

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 28 (1971)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Vom Wert des Fiebers  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553218>

### **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:** 14.01.2026

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



die Forschung auf diesen Umstand hingewiesen, und zwar ist es nicht nur der Meerrettich, der infolgedessen über eine ähnliche Wirksamkeit wie Penizillin verfügt, sondern auch verschiedene Kressearten sind gleich günstig ausgestattet. Auch ihr Gehalt an antibiotischen Stoffen vermag daher die Empfindlichkeit gegen Infektionskrankheiten, vor allem gegen Katarrhe stark zu mindern. Es lohnt sich deshalb, vom frühen Frühling an, den ganzen Sommer hindurch bis in den Herbst hinein Gartenkresse auszusäen, da diese schmackhafte Salate ergibt und auch belegte Brötchen wunderbar würzt. Es empfiehlt sich, die Aussaat regelmässig vorzunehmen, damit man immer wieder über frische Kresse verfügen kann. Besonders in der Hitze schiesst die Pflanze rasch hoch, weshalb wir einen Schattenplatz wählen und nur soviel aussäen, als wir etwa in 14 Tagen verwenden können. Bekannt und beliebt ist auch die Amerikaner Kresse. Während man früher die Kapuzinerkresse nur ihrer schönen Blumen

wegen zog, bedient man sich ihrer heute auch zur Nutzniessung der erwähnten, antibiotisch wirkenden Stoffe. An manchen kleinen Bächlein gedeiht auch die Brunnenkresse, die ebenfalls einen vorteilhaften Salat ergibt. Den Winter hindurch kann man sich auch auf dem Fenstersims Gartenkresse in kleinen Kistchen anlegen, ja, sie ist sogar in Kartonbehältern über diese Zeit in Gemüsegeschäften erhältlich. Es ist bestimmt vorteilhaft, besonders während der katarrhreicheren Winterszeit immer abwehrfähige Stoffe zur Hand zu haben. Aus diesem Grunde sollten wir auch regelmässig dem Meerrettich zusprechen, indem wir ihn feingeraffelt in kleinen Mengen unter den Quark vermengen oder den Salaten begeben. Da wir uns all diese Pflanzen selbst beschaffen können, sind wir gewissermassen imstande, unser eigenes Penizillin zu pflanzen, wenn wir einfachheitshalber zu diesem Ausdruck greifen möchten, infolge der ähnlich wirkenden antibiotischen Stoffe, die die erwähnten Pflanzen enthalten.

### Vom Wert des Fiebers

Wieder steht die Winterszeit mit ihren vermehrten Krankheitsmöglichkeiten vor der Türe. Können wir uns irgendwie vorbeugend gegen sie wappnen? Sind nicht Erkältungen, Infektionskrankheiten und Epidemien gewalttätige Eroberer unserer Gesundheit? Gesetzt den Fall, die Krankheitswelle, die unser Land durchfluten mag, erfasst auch uns. Wir fürchten uns, wie so viele andere Mitmenschen, vor hohen Fiebern und bestürmen die Apotheke, um uns ein Gegenmittel zu sichern, denn wir wollen die Fieber unten behalten. Das beruhigt uns, und wir haben nicht den Eindruck, der Krankheit restlos ausgeliefert zu sein. Hätten wir zur Zeit von Parmenides gelebt, dann würden wir anders urteilen. Damals, als dieser Mann 500 Jahre vor unserer Zeitrechnung als grosser Denker bekannt war, kannte man noch den Wert des Fiebers und unterdrückte es nicht mit einer Reihe von Mitteln. Wie

würde jener Gelehrte staunen, wenn er heute eine neuzeitliche Apotheke betreten und die vielen Mittel einer genauen Prüfung unterziehen könnte! Pyramidon, Aspirin, Penizillin nebst den mannigfachen Medikamenten, die als Antibiotika bekannt sind, würden seine Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen. Wie kam es, dass hier das Gegenteil von seiner gewissenhaften Feststellung Anwendung finden konnte? Beide Ansichten, die des Altertums und jene der Neuzeit, sind doch im völligen Widerspruch zu einander, denn vertrat nicht gerade er den herausfordernden Gedanken: «Gib mir ein Mittel, Fieber zu erzeugen, und ich heile jede Krankheit!» Hier würde er einer Generation begegnen, die seinem intuitiven Verständnis für dieses grossartige Hilfsmittel der Natur völlig zuwiderhandelt. Wo sollte eine solche Auffassung, die ein erfolgreiches Naturgesetz bekämpfte, landen? Gut



dass er nicht zugegen sein kann, denn seine Sorgen um die heutige Menschheit würden ihn mit grossem Unbehagen erfüllen.

