

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Die Cholera in Europa  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554938>

#### 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:** 24.02.2026

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

einen Safttag einschalten, indem man tagsüber schluckweise Frucht- oder Gemüsesäfte einnimmt. Am besten eignet sich hierzu Karottensaft, Grapefruitsaft oder frischgepresster Traubensaft. – Sehr von Nutzen ist auch langsames Essen und gutes Einspeichern, weil dies dem Darm hilft, seine Funktionen wieder schneller regenerieren zu lassen. Wichtig ist es ferner, alles zu vermeiden, was Gärungen auszulösen vermag. Aber es ist ein typisches Merkmal, dass gerade bei Dysbakterie viele Bakterien vorhanden sind, die Gärungen auslösen. Dieserhalb ist es besonders dann auch wichtig, streng darauf zu achten, dass man Gemüse und Früchte nicht zur gleichen Mahlzeit einnimmt. Das setzt voraus, dass man auch auf süsse Nachspeisen nach einer Gemüsemahlzeit verzichtet. Mit etwas Selbstbeherrschung kann man sich dies leicht angewöhnen. Man kann aber auch frischgepressten Karottensaft als Ersatz nehmen oder den Biotta-Randensaft. Mit etwas Geschicklichkeit lässt sich manches ausgleichen, und mit Beharrlichkeit ändert sich selbst der verwöhnte Gaumen. Es ist des weitern darauf zu achten, dass man selbstverständlich auch eine zu rasche Darmtätigkeit mit Neigung zu Diarrhoe ausgleicht, da der Körper durch diese Störung zu viele wertvolle Mineralbestandteile im abgehenden Schleim und Speichel

verliert. Die erwähnte Korrektur kann am einfachsten durch Einnahme von *Tormentavena* zustande kommen. Es ist dies ein Naturmittel, das aus Blutwurz und Haferensaft besteht. Selbst ein Durchfall, der chronisch geworden ist, oder gar verschiedene Formen von Dysbakterie können dadurch geheilt werden. – Bei Verstopfung hilft *Linoforce*, ein Leinsamenpräparat, das vorzügliche Dienste zu leisten vermag. Auf keinen Fall sollte man Darmstörungen leicht nehmen, denn sie können auf längere Sicht hin wirklich entscheidend sein über Leben und Tod.

Ein weiteres Mittel, das in letzter Zeit bei den erwähnten Darmstörungen zur Anwendung gelangte, ist der *Schneckensirup*. Seine Herstellung erwähnt unser Buch «Der kleine Doktor». Selbstverständlich darf man keine Schnecken verwenden, wenn Schneckengift gestreut wurde. Der Schleim der roten oder braunen Schnecken, wie sie in den Gärten, im Wiesland und im Walde vorkommen, hat eine eigenartig frappante Wirkung auf schädliche Bakterien in der Darmflora. Er wirkt vor allem gegen den hartnäckigen *Protäus* und gegen degenerierte *Colibakterien*. Man mag staunen, wie rasch durch diese Einwirkung selbst eine hartnäckige Dysbakterie günstig beeinflusst und die Darmtätigkeit reguliert werden kann.

## Die Cholera in Europa

Schon lange befürchtete man, der Reiseverkehr könnte allerlei fremdländische Krankheiten einschleppen. Dies ist nun mit der Cholera geschehen. Von Neapel gelangte sie über Rom nach Florenz, und auch in Mailand wurden die ersten Fälle festgestellt. Dr. Koch fand seinerzeit den Erreger dieser gefürchteten Infektionskrankheit. Obwohl das Impfen keinen völligen Schutz bietet, liefen in den erwähnten Städten und anderswo viele Leute panikartig zu den Aerzten, um sich impfen zu lassen. Schlimm wirkt sich bei der Cholera der Wasser- und Mineralsalzverlust aus. Der Erreger ist nun aber auf

Säure sehr empfindlich, und zwar vor allem auf die Milchsäure, die in einer gewissen Konzentration den Erreger zu töten vermag. Aus diesem Grunde kann regelmässiges Gurgeln mit schwach verdünntem Molkosan ein guter Schutz gegen die Infektion sein. Bei übermüdeten Menschen kann sich die Krankheit viel leichter entfalten. Gegen den fürchterlichen Durchfall ist *Tormentavena* das Hauptmittel. Auch Lehm, Holzasche und Kaffeekohle in Form von *Biocarbosan* ist günstig. In früheren Ausgaben der vorliegenden Zeitschrift schrieb ich bereits ausführlich über Cholera und in meinem demnächst erschei-

nenden Tropenbuch, wird die Krankheit ebenfalls eingehend beschrieben. Ich lernte sie in Indien kennen, wo sie immer zu Hause ist und oft genug an den verschiedensten Orten aufflackert.

