanntlich ein natürliches Milchsäureprodukt ist, gut bewährt haben. Jedem Getränk fügt man einige Tropfen Solidago oder Nephrosolid bei, denn dadurch kann man die Harnsäureausscheidung wesentlich fördern. Wichtig ist auch die Anwendung ansteigender Bäder von 36 bis 44 Grad in einem Absud von Wacholderzweigen, da sich dies als sehr hilfreich erwiesen hat. Eine weitere, sehr empfehlenswerte therapeutische Unterstützung bietet das Einreiben oder das Massieren des Körpers mit Symphosan, das als Wallwurzpräparat treffliche Dienste leistet. Die Einnahme von Petasitespräparaten wie Petadolor und Petaforce vermindert die Schmerzhaftigkeit der Anfälle sehr stark. Auch Imperarthritika ist empfehlenswert.

Die Ernährung

Begreiflicherweise spielt auch die Ernährung bei der Gicht eine wesentliche Rolle. Sie soll fettarm sein, möglichst ohne tierische Fette. Eine pflanzliche Diät mit viel Naturreis und Soyaprodukten hat sich als Heilnahrung erwiesen, und zwar zusammen mit viel Rohgemüse als Salate zubereitet. Als zusätzliche Eiweissnahrung dient Quark, wenn möglich mit Meerrettich gewürzt. Zur Schonung der Leber meiden wir jegliche Nahrung, die in Fett oder Öl gebacken wurde. Als Getränk kommt der bereits erwähnte Grapefruitsaft und das verdünnte Molkosan in Frage, ferner der Saft der schwarzen Johannisbeeren sowie Heidelbeersaft. Aus den Gemüsesäften wählen wir den Randensaft, in bescheidenem Masse den Selleriesaft, sowie verdünnten rohen Kartoffelsaft. Anfangs nehmen wir die Säfte in verdünnter Form und wechseln zwischen den verschiedenen Sorten ab, um Reaktionen zu vermeiden.

Geduld und Ausdauer

Gicht ist eine Krankheit, deren Heilung viel Geduld und Ausdauer erfordert. Wie bereits empfohlen, müssen bei der Pflege und Behandlung Naturheilmittel, zweckmässige Ernährung und geeignete physikalische Anwendungen Hand in Hand gehen. Eine ebenfalls geeignete Psychotherapie sollte den Patienten zur Mitarbeit anregen, da dies zum wirklich befriedigenden Erfolg beträgt, ja womöglich sogar unerlässlich ist.

Ein gutes Verständnis der Grundursachen und Zusammenhänge bei Gichterkrankung übermittelt das Buch: «Die Gicht», von John H. Talbott, das im Hippokrates-Verlag, Stuttgart, kürzlich auch in deutscher Sprache erschienen ist. Als Amerikaner schlägt der Verfasser bei der Medikamentation, ausser der Verabreichung von Colchicum, allerdings einen etwas anderen Weg ein als wir Vertreter der Phytotherapie.

Bewahrung vor Erkältungen, Katarrhen und Grippe

Bei jeder Pflanze kommt es darauf an, in welcher Umwelt sie leben kann, gebraucht sie doch einen gewissen Nährboden, Luft, Sonne oder Schatten, um gedeihen zu können. Könnten wir einmal das Keimen verschiedener Samen beobachten, nachdem wir sie vom Flugzeug aus über Wiesen, Felder und Wälder ausgestreut haben, dann liessen sich nach einiger Zeit auch die verschiedensten Ergebnisse feststellen. Einige Samenarten würden auf humusreichen Äckern keimen, andere im sandigen, kiesigen oder steinigen Boden eines ausgetrockneten

Bachbettes, wieder andere auf einer Wiese oder in einer sonnigen Waldlichtung. Je nach der Bodenbeschaffenheit und nach den übrigen Bedingungen des Standortes wird ein Same hier oder dort aufgehen und sich entwickeln können. Während der eine Same besser im Kalkboden, also auf alkalischer Erde, gedeiht, benötigt ein anderer einen Standort, der ihm sauren Grund zur Entwicklung bieten kann.