### **Fieber als notwendige Abwehr**

Die Denker jener früheren Zeit waren gewohnt, sich mit den Naturgesetzen auf andere Weise auseinander zu setzen, als wir es heute tun. Für sie galt das Fieber nicht als eine Fehlfunktion im Körper. Sie erkannten es im Gegenteil als einen erhöhten Verbrennungsprozess im Sinne einer notwendigen Abwehr im Krankheitsgeschehen. Wenn wir gewohnt sind, den Naturgesetzen nachzuforschen, um ihrer Wirksamkeit auf die Spur zu kommen, dann können auch wir mit dem ärztlichen Denken früherer Tage übereinstimmen. Auch wir könnten durch sorgfältige Beobachtung und entsprechende Schlussfolgerung erfahren, dass dieser erwähnte Verbrennungsprozess des Fiebers die Toxine vernichtet oder die Virulenz der Bakterien nachteilig zu beeinflussen vermag. Auf diese Weise ist das Fieber in der Tat eine wirksame Kampfmethod des Körpers gegen die Krankheit. Solange der Körper noch Fieber erzeugen kann, fehlt es ihm nicht an Abwehrkräften. Verhängnisvoll aber wäre es für den Kranken, wenn die Temperatur sinken und sinken würde, bis sie in tiefgehende Untertemperatur abfällt. Das nun eben können wir erreichen durch eine verkehrte Einschätzung des Fiebers, indem wir dieses mit künstlichen, womöglich sogar mit chemischen Mitteln zu erdrosseln suchen. Solches Vorgehen würde aber bedeuten, der Natur in die Arme zu fallen, und das ist verkehrt.

Es liegt tatsächlich eine nicht geringe Gefahr im Unterdrücken fieberhafter Zustände mit stark wirkenden Mitteln. Viele Menschen hatten dieserhalb schon bleibende Schäden zu verzeichnen. Wenn man das Fieber nämlich rein symptomatisch herunterdrückt, dann beraubt man dadurch den Körper der Möglichkeit, Giftstoffe zu verbrennen und auszuscheiden.

Infolgedessen können später Nebenwirkungen auftreten, die sich schlimmer äussern als die Krankheit selbst.

### **Günstiges Verhalten**

Woher kommt nun aber die Angst, das Fieber sei eine Gefahr für den Körper, so dass seine Anwesenheit über Leben und Tod entscheide? Was man nicht kennt und daher nicht richtig zu handhaben weiss, kann sich sehr oft ungünstig auswirken, so auch das Fieber, wenn wir es nicht auf angemessene Weise unterstützen. Dies nun geschieht, indem wir die Niere und Haut natürlich anregen und auch den Darm zu vermehrter Tätigkeit beeinflussen, entweder durch pflanzliche Abführmittel oder durch Kamillenklistiere. Auf keinen Fall sollten wir eine Verstopfung anstehen lassen. Wir werden daher in der Ernährung sehr vorsichtig und bescheiden sein. Vorteilhaft wirken sich Frucht- und Gemüsesäfte aus. Auch Schleimsuppen aus Vollkornserzeugnissen mit einer Beigabe von rohen Gemüsesäften sind empfehlenswert. Während Fieberzuständen besteht ohnedies mehr Bedürfnis nach häufigem Trinken, wogegen sich der Hunger meist erst wieder meldet, wenn der Körper die ärgsten Krisen überwunden hat.

Die Ableitung auf Niere und Haut kann durch ergiebiges Schwitzen erfolgen mit Hilfe von Kräuterbädern oder Wickeln. Wer in der Naturheilmethode bewandert ist, kennt auch die Überwärmungsbäder von Maria Schlenz, die mit dieser Anwendung die wunderbare Heilwirkung des künstlich erzeugten Fiebers auszuwerten verstand. Heute sind diese sogenannten Schlenzbäder als Kuranwendung sehr beliebt, weil man durch sie künstliches Fieber erzeugen kann, wodurch der Körper befähigt wird, Giftstoffe auszuscheiden und schlummernde Krankheitszustände zu überwinden. So wirkt sich dieses Schlenzbad gewissermassen als künstlich erzeugtes Heilbad aus.

