

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 34 (1977)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Leukozyten, Lymphozyten und Phagozyten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553687>

#### **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>**

in Urwaldgebieten, gar nicht so einfach ist, sich gesund zu ernähren. Während wir unter den Folgen von Ueberernährung zu leiden haben, wobei sich vor allem eine gewisse Eiweissmast ungünstig auszuwirken vermag, fehlt es in den Tropen, haupt-

sächlich im Urwald, an genügend Vitalstoffen und Eiweiss. Mit dieser Mänglerscheinung hat besonders jener zu rechnen, der rein vegetarisch leben möchte. Er muss daher aufmerksam und geschickt vorgehen, um keinen Schaden zu erleiden.

## Leukozyten, Lymphozyten und Phagozyten

Es stellen sich hier gewissermassen drei Polizisten unseres Körpers vor, denn sie haben die Aufgabe, die Angriffe von Bakterien und Viren abzuwehren. Zu ihnen gesellen sich noch in diesem Kampfe, wie Heinzelmännchen unter einer Tarnkappe, Antikörper und Immunitätsstoffe, die unsichtbar und noch nicht richtig bekannt sind. Soweit es ihnen möglich ist, greifen auch diese im erwähnten Kampfe ein. Es ist interessant, feststellen zu können, dass ein Sieg über Siechtum und Tod nur allzuoft von diesen hilfreichen Heinzelmännchen abhängt. Selbst der beste Chirurg ist, was seine Erfolge anbetrifft, gewissermassen wesentlich auf die Aktivität dieser Kampftruppen angewiesen. Mag er seine Arbeit auch mit einer noch so kunstgerechten Genialität ausführen, wird sie ihm doch nicht den erzielten Erfolg einbringen, wenn die soeben vorgestellten Hilfskräfte unseres Körpers nicht mitspielen, weil sie völlig versagen. In solchem Falle steht selbst die tüchtigste Kapazität niedergeschlagen auf verlorenem Posten, denn hilflos muss ein solcher Arzt zusehen, wie die Patienten, die doch auf seine Kunst und Fertigkeit vertrauten, dahinsiechen und zugrunde gehen.

### Mithilfe eigener Kampftruppen

Umgekehrt aber verhält es sich, wenn bei einem operativen Eingriff die eigenen Kampftruppen des Körpers noch tatkräftig mithelfen können, denn dann ist das Gelingen selbst unter schlimmen, unhygienischen Voraussetzungen so gut wie gesichert. Wenn ich dies nun so kühn behaupte, hängt dies mit meinen Erfahrungen zusammen. So kenne ich einen Fall aus dem Urwald Südamerikas. Ein Krankenwärter, der mit mir befreundet ist,

hatte während seines Berufslebens in Europa oft Gelegenheit, bei Operationen zugegen zu sein und sich dadurch entsprechende Erfahrungen anzueignen. Als er nun später im südamerikanischen Urwald weilte, hatte er einmal die Wahl, einen Indianer sterben zu lassen oder ihn unter schwierigsten Verhältnissen zu operieren. Es handelte sich in diesem Falle um eine Blinddarmentzündung, wobei der Blinddarm, wie sich nachträglich feststellen liess, schon vereitert war. Er hätte nur zu platzen brauchen, dann wäre der Indianer ohnedies verloren gewesen. Die Mittel, die meinem Bekannten zur Verfügung standen, um operativ einzutreten, waren allerdings sehr bescheiden, wenn nicht primitiv zu bezeichnen, denn er musste einfach mit einem ganz scharfen Messer vorgehen. Sollte er eingreifen oder den Mann hilflos sterben lassen? Als Krankenwärter war er gewohnt zu helfen, wo immer er sich befand, und er wagte es daher trotz den strubben, unhygienischen Voraussetzungen. Sein mutiges Eingreifen wurde belohnt, denn der Indianer kam durch, da sich nur einige leichte Entzündungen an den Wundrändern einstellten, denn der Medizinmann konnte diese nachträglich mit seinen Kräuterauflagen rasch abklingen lassen.

Ein Weisser wäre ziemlich sicher unter den gleichen Umständen in den Tropen zugrunde gegangen. Der Indianer überstand die Schwierigkeiten, weil die anfangs bildlich erwähnten Polizisten und Heinzelmännchen wegen seiner gesunden, kräftigen Grundlage ausgezeichnete Arbeit leisten konnten. Ohne diese naturgegebene Unterstützung wäre auch er nicht davongekommen. In den Tropen gibt es vielerlei Mikroorganismen, mit denen es

der Körper von Kindheit an aufnehmen muss. Schon früh müssen sich die Abwehrkräfte des Eingeborenen zur Wehr setzen und entsprechende Erfahrungen sammeln, doch das hilft, durchhalten zu können, ohne in zu schwere Probleme verwickelt zu werden, wie dies bei uns der Fall wäre, so dass uns selbst alle modernen Medikamente nicht heraushelfen könnten.

