

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 26 (1969)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Vorbeugende Massnahmen gegen Grippe  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969304>

#### 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:** 21.02.2026

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

langsam auf natürlichem Weg zurückzugewinnen, was er in zu grosser Eile ver spielt hat.

### Zeit und Geduld

Es ist heute allgemein ein schwieriges Problem, Zeit und Geduld aufzubringen; aber es ist unter allen Umständen nötig, dass sich der Patient darauf einstellt und diese schwere Kunst erlernt. Auch der verständnisvolle, weitsichtige Arzt sollte dem Patienten genügend Zeit und Geduld zur Verfügung stellen, weil er ihm dadurch das nötige Verständnis für das Heilgeschehen eher beibringen kann. Da jedoch heute für Patient und Arzt Zeit und Geduld schwer aufzubringen sind, ist das Kranksein voll neuer Probleme, und jedenfalls beruht deren Lösung vor allem auf der richtigen Einsicht des Patienten. Will er auf Erfolg zählen, dann muss er der Natur auch unbedingt die notwendige Zeit einräumen. Ferner sollte er sich darüber klar sein, auf welche Weise sich diese am günstigsten auswirken kann. Naturmenschen sind in der Hinsicht geübter und geschick-

ter als wir und, wie bereits beleuchtet, sind es vor allem auch die Tiere, deren Instinkt noch ungeschmälert wirken kann. Auch wir reden oft von instinktivem Handeln und meinen damit lobend ein natürlich eingestelltes, richtiges Überlegen und Hinausführen dessen, was wir als gut erachten. Je natürlicher wir uns einstellen und je gesünder unsere Lebensweise ist, um so eher können wir uns auf dieses kleine Restchen Instinkt verlassen. Wenn wir dem Körper zur Nachhilfe so wenig wie möglich Medikamente eingeben, ist dies gut, denn gerade in der rechten Wahl der Mittel liegen mehr Erfolgsmöglichkeiten als in einer grossen Auswahl und starker Dosis. Wir sollten, wie eingehend erwähnt, jedem Mittel etwas Zeit zum Wirken einräumen, was manche Patienten in nachahmenswerter Weise beachten, ja, es gibt sogar solche, die darin beispielhaft regelmässig und ausdauernd sind. Wenn wir zudem den Körper während der Krankheit möglichst wenig belasten, unterstützen wir auch damit seine Heilmöglichkeit und Regenerationskraft.

## Vorbeugende Massnahmen gegen Grippe

Da Grippe eine Viruskrankheit ist und Viren von Jahr zu Jahr in ihrem charakteristischen Benehmen immer wieder ändern, ist es gar nicht leicht, klare, bindende Ratschläge zu erteilen. Die letzten Forschungsergebnisse auf dem Gebiete der Viren haben gezeigt, dass die Virulenz der Viren je nach den biologischen und bioklimatischen Verhältnissen ändert. Diese Virulenz könnte man womöglich auch als Giftigkeit und Boshaftigkeit der Viren bezeichnen. Wenn man einmal von der spanischen, dann wieder von der asiatischen oder Hongkonggrippe spricht, dann will man damit zum Ausdruck bringen, dass es sich jeweils um eine Grippe mit verschiedenem Charakter oder Krankheitsverlauf handelt. Will man daher im vorbeugenden Sinne etwas gegen die Grippe unternehmen, dann kann diese Bemühung nur all-

gemeinen, also nicht spezifischen Charakters sein.

### Vorbeugende Ratschläge

Es ist beispielsweise eine bekannte Tatsache, dass Menschen, die einen Kalk- und Vitamin-D-Mangel aufweisen, viel eher den Virusinfektionen ausgesetzt sind als jene, die einen solchen Mangel überhaupt nicht kennen. Diese Benachteiligten sollten daher unbedingt für eine reichliche Ein nahme kalkhaltiger Nahrung besorgt sein. Gleichzeitig wäre es empfehlenswert, sich noch nach einer zusätzlichen Kalkeinnahme umzusehen, was durch Urticalcin, zusammen mit dem Vitamin-D-haltigen Vita force, leicht möglich ist. Den Kindern gegenüber sollte man mit Süßigkeiten sehr zurückhaltend sein, denn der Industriezucker hilft mit, den Kalkspiegel im Blute zu senken. Um das Süßigkeitsbedürfnis gleich-

wohl zu decken, greift man nur zu Naturprodukten, so zu Naturdatteln, zu ungeschwefelten Weinbeeren, zu Honig und süßen Früchten. Diesen Rat mag man allerdings im Festmonat Dezember weniger gerne befolgen, man kann aber bestimmt die Entschlusskraft stärken, wenn man nicht das Nachsehen haben will.