Das Ableiten auf die Haut durch Schwitzmethoden war früher allgemein bekannt.



Haus- und Landärzte verschrieben bei fieberhaften Zuständen und Infektionskrankheiten mit Vorliebe feuchtheisse Kräuterwickel. Noch heute stehen Wasseranwendungen bei Anhängern von Priessnitz, Kneipp und anderen hoch im Kurs, und zwar keineswegs ohne guten Grund. – Warum aber greifen die meisten lieber zu Mitteln, die den natürlichen Verlauf einer Krankheit aufhalten und unterdrücken? Steht uns Menschen der Neu-

zeit wirklich zu wenig Zeit zur Verfügung oder ist es nur Ungeduld und Bequemlichkeit, dass wir auf schnellerem Wege unsere Krankheiten und Übel loswerden möchten? Was nützt es uns aber, wenn wir dadurch eine Krankheit nicht ausheilen, sondern gewaltsam verdrängen? Fordern nicht die Folgen mehr Zeit und Geduld, als wenn wir das Fieber als natürliche Heilabwehr des Körpers voll unterstützt hätten?

## Grippezeiten

Wohl treten auch den Sommer hindurch vereinzelte Grippefälle auf, während sich Grippeepidemien meist nur im Winter und gegen den Frühling hin bemerkbar machen. Wir wollen uns also beizeiten vorsehen. In erster Linie sind wir uns bewusst, dass unser Körper entsprechende Reserven benötigt, wenn die Zeit vermehrter Niederschläge, erhöhter Luftfeuchtigkeit, grösserer Kälte und mangelnder Sonnenwärme einsetzt. Die Widerstandskraft, die wir uns den Sommer hindurch erobert haben, wollen wir deshalb nicht durch unnützen Raubbau, durch Schlafmanko, Vergnügungssucht, Modetorheiten und Ernährungsfehler vorzeitig in Anspruch nehmen oder gar einbüßen. Wir werden uns also entschlossen auf eine vernünftige, naturgemässe Lebensweise einstellen.

Die vergangenen Jahre konnten wir beobachten, dass die Grippe schlimmere Formen annahm. Als sie damals, im Jahre 1918, erstmals die sogenannte spanische Grippe wütete und massenhaft Opfer forderte, verdrängte sie damit die harmlosere Form der früheren Influenza, die sich bis dahin ziemlich regelmässig, getreulich einmal im Jahr, bei den meisten Winter um Winter eingestellt hatte, aber verhältnismässig rasch mit einigen Tagen Bettruhe, Diät und Wickeln wieder überwunden war. – Unerwartet war daher die Auswirkung der erwähnten spanischen Grippe, die das Ende des 1. Weltkrieges kennzeichnete und mehr Opfer forderte als

dieser mit seinen Massenmorden. – Seither sind Jahrzehnte vergangen. Wir konnten uns inzwischen an die Grippe gewöhnen, und doch stellen wir fest, dass sie in den letzten Jahren mit grösserer Heftigkeit und Anhänglichkeit aufzutreten begann. Besonders die sogenannte asiatische Grippe wurde vielen zum Problem. Ist unser Gesundheitszustand geschwächer als früher oder vermochten die ungünstigen Umweltbedingungen die Giftigkeiten der Bakterien und Viren zu erhöhen?

Mögen unsere Vermutungen nun stimmen oder nicht, wir haben uns so oder so mit den Tatsachen abzufinden, dass seit den letzten Jahren viele Grippefälle nicht harmlos verliefen, sondern bösartiger Natur waren. Starke Nierenschädigungen mit hoher Eiweissausscheidung durch den Urin waren keine Seltenheit, so dass selbst erfahrene Ärzte dadurch in der Diagnose verwirrt wurden, indem sie auf ein altes, chronisches Nierenleiden schlossen, nicht aber auf die ungünstigen Folgen einer Grippe. Immer wieder hatte ich Gelegenheit, die verhängnisvollen Auswirkungen von antibiotischen Stoffen, vor allem von Penizillin, wahrzunehmen. Statt die Abwehrkräfte des Körpers zu unterstützen, schwächen wir sie auf diese Weise empfindlich.

Während gewissen Therapeuten die Grippe immer noch als harmlos erscheinen mag, gehen wieder andere mit schärfstem Geschütz gegen sie vor. Besonders die Anwendung amerikanischer Mittel hilft die