### Hygiene

Der grösste Feind der Cholera ist die Hygiene, weshalb sie sich überall ausbreiten kann, wo es an Hygiene fehlt. Wie beim Typhus gehen durch den Stuhl enorme Mengen von Bakterien fort. Die Ansteckungsgefahr für andere ist sehr gross, wenn der Stuhl der Kranken nicht desinfiziert wird. Wo hygienische Einrichtungen fehlen, muss der Garten oft Ersatz bieten, was sehr bedenklich ist. Besonders Fliegen dienen als Bazillenträger und helfen auch dieses Krankheit reichlich verbreiten. Sie

sind tatsächlich mehr an der Uebertragung von Krankheiten beteiligt, als man allgemein annimmt, weshalb man ihrer Bekämpfung und Vertilgung mehr Beachtung schenken sollte.

Wenn in einem Lande die Gesundheitsbehörden gut arbeiten, indem man die Kranken isoliert und darauf achtet, dass sofort alle Massnahmen der Hygiene ergriffen werden, dann sollte man sich über Einzelfälle nicht zu sehr sorgen. Schlimm ist das Verschweigen der Krankheit aus Angst vor der Oeffentlichkeit, weil dadurch versäumt wird, die geeigneten Massnahmen zu ergreifen. Es ist immer gut, wenn man, wie erwähnt, frühzeitig vorbeugt. Auch ist es beruhigend, wenn man die geeigneten Mittel kennt und es an peinlichster Hygiene nicht fehlen lässt.

### Rheuma

Es ist nicht zu verwundern, wenn heute selbst junge Leute immer mehr über Rheuma klagen. Prüft man ihre Ernährungsgewohnheiten und Lebensweise eingehender, dann kann man unzweifelhaft feststellen, dass diese ganz dazu angetan sind, schon frühzeitig Rheuma auszulösen, und zwar oft ein solch schlimmes, dass es selbst zu Gliederversteifungen kommen mag. Denkt man an die Mangeljahre der Kriegszeiten zurück, dann kann man mit Erstaunen feststellen, dass es damals viel weniger Rheuma- und Zuckerkranke gab. Wer sich aus beruflichen Gründen in Gaststätten statt zu Hause ernähren muss, ist betreffs Rheuma weit mehr gefährdet. Studiert man an solchen Orten die jeweilige Speisekarte, dann ist es leicht ersichtlich, warum dem so ist, nimmt doch die Eiweißnahrung, also Fleisch, Fisch, Eier und Käse ungefähr 60% ein, während die Stärkenahrung, bestehend aus Kartoffeln, Teigwaren und weissem Reis mit etwa 20% vertreten ist, weitere 10% nehmen die süßen Nachspeisen in Anspruch, und auf die vitalstoffreiche Nahrung in Form von Salaten und Früchten fallen höchstens 10%.

Schon hundertfach hat es sich als Tatsache erwiesen, dass bei strikter Aenderung der Ernährungsweise schon nach einigen Monaten eine starke Besserung, wenn nicht sogar eine völlige Heilung eingetreten ist. Dies dient bestimmt als Beweis, dass die Ernährung bei Rheuma als hauptsächlichste Ursache in Frage kommt. Es mag zwar manchem schwerfallen, die übliche Kost auf Pflanzennahrung mit viel Rohkost umzustellen, aber es lohnt sich. Allerdings sollte man sich bemühen, die pflanzliche Nahrung sehr schmackhaft zuzubereiten, wobei man sorgfältiges Würzen mit entsprechenden Gewürzkräutern und Kräutersalzen in Betracht ziehen sollte. Allerdings sind damit nicht scharfe Gewürze gemeint, denn auch sie können sich verhängnisvoll auf unseren Zustand auswirken.

### Erfolgreiche Heilmittel

Wenn man auf diese Weise durch die Ernährung darauf bedacht ist, sich richtig einzustellen, sollte man gleichzeitig auch noch die Niere und die Leber unterstützen, und zwar durch Frischpflanzenpräparate wie Nephrosolid und Boldocynara. Beach-