Vor grossem, vorbeugendem Wert ist es auch, sich vor Übermüdung zu schützen, denn eine Virus- oder Grippeinfektion kommt bei übermüdetem Zustand leichter zum Durchbruch. Es gibt viele Menschen, die mit diesen Viren durch die Erkältungs-krankheit anderer in Berührung kommen, ohne dies zu merken und ohne dieserhalb selbst zu erkranken. Sobald aber die Widerstandskraft des Körpers durch eine starke Ermüdung nachgelassen hat, kann eine Erkältung eher stattfinden, dadurch haben es die Viren leichter, sich zu entfalten, bis sich der eigentliche Ausbruch der Krankheit durchsetzt.

Eine vitalstoffreiche Ernährung mit viel frischen Salaten, Früchten und Vollwert-nahrung ist nebst der Befolgung der weiteren Ratschläge dringend nötig, um in unserm vorbeugenden Kampf gegen die Grippe erfolgreich zu sein. Eine Virus-

infektion können wir auch wesentlich zurückhalten, indem wir täglich einmal mit verdünntem Molkosan gurgeln oder den Hals damit auspinseln. Da die Grippeviren vorwiegend durch den Mund in den Körper zu gelangen scheinen, ist dieses Vor-gehen sehr vorteilhaft, denn durch das Gurgeln mit Molkosan wird der Einfluss der Milchsäure schwächend auf die Viren einwirken, so dass diese unter Umständen dadurch sogar inaktiv gemacht werden können. Wer an einer Grippe erkrankt, bevor er die vorbeugenden Massnahmen dagegen durchführen konnte, sollte sich nach der Behandlungsanweisung, die in meinem Buch «Der kleine Doktor» zu finden ist, richten. Dies wird die Heilung be-schleunigen, was den Erkrankten vor ei-nem langwierigen Krankheitsverlauf be-wahren wird. Sehr günstig wirken bei den vorbeugenden Massnahmen auch die Grippetropfen. Da die Grippe keineswegs harmlos ist, sollte man sich nicht leichthin über sie wegsetzen. Es ist daher äusserst empfehlenswert, die vorbeugenden Mass-nahmen gut zu beobachten, denn die Krankheit als solche kann sehr schwächend sein und eine ungeschickte Behandlung mag sehr unangenehme Neben- und Nach-wirkungen zur Folge haben.

### Dickdarmgeschwüre

Nicht selten entwickelt sich ein Dickdarm-geschwür infolge eines vernachlässigten, chronischen Dickdarmkatarrhs. Eine Pa-tientin aus München, deren Geschwür hystologisch untersucht worden war, ohne dass Krebs festgestellt werden konnte, wünschte mit Naturheilanwendungen und Naturmitteln unter Kontrolle ihres Haus-arztes den Krankheitszustand beheben zu können. «Der kleine Doktor» leistete ihr dabei, wie sie berichtete, gute Dienste, da sie seinen Rat befolgte und jede Nacht Kohlblätterauflagen im Wechsel mit Heil-erdewickeln durchführte. Als Folge dieser Anwendungen hatte die Kranke das Ge-fühl, die Geschwürsstelle beginne zu arbei-ten. Sie nahm zur Unterstützung noch

Conium mac. D4, Thuya D6 und Hamamelis virg. ein. Die Lebertätigkeit suchte sie durch Boldocynara anzuregen. Später erhielt sie noch Mercurius solb. D4, das sie früher schon gegen Dickdarmkatarrh an-gewendet hatte. Als sie zudem noch Peta-force einnahm, verschwand auch der Schmerz und sie konnte wieder alles essen. Ob dadurch auch das Geschwür ganz ge-heilt und gut vernarbt war, konnte erst die später erfolgende Röntgenunter-suchung zeigen. Auf alle Fälle war die Kran-ke beschwerdefrei geworden, und es ist anzunehmen, dass in erster Linie Peta-force dazu beigetragen hat, den Zustand so günstig zu beeinflussen.