### Günstige Umstände erforderlich

Aber selbst Farbige besitzen ihre beachtenswerten Abwehrkräfte nur unter gewissen günstigen Umständen, denn auch bei ihnen können diese abschwachen, so dass sie ihrer Hilfe verlustig gehen, wenn sie die geeignete Grundlage vermissen müssen. Dies erlebte ich bei einem Arzt von Westafrika, der mit mir befreundet ist. Während ungefähr zehn Jahren hielt er sich in Amerika und Europa auf, ehe er sich wieder entschloss, in seine Heimat zurückzukehren. Dies geschah allerdings mit gewissen Bedenken, die nicht ungerechtfertigt waren, denn er befürchtete, seine Immunität gegen lokale Mikroorganismen während der Zeit seiner Abwesenheit eingebüßt zu haben. Was er befürchtete, trat denn auch ein, denn kaum war er in seiner Heimat, um eine Arztpraxis zu eröffnen, erkrankte er selbst, und es verging einige Zeit, bis er sich den Verhältnissen wieder gewachsen fühlte.

Diese Begebenheit lässt natürlich auch durchblicken, warum unsere Abwehrkräfte eher versagen als bei jenen, die noch enger in Verbundenheit mit den Naturkräften stehen. Welch befreimender Lebensweise sind wir oft unterstellt und welchen Gefahren der Technik und chemischen Errungenschaften sind wir immer wieder unliebsam ausgesetzt. Das will nun allerdings nicht heißen, dass es für uns besser wäre, in die Lebensgebiete der farbigen Völker versetzt zu werden, nein, denn wir wären ja auch jenem Leben nicht ohne weiteres gewachsen. Aber in unserem eigenen Ursprungsland sollten wir uns gut orientieren, um den Gefahren eher begegnen zu können. Lassen wir uns also über die Wesensart unserer inneren Ab-

wehrkräfte gut belehren, um zu erfahren, auf welche Weise wir sie fördern können und was wir meiden sollten, um sie nicht zu erdrosseln. Soviel an uns liegt, sollten wir uns durch eine naturgemäße Lebensweise geschickt einstellen und uns nicht durch unnötige Vergnügungen kraftmäßig schwächen, brauchen wir doch unsere Kräfte für den Lebenskampf. Wir können uns manche natürliche Gaben aneignen, um uns zu wappnen gegen Schwächezustände, nur schon allein durch erholungsreichen Schlaf. Vertreiben wir diesen nicht durch unvernünftige Zeiteinteilung, indem wir die Nacht zum Tag werden lassen, dann bleibt er uns auch treu, und wir können ihn besonders als Betagte günstig auswerten. Allerdings dürfen wir ihm unsere Sorgen nicht aufladen, denn wir können diese während des Schlafes ohnedies nicht wegschaffen, aber wir können uns neue Kräfte aneignen, um sie dann morgens frisch gestärkt schadlos wegzuarbeiten.

### Eine gesunde Grundlage schaffen

Wenn wir also unsere Polizisten und Heinzelmännchen zu reger Tätigkeit anspornen wollen, müssen wir vor allem für gesunden Schlaf sorgen. Unsere Ernährungsweise muss natürlich, einfach und im richtigen Sinne aufbauend sein. Dies alles trägt zu einer gesunden Grundlage bei, so dass wir uns trotz Hast und Hetze unserer Tage zu innerer Gelassenheit durchringen können, und auch dies hilft mit, den Zustand unseres Körpers zu schonen und zu kräftigen. Sollten wir dennoch einem Krankheitsansturm erliegen, dann sind natürliche Anwendungen und Naturmittel risikolose Helfer, die den Polizisten und Heinzelmännchen unter die Arme greifen, so dass sie ihre Hilfsbereitschaft zur Verfügung stellen können. Bei Grippeepidemien sollten wir uns nicht dazu verleiten lassen, das Fieber zu erdrosseln, denn auch dieses ist eine wunderbare Einrichtung, um mit Viren und Bakterien fertigwerden zu können. Besonders, wenn unser Herz stark genug ist, um durchzuhalten, sollten wir diese natürliche Verbrennungseinrich-

tung gut auswerten, damit wir daraus den vorgesehenen Nutzen ziehen können, um nach der Genesung uns gesundheitlich bedeutend stärker zu fühlen als vor unserer Erkrankung.

