

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 27 (1970)
Heft: 3

Artikel: Achtung, Grippe!
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969585>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 25.05.2025

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

zenden Frühlingsblume oder gar einer fremdländischen Bougainvillea, wie sie unser Titelbild zur Schau stellt, zu gleichen, statt hässlich und abstossend zu wirken? Ein Strauch voll solch leuchten-

der Blüten weckt den Wunsch in uns, ebenso schön und harmonisch blühen zu können wie die Pflanzenwelt, die uns zur Freude erschaffen worden ist.

Achtung, Grippe!

Kürzlich teilte mir eine Bekannte mit, sie habe jetzt innert drei Monaten schon das dritte Mal die Grippe gehabt. Natürlich erkundigte ich mich nun danach, wie sie gegen die Erkrankung jeweils vorgegangen sei? Die erklärende Antwort lautete wie folgt: Die hohen Fieber, die sich das erste Mal eingestellt hatten, verschwanden rasch mit Hilfe von chemischen Tabletten. Es blieben zwar noch einige Zeit Kopfweh, etwas Übelkeit und Schwächezustände mit Appetitlosigkeit zurück. Verschiedene Wochen vergingen, worauf sich die Grippe erneut meldete, und erneut griff die Erkrankte zu den gleichen Tabletten, um die Fieber wieder zu beseitigen. Genau gleich ging sie ein drittes Mal vor, doch diesmal wehrte sich der Körper gegen die gewaltsame Beseitigung des Fiebers, indem er mit verschiedenen Störungen antwortete. Die Kranke fühlte sich sehr schwach, die Verdauung war gestört und die Niere schmerzte und arbeitete sehr mangelhaft. Rechts unter der Rippe meldete sich ein dumpfer Schmerz, der wahrscheinlich die Unzufriedenheit der Leber zeigte.

Richtiges Vorgehen bei Fieber

Hätte diese Frau nicht einen grundlegenden Fehler begangen, dann hätte sich die Grippe in einer solch kurzen Zeitspanne nicht dreimal wiederholen können. Bekanntlich ist die Grippe eine Viruskrankheit, und Infektionen von Viren und Bakterien lösen im Körper eine Gegenreaktion aus, die den Kampf der Abwehrkräfte mobilisiert. Noch immer sind sich nicht alle von uns bewusst, dass das Fieber als vermehrter Verbrennungsprozess eine der besten Abwehrfunktionen des Körpers ist. Man darf deshalb Fieber nie-

mals unterdrücken, vor allem nicht mit chemischen Mitteln, denn dadurch hindert man den Körper, die giftigen Stoffwechselprodukte der feindlichen Mikroorganismen, im Grippefall der Viren, zu vernichten.

Wenn das Fieber sehr hoch hinaufsteigt, also über 40 Grad, muss man mit Wickeln auf die Haut und mit Nierenmitteln über die Niere ableiten. Vorteilhaft verwendet man hierzu Nephrosolid und Nierentee. Auf diese Weise unterstützt man die Wirksamkeit des Fiebers günstig, ohne dass dadurch etwas Verkehrtes geschehen würde, im Gegenteil, der Patient wird sich schnell wohler fühlen. Dieses Vorgehen gehört zur richtigen Behandlung der Grippe. Der Kranke wird dadurch, wie man zum besseren Verständnis sagen könnte, gewissermassen durchgeseucht, so dass sich keine Schädigungen durch Neben- und Nachwirkungen auszulösen vermögen, auch wiederholt sich die Grippe nicht zwei- oder dreimal innert kurzer Zeit, denn der Körper erzeugt bei rechter Behandlung, besonders wenn man ihn nicht stört, Immunitätsstoffe, die ihn sogar längere Zeit vor einer Neuinfektion schützen können. Da die Grippe keine harmlose Krankheit ist, sollte man sie nicht leichtnehmen, sondern sich geschickt nach der besten Behandlungsweise richten. Wer dies ausseracht lässt, muss sich nicht wundern, wenn die Grippe für ihn zur Lebensgefahr wird, denn es sind schon Tausende an ihr gestorben. Sicher handelte es sich bei diesen Todesfällen hauptsächlich um Kranke, die man nicht richtig gepflegt hat. Die Grippe kann auch noch aus einem anderen Grunde gefährlich sein, denn jemand mit einem Herz-, Leber-, Nieren- oder Drüsenleiden

kann durch die Grippe in ein kritisches Stadium gedrängt werden, was den Tod zur Folge haben kann.

