

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 32 (1975)
Heft: 5

Artikel: Gesunde, Kranke und noch nicht Kranke
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970564>

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: 02.05.2026

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

sich auch bei Diphtherie, da deren starke Gifte durch genügend Vitamin C verhältnismässig rasch unschädlich gemacht werden.

Leider kann unser Körper von Vitamin C keine Reserven anlegen, da er dieses nicht wie andere Vitamine stapeln kann. Wenn wir seiner Werte habhaft werden wollen, müssen wir täglich die notwendigen 50 mg Vitamin C einnehmen, was am vorteilhaftesten in natürlicher Form geschieht. Man stellt Ascorbinsäure auch synthetisch her, aber mit diesem künstlichen Vitamin C kann man überdosieren, was beim natürlichen Vitamin C niemals der Fall ist. Nehmen wir davon zuviel ein, dann scheidet der Körper dieses überschüssige Vitamin C durch den Urin einfach wieder aus.

Alle pflanzlichen, homöopathischen und biochemischen Nervenstärkungsmittel wie Avena sativa, Ginsavena, Neuroforce, Acid. phos. D₄ und Acid. pic D₆ wirken rascher und teilweise doppelt so stark, wenn gleichzeitig genügend Vitamin C eingenommen wird. Auch eine Schwangerschaft

ist täglich von der genügenden Vitamin-C-Einnahme abhängig, da sie dadurch mit viel weniger Störungen verläuft, zudem gedeiht der Embryo dieserhalb viel besser.

Beschaffung des täglichen Bedarfes

Es ist sehr einfach, seinen täglichen Bedarf von 50 mg Vitamin C durch den Genuss einer Grapefruit oder durch deren ausgepressten Saft zu decken. Man kann auch zum Frühstück sein Butterbrot mit Hagebutten- oder Berberitzenmark bestreichen und davon zusätzlich noch dem Vollwertmüesli einen Esslöffel voll beifügen. Die Zubereitung dieses Müeslis kann auch mit dem Saft einer halben Zitrone erfolgen oder mit dem ausgepressten Saft von 1–2 Orangen pro Person. Dies deckt den Tagesbedarf an Vitamin C vollauf, da schon ein einzelner der Vorschläge hierzu genügt. Will man aus diesem Rat stets den vollen Nutzen ziehen, dann müssen wir ihn täglich anwenden, denn in der Regelmässigkeit liegt der Erfolg.

Gesunde, Kranke und noch nicht Kranke

Irgendeine epidemische Krankheit streicht durch ein bewohntes Tal. Es kann sich dabei um eine Grippe oder um eine andere Krankheit handeln, die durch Viren ausgelöst worden war. Ein Teil der Bewohner liegt bald mit Fieber im Bett, denn dieser Teil ist ernstlich erkrankt und muss mit Hilfe von Anwendungen und Heilmitteln gepflegt werden, um wieder gesunden zu können. Nun, das sind zu der Zeit eben die Kranken. Die gleichen Viren sind jedoch auch an jene herangetreten, die noch munter auf den Beinen stehen und emsig tätig sind, wiewohl man bei Speichelabstrichen in der Regel tatsächlich Viren finden mag. Aber sie werden weder Fieber noch sonst eine Störung herbeiführen. Diese sind demnach bestimmt die Gesunden. Bei einer dritten Klasse von Bewohnern finden wir den Virus ebenfalls, aber es braucht zum Ausbruch einer Krankheit noch einen regelrechten Anstoss, viel-

leicht durch eine Erkältung oder eine andere Belastung, die als auslösendes Moment der Krankheit zum Durchbruch zu helfen vermag. Das sind jene, die Dr. Bircher ganz einfach als noch nicht Kranke bezeichnet. Genau so wie Pflanzensamen nicht überall gedeihen können, weil ein gewisser Nährboden fehlt und das Keimen hindert, gerade so brauchen Viren und Bakterien gewisse Voraussetzungen, um sich entwickeln zu können. Professor Enderlein aus Bremen bestätigt den früheren Nachweis anderer Forscher, wenn er darauf hinweist, dass Viren je nach dem Milieu, in dem sie sich befinden, ihren Charakter ändern können, so dass sie sich in ihrem ganzen Benehmen auf andere Art einstellen. Mikroorganismen, die sich zuvor als harmlos erwiesen haben, können nach einiger Zeit durch einen gewissen ungünstigen Einfluss des Nährbodens und der Umwelt bösartig werden, so dass sie

Fieber und allerlei Krankheitserscheinungen auszulösen vermögen. Dies geschieht dann bei jenen, die man als noch nicht Kranke bezeichnen konnte, sehr oft.