Vielleicht verstehen wir durch all diese Hinweise in Zukunft besser, unsere natürlichen Abwehrkräfte fördernd anzusporren. Wir werden auch achtsam sein und uns keinen unnötigen Erkältungen preisgeben, denn auch das ist unvorsichtige Belastung, die unsere Kräfte schwächt. Wir sind ohnedies den vielen klimatischen Schwankungen willkürlich ausgesetzt und müssen daher gut vorsehen, um uns nicht unnötig zu schaden und zu schwächen. Verschonen wir als Krone einer vernünftigen Einstellung auch unseren Geist vor ungesunder, aufreizender Denkweise, indem wir nicht zu Dingen ja sagen, die überborden, weil sie göttliche Schranken und Gebote verletzen, sondern freuen wir uns an Erbaulichem, dann haben wir wohl eine Grundlage geschaffen, die den natürlichen Abwehrkräften unseres Körpers dienlich sein kann.

### **Sauerstoff sollte nicht fehlen**

Des weitern ist noch ein anderer Hilfsfaktor zu erwähnen, durch den sich die Abwehrkräfte besser entwickeln können, und das ist der Sauerstoff, denn die meisten Viren und Bakterien lieben diesen nicht. Es liegt daher auf der Hand, dass man sich seiner durch regelmässige Bewegung in gesunder, frischer Luft ausgiebig bedienen sollte. Die Heizluft während der Winterszeit ist oft arm an genügend Sauerstoff, weshalb wir öfters lüften sollten. Da aber unser Wohn- oder Arbeitsplatz nicht immer in günstiger Gegend liegt, ersetzt dies den Bewegungssport in möglichst unverdorbener Luft nicht.

### **Unterstützung aus der Pflanzenwelt**

Auch einige Pflanzen sind uns bekannt, als solche, die mithelfen können, die Abwehrkräfte des Körpers zu stärken. Es gibt sogar solche, die schon äusserlich ge-

wisse Heilwirkungen auszulösen vermögen. Dessen kann sich vor allem der Meerrettich rühmen, da er, wie nachgewiesen, Stoffe enthält, die antibiotisch wirken. Schlecht heilende oder gar übelriechende Wunden, ja sogar wildes Fleisch kann man erfolgreich mit Meerrettichtinktur behandeln, indem man einen Wattebausch mit dieser Tinktur durchtränkt und auflegt. Unmittelbar erfährt man dadurch erstaunlicherweise ein sofortiges Nachlassen der Schmerzen und kann eine derart rasche Heilung beobachten, wie bei keinem andern Medikament. – Der Meerrettich kann indes auch frisch geraspelt und mit Quark vermengt zum Auflegen verwendet werden. Auch dadurch lässt sich eine gute Wirkung erzielen. – In früheren Zeiten war es üblich, Meerrettichsirup zuzubereiten, um gegen Katarre erfolgreich vorgehen zu können, und auch dieser Erfolg scheint auf der antibiotischen Wirkung zu beruhen.

Auch fast alle Kressearten enthalten neben ihrem Mineralreichtum noch antibiotisch wirkende Stoffe. Gleichzeitig verfügen sie über beachtenswerte Würzkraft, weshalb uns diese beiden Vorteile dazu veranlassen, frische Kressearten in das Herbamare und Trocomare zu verarbeiten. Auf diese Weise kann man auch dem Würzen grössere Werte beigeben, was durch blosses Salzen nicht ermöglicht wird. Frühere Kochkunst kannte dieses Geheimnis und wertschätzte es sehr, weshalb es auch bei uns immer wieder Anklang finden sollte, hilft doch all dies die Abwehrkraft unseres Körpers aufzuladen.

Es ist interessant, dass die Medizimänner ihre Patienten bei septischen Zuständen frische Heilkräuter kauen lassen. Auch zerquetschte Heilkräuter legen sie äusserlich mit sichtbarem Erfolg auf. Es mag dies für sie blosses Erfahrungsgut sein, während uns dadurch bewiesen wird, dass man im Pflanzenreich nicht bloss in Schimmelkulturen Stoffe findet, die antibiotisch und antiseptisch wirken können. Gerade auf diesem Gebiet findet sich für die Forschung noch ein schönes, unbearbeitetes Entdeckungsfeld vor.