Im November letzten Jahres erhielt ich in Australien Berichte von Ärzten, die in Neu-Guinea Hunderte von Eingeborenen infolge Grippe hatten sterben sehen, und zwar obwohl diese Leute starke, zähe Naturen waren. Wenn sie trotz ihren günstigen Voraussetzungen dennoch dahinstarben, war es einesteils, weil sie von früher her keine Immunitätsstoffe besaßen und andernteils, weil ihre Mediziner betreffs dieser Krankheit noch keine Erfahrung besaßen. So waren denn diese braunhäutigen Polynesier ganz unerwartet dem Tode ausgeliefert.

Verschiedene Ratschläge und Heilmittel

Bezugnehmend auf die Anfrage einer besorgten Mutter möchten wir in diesem Zusammenhang noch erwähnen, dass interessanterweise für Säuglinge bis zu sechs Monaten keine Ansteckungsgefahr besteht, weil sie so lange noch genügend Schutzstoffe von der Mutter her besitzen. Anders verhält es sich hingegen bei Kindern, die überempfindlich sind und stark zu Erkältungen neigen, denn diese sind doppelt anfällig, da sie oft einen Kalk- und Vitamin-D-Mangel aufweisen. Um diesen erfolgreich beheben zu können, ist es nötig, solchen Kindern Urticalcin, ein biologisches Kalkpräparat, und Vitaforce zu verabreichen. Gut wäre gleichzeitig auch die Einnahme von Galeopsis, als pflanzliches Kieselsäurepräparat. – Es ist begreiflich, wenn man Kinder zur Erleichterung gewisser Umstände im Auto zur Schule fährt. Dies spielt keine nachteilige Rolle, führt also nicht zur Verweichlichung, wenn die Kinder gleichwohl genügend Bewegungsmöglichkeiten haben und an frischer Luft viel Sauerstoff in sich aufnehmen können. Durch die soeben erwähnten Mittel kann die Grippeanfälligkeit bekämpft werden. Regelmässiges Gurgeln mit Molkosan sollte zur Vorbeugung zusätzlich erfolgen, wie auch die öftere Einnahme von Echinaforce und

Influaforce, bekannt als vorzügliche Grippepetropfen. Während Echinaforce gegen entzündliche Erscheinungen günstig wirkt, ist während der Grippe allgemein auch die Niere mit Nephrosolid und Nierentee anzuregen. Da bei Grippe auch die Leber stark belastet wird, sollte zu deren Unterstützung auch noch Boldocynara Verwendung finden. In ganz schweren Fällen erweist sich ferner noch Lachesis D12 als zusätzliche Hilfe.

Ernährungsfragen

Beachten wir während der Grippe auch noch die entsprechende Diät, dann kann dies viel zur rascheren Heilung beitragen. Zur Zeit hoher Fieber sollte man von fester Nahrung überhaupt abstehen, denn im akuten Stadium der Krankheit besteht in der Regel kein Hunger, sondern nur das Bedürfnis nach viel Flüssigkeit und diesem soll entsprochen werden, zusammen mit der Bettruhe, die der kranke Körper ebenfalls verlangt. Als Getränk dienen verdünnte Fruchtsäfte wie auch Gemüsesäfte, und zwar vorzugsweise Karotten- und Randensaft. Auch Kräutertee, den man leicht mit Honig oder Traubenkonzentrat süsst, ist sehr gut.

Sobald man etwas feste Nahrung verabreichen kann, beginnt man mit einem Gersten- oder Haferschleimsüppchen ohne Fett. Man muss die erste Zeit hindurch ohnedies alles Fett meiden. Fettgebackene Speisen schaltet man überhaupt vollständig aus. Da während der Grippe die Leber, wie schon erwähnt, sehr stark in Mitleidenschaft gezogen wird, ist eine regelrechte Leberdiät mit einer nur kleinen Nahrungsmenge angebracht. Auch Eiweiss sollte man nur in bescheidenem Rahmen darreichen, wobei in erster Linie Milch oder Soyaeiweiss in Frage kommt. Günstig wirkt in dem Fall daher Buttermilch, Sauermilch, Joghurt und Quark.