Behebung der Ursachen

Viren und Bakterien bevorzugen ein saures, kalkarmes Milieu, das mit verschiedenen Stoffwechselfgiften belastet ist, und ebenso bevorzugen sie es, wenn der Körper gleichzeitig ein schlechtes Lymphdrüsen-system aufweist. Wo sich solche Voraussetzungen vorfinden, da verschaffen sie den Viren und Bakterien die Möglichkeit, den auf diese Weise belasteten Menschen stets mit Krankheiten und Leiden zu plagen. Es wäre daher angebracht, einmal

gründlich zu prüfen, ob man die schwachen Punkte nicht durch gesündere Lebensgewohnheiten verbessern könnte. Man würde dadurch seinen Schwächen entgegenwirken, was sich bestimmt lohnen würde. Da wir oft Berichte erhalten, dass durch eine vernünftige Umstellung in der Lebensweise sogar Schwerkranke vollen Nutzen ziehen konnten, indem sich ihr Zustand erstaunlich verbesserte und sie dadurch wieder erstarkten, sollten sich da die noch nicht Kranken nicht ebenso bemühen, auf gesunder Grundlage gegen Schädigungen, die sie sich durch verkehrte Lebensweise zugezogen haben, anzukämpfen? Vielleicht gehören sie dann bei Ausbruch einer erneuten Epidemie ebenfalls zu den Gesunden.

Vom Beginn biologischen Landbaues

Einmal zur Erkenntnis gelangt, dass sich biologischer Landbau in mancher Hinsicht lohnt, sind wir mehr oder weniger bestrebt, unverzüglich damit zu beginnen. Wie aber gehen wir vor, wenn der zur Verfügung stehende Boden einige Jahre mit frischer Jauche gedüngt worden ist? Durch solches Vorgehen mag er sehr sauer geworden sein, besonders, wenn es sich dabei um einen Lehmboden handelt. In solchem Falle wird sich bei tiefem Umgraben noch lange stinkende Jauche vorfinden. Dies ist so, weil überall da, wo keine Luft hinkommt, sich der Stickstoff auch nicht abbauen kann. – Will man hingegen einen Boden wieder gesunden lassen, nachdem man ihn jahrelang mit chemischen Massivdüngern behandelt hat, kann man folgendermassen vorgehen. Infolge der erwähnten Düngung mag ein solcher Boden reich, ja womöglich sogar überreich an Mineralien sein, während es ihm an genügend Bakterien mangelt. Wir behandeln ihn daher wie den Körper eines kranken Menschen, der falsche Ernährung, somit also zuwenig Vitalstoffe erhielt, dem es zudem an Bewegung und Atmung und infolgedessen auch an dem lebensnotwendigen Sauerstoff mangelt. Bei solch einem Kranken spricht weder ein Medikament

noch eine Kur von heute auf morgen erfolgreich an, es sei denn, man berücksichtigt vorerst die Grundregeln der Gesunderhaltung. Gleicherweise verhält es sich auch mit einem kranken, verdorbenen Boden, den man auf gesunde Grundlagen umstellen muss, damit er wieder gesund werden kann.

In erster Linie sollte man einen Boden, den man umstellen will, erst einmal untersuchen lassen, und zwar nicht nur auf Nährstoffe und Mineralien, sondern auch auf seinen Gehalt an Bakterien. Wenn wir uns nun anhaltend nach gesunden Regeln für den Boden richten, dann sollten wir ihn auch jedes Jahr wieder erneut auf seinen Bakteriengehalt untersuchen lassen. Sind wir in der Pflege richtig vorgegangen, dann wird sich die Bakterienflora auch von Jahr zu Jahr mehr bereichern haben. Diesem Umstand ist es zu verdanken, wenn er sogar an einigen löslichen Mineralstoffen zunehmen konnte, was der Vermehrung der Bodenbakterien zuzuschreiben ist.

Erfolgreiches Vorgehen

Natürlich müssen wir uns erst einmal fragen, wie wir im ersten Jahr der Umstellung vorzugehen haben. Wenn der Boden