Auch die Bakterien und Viren sind als Kleinlebewesen ähnlichen Gesetzen unterstellt wie die sichtbare Pflanzenwelt. Nach diesem Grundsatz können wir uns vorbeugend richten, um uns vor der reichlichen Entwicklung dieser gefährlichen Krankheitserreger möglichst zu schützen. Es heisst dabei ganz einfach, ihren Nährboden ungünstig zu gestalten. Dabei müssen wir folgende Richtlinien beachten und einhalten, denn diese helfen uns bestmöglich, Ansteckungen im eingangs erwähnten Sinne vermeiden und entgehen zu können.

Günstige Vorsichtsmassnahmen

1. Wir müssen unbedingt auf einen gehobenen Kalkspiegel im Blut achten, da sich auf dieser Grundlage Bakterien und Krankheitskeime, die Grippe, Katarrhe, Erkältungen, ja sogar Angina auszulösen vermögen, schlecht oder gar nicht entwickeln. Aus diesem Grunde ist es notwendig, kalkhaltige Nahrung einzunehmen. Im gegebenen Falle kann man noch mit einem natürlichen, pflanzlichen Kalkpräparat etwas nachhelfen. Viele bedienen sich daher vorteilhaft des Urticalcins. Nimmt man gleichzeitig noch Vitamin D in Form von Vitaforce ein, dann verschafft dies die Möglichkeit, den Kalk leicht und gut verarbeiten zu können.

2. Eine weitere Bedingung ist, möglichst keinen Industriezucker einzunehmen und sich mit Honig oder Naturzucker zu begnügen. Weinbeeren, Feigen und Datteln sind bestimmt annehmbare Zuckerlieferanten, die nicht zu verachten sind, denn sie nähren uns vorzüglich und hinterlassen keine Nachteile.

3. Eine weitere Notwendigkeit ist, wenig erhitzte Fette einzunehmen. Noch besser wäre es, sie überhaupt auszuschalten, denn dies vermag die Leber weitgehend zu schonen.

4. Bei der grossen Luftverschlechterung von heute ist es eine dringliche Forderung, für gute Luft zu sorgen, um ungehindert den notwendigen Sauerstoffbedarf decken zu können. Es ist daher angebracht, sich genügend oft im Freien aufzuhalten und zu betätigen, was durch Gartenarbeit, durch Wandern oder durch einen vernünftigen Gesundheitssport geschehen kann.

5. Auch der Mund-, Hals- und Mandelpflege sollte man stets gebührende Beachtung schenken und infolgedessen nie vergessen, jeden Morgen und Abend diese Pflege vorzunehmen. Man behandelt daher Mund, Hals und Mandeln am besten mit Molkosan, und zwar im Wechsel mit Echinaforce, indem man jeweils ein kleines Haarpinselchen mit einem der erwähnten Mittel durchtränkt, um damit die Mandeln und die Mundhöhle auszupinseln. Statt dessen kann man auch ungefähr 10 Tropfen des erwähnten Mittels unverdünnt auf die Zunge geben und schlucken. Es gibt Mütter, die ihre Kinder daran gewöhnen, täglich einen halben Teelöffel voll unverdünntes Molkosan zu schlucken, was den Mund bereits desinfizieren kann. Mag dies anfangs auch nicht angenehm sein, gewöhnt man sich verhältnismässig doch rasch daran. Die Mutter hat dadurch die beruhigende Gewähr, ihre Kinder weitgehend vor Ansteckung schützen zu können. Sollte jemandem diese Anwendung zu stark sein, dann kann er auch bloss mit verdünntem Molkosan regelmässig gurgeln. Auf alle Fälle zieht auch der Erwachsene aus diesen vorbeugenden Massnahmen reichlichen Nutzen.

6. Es ist heute nicht so leicht, sich vor Übermüdung zu bewahren. Allzuoft arbeitet man in die Nacht hinein, und manche verharren auch zu lange beim Lesen. Wieder andere opfern ihre Nachtruhe dem Vergnügen. Kein Wunder, wenn man da kein Interesse daran hat, frühzeitig zu Bett zu gehen. Noch eine andere Untu-

gend verhindert dies bei vielen fast regelmässig, nämlich die neuzeitliche Sucht des Fernsehens. Viele, die einen Fernsehapparat besitzen, sind zu willensschwach, nur jene auferbauenden Programmpunkte, die den genügenden Vormitternachtsschlaf nicht verunmöglichen, auszuwählen. Sich die Nachtruhe rauben zu lassen, ist gefährlich, und noch viel gefährlicher ist dies, wenn es andauernd geschieht. Will man seine Widerstandsfähigkeit nicht unnötig schwächen, dann muss man unbedingt auf diese Forderung achten. Im müden Zustand liegen ohnedies alle Abwehrkräfte darnieder, und sind nicht genügend einsatzbereit.

