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

Artikel: Grippezeiten
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553234

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: 06.08.2025

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

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 Neuzeit 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 geschwächter 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

Krankheitssymptome sofort erdrosseln, was indes erfahrungsgemäss nachträgliche Schwierigkeiten hervorruft. Den auf diese Weise verursachten Schädigungen ist oft schwer beizukommen.

Vorbeugende Massnahmen

Noch immer zeitigte jedoch selbst in solch kritischen Fällen die Naturheilmethode die besten, zuverlässigsten Erfolge. Wir können uns daher in gewissem Sinne bereits vorbeugend gut wappnen, indem wir uns: Vor Übermüdung und Überanstrengung hüten und uns mit viel Vormitternachtsschlaf stärken. Nach Möglichkeit meiden wir überhitzte Räume und sorgen für genügend Lüftung, ohne uns dadurch Erkältungen auszusetzen. In der Freizeit beschaffen wir uns reichliche Bewegung in möglichst günstiger Luft. Viel Salate, Frischgemüse, rohe Gemüsesäfte und frische Früchte sind an der Tagesordnung. Fettarmes Zubereiten der Speisen ist zur Leberschonung nötig. Auch das Eiweiss schränken wir ein. Die Nahrungsmenge soll eher knapp bemessen sein, dafür die Qualität in Form von unentwerteter Naturkost den Vorzug erhalten. Täglich gurgelt man mit unverdüntem Molkosan. In vorbeugendem Sinne nehmen wir auch regelmässig Echinaforce sowie die Grippetropfen Influaforce ein. – Die Beachtung dieser Vorkehrungen hat schon oft eine Grippe verhindert.

Naturgemässe Behandlung bei ernstlicher Erkrankung

Können wir der Grippe trotz gewissenhafter Vorbeugung nicht entgehen, dann halten wir uns erfolgreich an nachstehende Ratschläge, die auch bei anderen Infektionskrankheiten wirksam sind.

1. Wir regen die Nierentätigkeit an, unterstützen die Leberfunktion und leiten durch Schwitzen auf die Haut ab, ohne dadurch das Herz zu belasten. Schwitzkasten, Sauna und Wickel mögen uns dabei behilflich sein. Feuchtheisse Rumpfwickel mit kühlen Wadenwickeln sind zu empfehlen, und zwar führen wir die Wadenwickel am besten mit Molkosan durch. – Auch dem Darm wenden wir vermehrte Aufmerksamkeit zu, denn dieser sollte unbedingt einwandfrei arbeiten. Bei Verstopfung muss man mit pflanzlichen Abführmitteln nachhelfen oder aber mit einem Kamillenteeklistier nebst einem feuchtheissen Heublumen- oder einem anderen Kräuterwickel auf den Bauch.

2. Die Nahrung muss eiweiss- und fettarm sein. Die beste Diät besteht in einem Frucht- oder Gemüsesaftfasten. Schwarze Johannisbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren und Grapefruits sind günstig, ebenso Karotten- und verdünnter Randensaft. Diese Saftdiät sollte man wenigstens die ersten zwei Tage durchführen.
Ausnahmsweise mag auch eine Schleimsuppe aus Naturreis, aus ganzem Weizen oder aus Vollroggen mit etwas Karottensaft und einer kleinen Dosis von Sellerie- und Petersiliensaft zur Anregung der Nierentätigkeit eingegeben werden. – Mangels einer Saftpresse kann man diese Gemüse auch mixen und sie der zubereiteten Suppe roh beigeben. Bei Bedürfnis gewährt man zusätzlich noch ein Stück gutes Vollkornbrot, sonst aber nichts weiteres.

3. Die Heilmittel unterstützen die Organe in ihrer vermehrten Arbeit. Als Getränk nehmen wir einen leichten Nieren- oder Hagebuttentee mit Solidago oder Nephrosolid zur Unterstützung der Nieren ein. Der Leber helfen wir am besten mit Boldocynara, wodurch das Allgemeinbefinden günstig beeinflusst wird. Echinaforce hilft entzündliche Zustände beheben. Avena sativa stärkt die Nerven. Als Standardmittel setzen wir die Grippetropfen Influaforce ein. Sollte sich durch vorherige, verkehrte Behandlung eine leichte Sepsis einstellen, dann bekämpfen wir diese mit Lachesis D_{12}. Ist das Herz geschädigt worden, greifen wir zu Crataegisan in Verbindung mit etwas Arnika.
Wer eine Grippe auf diese Weise behandelt, muss weder Neben- noch Nachwirkungen befürchten. Ist die Grippe abgeklungen, fahren wir gleichwohl noch mindestens 8 bis 10 Tage mit den Mitteln