Das Morgenessen besteht aus einem Müesli, und zwar vorzugsweise aus einem Vollwertmüesli, da dieses keinen Industriezucker enthält, wohl aber Soya als Eiweiss. Wir bereiten dieses Müesli mit

Milch und geraffelten Äpfeln zu und fügen als Getränk einen Bambukaffee bei, den wir mit Milch, ohne Zucker trinken. Die Bitterstoffe der in diesem Kaffee enthaltenen Eicheln regen die Leber günstig an. Wir bereichern dieses Frühstück mit etwas Knäckebrot, das wir mit wenig Butter sowie Honig bestreichen. Abwechslungsweise können wir auch Hagebuttenmark oder die schmackhafte Heidelbeerkonfitüre wählen.

Das Mittagessen setzt sich aus Gemüse und Salaten zusammen. Wir dämpfen hierzu die Gemüse ohne Fett. Auf Wunsch können wir sie auch schwach im Ofen gratinieren. Wir würzen nur sehr leicht mit Herbamare oder Trocomare. Die Salate bereiten wir mit Zitronensaft oder Molkosan nebst wenig kaltgepresstem Öl und etwas Quark zu. Als Getränk kommt Mineralwasser mit wenig Molkosan in Frage. Dieser Gemüsemahlzeit kann nach Bedürfnis auch noch ein kleineres Naturreisgericht beigefügt werden.

Besonders anfangs ist auf sehr bescheidene Nahrungsmengen zu achten. Erst mit erfolgreicher Genesung, also mit der

Abnahme der Krankheitssymptome, darf man langsam das Quantum etwas steigern. Dies ist vor allem dann angebracht, wenn sich der Appetit wieder zu melden beginnt.

Wenn man eine Grippe richtig behandelt, dann hat man nicht mit unangenehmen Neben- oder Nachwirkungen zu rechnen, da man die Grippengifte wirklich vernichtet oder ausgeschieden hat. Besonders hartnäckig können sich allerdings Husten und Katarrhe äussern, vor allem, wenn sie die Bronchien befallen haben. In solchem Falle erweisen sich Tannenknospensirup wie auch Imperatoria, also Meisterwurztropfen und zusätzlich ebenfalls Kal. jod. D4 als zusätzliche Hilfe. Wer nach der Genesung die Gelegenheit hat, wöchentlich ein Saunabad zu nehmen, und zwar mehrere Male, sollte diesen Vorzug benützen, da man dadurch allfällig noch restliche Gifte ganz loswerden kann. Je nach der Art der Viren kann die Grippe sehr gefährlich sein, weshalb man nochmals betonen muss, diese Krankheit stets ernstzunehmen und sie gründlich auszuhelen.

Eiweissmangel und dessen Folgen

Bei den Nachkommen früherer Naturvölker, die sich seit dem Zusammenleben mit der weissen Rasse mehr und mehr von ihren alten Ernährungsgewohnheiten entfernt haben, konnte ich allenthalben schlimme Folgen von Eiweissmangel gewahr werden. Die Indianer von Zentral- und Südamerika blieben davon nicht verschont, ebensowenig wie auch die Neger von Ost-, West- und Südafrika. Weil sie den gesundheitlichen Wert ihrer früheren Naturkost nicht richtig einzuschätzen wussten, gingen sie zur Ernährungsweise der Weissen über. Da sie nun aber nicht über deren gleiche wirtschaftliche Möglichkeiten verfügten, konnten sie sich nur die billigsten der entwerteten Nahrungsmittel beschaffen und das hatte alsdann in der Regel einen Eiweiss-, Vitamin- und Nährsalzmangel zur Folge. In einem Kin-

derspital von Guatemala beobachtete ich Indianerkinder, die buchstäblich nur noch Haut und Knochen waren. Oft bringen die Indianermütter ihre Kinder erst zur Kontrolle, wenn es zu spät ist und Hilfe kaum noch etwas ändert.

Neben den typischen Avitaminosen spielt der Eiweissmangel in bezug auf die Abmagerung eine Hauptrolle. In Südafrika zeigten mir die Ärzte viele Patienten, die an Tuberkulose erkrankt waren. Infolge Kalk- und Eiweissmangel hatten sie ihre sonst übliche Widerstandskraft verloren. Einer der Chefärzte erklärte mir, dass die Kranken in der Regel wieder genesen würden, sobald sich die richtige Nahrung in genügender Menge bei ihnen auswirken können, sobald sie also aufgefüttert seien. – In Ostafrika machte mich ein Freund mit einem Negerstamm bekannt,