Behalten wir also diese 6 vorbeugenden Punkte gut in unserem Sinn, um sie jederzeit befolgen zu können, denn wir sind gewissermassen selbst daran schuld, wenn wir uns immer wieder erkälten. Wer sich auf die modernen, antibiotischen Mittel verlässt, indem er sich unbekümmert und unvorsichtig den verschiedensten Erkältungsmöglichkeiten aussetzt, weil ihm die erwähnten Mittel behilflich sind, die unliebsamen Folgen zu unterdrücken, der zerstört mit der Zeit die natürlichen Abwehrkräfte. An Viren und Bakterien fehlt es nirgends, und auch im Frühlings und zur Sommerszeit gibt es immer noch genügend Gelegenheiten, sich zu erkälten. Es ist daher angebracht, die guten Ratschläge zu beachten. Grundsatz ist, dafür zu sorgen, den Krankheitserregern zur Entwicklung keinen guten Boden zu bieten. Wenn sie sich vor allem nicht in unseren Schleimhäuten ansiedeln können, werden sie daran verhindert, Kolonien zu bilden, was die Grundlage zu Krankheitsherden schaffen kann. Es liegt also in unserer Hand, uns durch richtige Vorbeugung zu schützen, und dies ist bestimmt leichter, als nachher mit viel Geduld heilen zu müssen.

Zusammenhänge zwischen Ernährung, Ethik und Politik

Als das alte Rom in der Entwicklung und im Aufstieg begriffen war, gehörten nicht nur seine Bürger, sondern auch führende Staatsleute, namhafte Militärpersonen, ja sogar Rechtsgelehrte zum ehrbaren Bauernstand, denn sie waren nicht bloss nebenbei, sondern in der Hauptsache Bebauer der Erde. Ihre Nahrung war einfach und natürlich. Sie schuf eine gute, gesunde Grundlage, durch die das körperliche und geistige Gleichgewicht gewahrt wurde. Wer keine Beziehung zum fruchtbaren Erdreich besitzt, wer also noch nie einen Quadratmeter Boden bebaut hat, wer noch nie die Genugtuung erlebte, eine Pflanze in die Erde zu betten oder ihr gar einen Baum zum Wachstum anzuvertrauen, wer also kein Gramm seiner Nahrung aus eigenem Boden holen konnte, hat bestimmt weniger leicht, ein guter, verständnisvoller Staatsmann und Führer seines Volkes zu sein.

Wenn nur vorwiegend jene, die keine Beziehung zur Bebauung des Bodens haben, an die Regierung gelangen, dann entfaltet sich daraus eine Politik der Industrie und der militärischen Macht. Völker der Vergangenheit, die in ihrer Blütezeit immer noch naturverbundene Menschen als Führer hatten, konnten sich länger auf der Höhe halten als jene, die nur auf Eroberungs- und Machtpolitik ausgingen. Zur Zeit Josephs übten bekanntlich die Hyksos die Herrschaft über Ägypten aus, und die damaligen Pharaonen waren als Hirtenkönige bekannt, auch trieben sie Akkerbau. Kein Wunder daher, dass Josephs Vorschlag, die sieben fetten Jahre gut auszuwerten, mit vollem Verständnis angenommen wurde. Neuerbaute Vorratshäuser nahmen die reichen Ernten während dieser Zeit auf. Dadurch war Ägypten während der nachherigen siebenjährigen Hungersnot in der Lage, nicht nur die eigene Bevölkerung, sondern auch die umliegenden Völker mit seinen reichen Vorräten vor dem Hungertode zu bewahren.

Herodot, ein bekannter Geschichtsschreiber des Altertums, äusserte sich einmal wie folgt: «Die Getreide essenden Völker sind durch Künste, Wissenschaft, Volks-