und auch mit den Anwendungen noch fort. Allmählich verringern wir dabei das Quantum der Mittel um die Hälfte oder um ein Drittel der Vorschriftsangaben. Auf diese Weise können wir den Körper bis zur völligen Heilung günstig unterstützen und haben keine Rückfälle zu gewärtigen. Oft glauben Grippekranke, es sei für andere nicht nachteilig, verfrüht mit ihnen in Berührung zu treten. Sie sollten jedoch bedenken, dass sie immer noch Krankheitskeime übertragen können, weshalb sie bis zur völligen Genesung davon abstehen sollten.

Müdigkeitssorgen

Bestimmt bereitet jedem, der tagsüber hindernd von bleierner Müdigkeit befallen wird, dieser unerwünschte Zustand Sorgen. Er möchte ihn abschütteln, weil er ihn am wirkungsvollen Arbeiten hindert und ihm wie unverdiente Prügel vorkommen mag. Forschen wir aber einmal nach, ob wir an diesem Zustand ganz unschuldig sind. Haben wir uns nicht vielleicht zu sehr verausgabt und ungebührlichen Raubbau mit unserer Kraft getrieben? Heute ist bei so vielen das Nachtleben zur Gewohnheit geworden. Nicht nur jener, der dem Vergnügen nachjagt, belastet sich in dieser Hinsicht, sondern auch jeder, der das elektrische Licht ausnützt, indem er die Nacht zum Tage gestaltet. Sollte jemand in der Hinsicht demnach keinen gesunden Sinn entfalten, sondern bedenkenlos auch über die Zeit verfügen, die ausschliesslich der Ruhe gehört, dann ist es besonders für einen solchen günstig, dass der Schlaf schliesslich doch energisch dem Tag ein Ende bereiten kann. Welch eine Wohltat ist es, dass uns dieser Nacht für Nacht in seine Arme schliesst. Wenn wir ihn als getreuen Freund berücksichtigen, dann ist uns viel geholfen. Wie verkehrt wäre es doch, sich gegen eine Freundschaft, die ernst und aufrichtig gemeint ist, zu sträuben! Darum sollten wir auch den Schlaf als Freund freudig empfangen, wenn er sich meldet, und ihn nicht unhöflich vor der Türe warten lassen.

Wir stellen um

Welch ein Wunder werden wir dadurch erleben, dass wir auf sein erstes Pochen hören und ihm Einlass gewähren, statt uns noch stundenlang mit unserer Müdigkeit herumzuplagen. Wir werden nämlich in der Morgenfrühe völlig frisch erwachen und unsere weggelegten Pflichten, die uns nachts so sehr bedrängten, ohne grosse Mühe rasch zu erledigen vermögen. Ist es solch ein Erlebnis nicht wert, Tag für Tag wiederholt zu werden? Wer sich ein frühzeitiges Schlafengehen angewöhnt, hat daher schon einen grossen Teil seiner Müdigkeitssorgen abgewälzt. Aber oft ist man erschöpfter als man glaubt, und es liegt nicht bloss an der Beschaffung von genügendem Vormitternachtsschlaf, denn wenn sich das Leben des Alltags zu einseitig auf dem Bürostuhl oder sonst bei sitzender Tätigkeit abwikkelt, wenn also Bewegung und Sauerstoff fehlen, dann müssen wir uns über grosse Müdigkeit nicht wundern. Beginnen wir jedoch beharrlich zu wandern, indem wir nicht rasch nachlassen, wenn wir dadurch auch nicht gleich völlig erfrischt werden, dann merken wir mit der Zeit, dass uns gerade das gesundheitlich gefehlt hat. Nach einigen Wanderstunden kehren wir nämlich erfrischt nach Hause zurück, und zwar mit dem festen Vorsatz, es in Zukunft an Bewegung und Atmung nicht mehr fehlen zu lassen.

Wir kennen auch die Frühlingsmüdigkeit, die uns anhaftet, wenn uns Vitalstoffe fehlen. Bevor wir die Arbeit begonnen haben, fühlen wir uns schon wieder müde. Was hilft? In der Regel eine vernünftige Ernährungsumstellung. Wir brauchen frische Säfte, wie Grapefruit-, Karotten-, Heidelbeer-, schwarzen Johannisbeer- und Sanddornsaft. Alle diese vitaminreichen Säfte sind ausgezeichnete Kraftspender. Vielen verhilft auch das Meerpflanzenprodukt Kelpaforce zur notwendigen Anre-