

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

**Artikel:** Viren, unberechenbare Feinde der Gesundheit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553691>

### **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>**



man Stauden, kleine, kurzgehackte Aeste und anderes Lockerungsmaterial dazwischen gibt. Je lockerer und luftiger ein Kompost aufgebaut ist, um so besser und schneller ist er auch wieder abgebaut und somit brauchbar. Man sollte den Kompost so jung als möglich verwenden. Wenn er alt und mehrjährig ist, verliert er seine Triebkraft, weshalb er alsdann wie gewöhnliche Ackererde zu bewerten ist.

Bei der Kompostzubereitung hat man zugleich die Möglichkeit, Algenmehl, Knochenmehl, Steinmehl, Hornspäne und an-

dere Bereicherungen durch wertvolle Mineralstoffe oder organische Dünger beizugeben. Bei Gründüngung ist streng darauf zu achten, ja keine zu dichten Schichten aufzulegen, sonst könnte es darunter zu faulen beginnen und der Zweck bliebe dadurch unerfüllt. Eine Schicht von fünf Zentimetern genügt in der Regel. Es würde sich eher lohnen, die Schichtenaufgabe öfters zu wiederholen. Dadurch verhindert man das Auftreten von Fäulnisbakterien, die den Erfolg biologischer Bewirtschaftung zu stören vermögen.

### **Viren, unberechenbare Feinde der Gesundheit**

Noch vor Jahren hörte man allgemein selten etwas über das Dasein von Viren. Es genügte, zu wissen, dass sich die Bakterien als unsere Feinde aufspielen können. Inzwischen aber sind noch kleinere Lebewesen, eben diese Viren aufgetaucht, um uns gesundheitliche Schwierigkeiten zu bereiten. Gegen sie arbeiten heute berühmte Virologen, besonders in amerikanischen Universitäten. Durch sie erfuhren wir in der Presse öffentlich, dass kein einziges der über 50 000 Medikamente, die in den Apotheken erhältlich sind, sich als fähig erweist, um gegen die Viren erfolgreich vorgehen zu können. Das mag uns nachdenklich stimmen, denn es handelt sich bei diesen Viren doch um unheimliche Krankheitserreger, da sie sich in einer einzigen Stunde um das Tausendfache vermehren können, wenn ein guter Nährboden vorliegt. Würde man etwa 40 000 bis 50 000 von ihnen übereinanderlegen, dann ergäbe sich dadurch höchstens eine Lage von einem Millimeter. So klein also sind diese Unheilstifter. Die Wissenschaft soll bis heute etwa 500 verschiedene Virenarten festgestellt haben. Noch ist nicht ersichtlich, ob es vielleicht noch 500 oder 1000 weitere gibt.

#### **Bedenkliche Hilfllosigkeit**

Die erwähnte Presseaussage lässt demnach erkennen, dass nach wissenschaftlicher Ansicht der Kampf gegen die Viren von aussen aussichtslos ist. Wir besitzen Medi-

kamente, die das Fieber senken, wie auch solche, die Symptome lindern, andere wieder, die Schmerzen dämpfen oder beseitigen, doch mit weiterem Können ist es aus. Wir müssen uns also damit abfinden, dass wir im Kampf gegen diese bekannten und unbekannten Feinde unserer Gesundheit nur von innen heraus erfolgreich vorgehen können. Das bedeutet demnach, dass wir die eigene Körperabwehr aufzubieten haben. Um dies erreichen zu können, benötigen wir eine gewisse Zeit wie auch entsprechende Erfahrung, denn hiervon hängt die Wirksamkeit dieser Abwehrkräfte ab. Seinerzeit konnte ich dies als feststehende Tatsache bei den Indianern des Amazonasgebietes erkennen. Bis sich der Körper dieser Menschen einigermassen zur Wehr setzen konnte, starben Hunderte an Röteln und Masern. Wir aber brauchen den Körper nur etwas zu unterstützen, dann wird er mit diesen Viren ganz selbstverständlich fertig. Das ist nur so, weil wir uns bereits an diese Viren gewöhnt haben, weshalb der Körper den Kampf erfolgreich gegen sie aufnehmen kann. Wir sind gewissermassen durchgeseucht, denn so bezeichnet man die Errungenschaft erfolgreichen Kampfes gegen die Viren. Anders aber verhält es sich, wenn auf irgendeinem der Kontinente ein neues Virus auftaucht. Da der Körper noch nie in der Lage war, gegen dieses die erfolgreichen Abwehrkräfte auszubilden, können solche neue Viren bedenklichen Schaden anrich-



ten. Durch den umfangreichen Flugverkehr mit allen Erdteilen sind wir auch aus allen diesen fremden Bezirken den verschiedensten unbekannten Viren jener Gegenden ausgesetzt, kommen wir doch unwillkürlich in engen Kontakt mit all den verschiedenartigen Rassen. Sie können Träger jener Viren sein, die wir noch nicht kennen. Besonders auf den Flugplätzen besteht die Möglichkeit, sich mit fremden Viren zu infizieren. Wie angeworfen kann man plötzlich einer schlimmen Erkrankung erliegen. Auch der Arzt steht vor einer fremden Angelegenheit, der er nicht ohne weiteres zu begegnen weiss. Er greift daher zu Antibiotika, zu Sulfonamiden oder irgend etwas anderem. Er sucht das Fieber zu unterdrücken, denn mit irgend etwas muss er sich behelfen, will er nicht der Blamierte sein. Aber, wie wir soeben vernommen haben, geben die Spezialisten, in diesem Falle also die Virologen, ehrlich zu, dass man gegen solche Neuinvasionen hilflos ist. – Ein Vorteil allerdings ist es, um sich dagegen gut wehren zu können, wenn man dafür sorgt, nicht übermüdet zu sein. Wer aber gezwungen war, seine Kräfte zu fest zu verbrauchen, so dass bildlich gesprochen die Batterie nicht mehr genügend Strom abgibt, dann brauchen nur noch die Reserven zu fehlen, um einer solchen Vireninvasion erbarmungslos ausgesetzt zu sein, denn die bestehenden Umstände sind günstig für ihre rasche Vermehrung, da ihnen keine Abwehr im Wege steht.

#### **Mangelerscheinungen gefährlich**

Auch mangelhafte Ernährung wird sich in solchen Fällen nachteilig auswirken. Irgendwelche Mangelerscheinungen lassen die Viren ungehindert wirksam sein. Wenn wir über zu wenig Mineralstoffe und Vitamine verfügen, dann besteht für die Viren die Möglichkeit, ungehindert vorzugehen und Boden zu gewinnen. Es gibt zwar einige Mittel, die die Viren in ihrer rabiatischen Tätigkeit etwas einzudämmen vermögen. In erster Linie ist da das bekannte Mittel der Sioux-Indianer zu nennen, nämlich Echinacea. Wenn man

morgens und abends den Mund mit diesem Mittel desinfiziert, dann ist man den Viren gegenüber besser gewappnet. Getötet werden diese dadurch allerdings noch nicht, aber ihre Aktivität wird eingeschränkt, so dass der Körper seine Abwehrkräfte besser mobilisieren und die Invasion rascher überwinden kann.

#### **Herbes-Viren**

Eine der schlimmsten Virenarten sind die Herbes-Viren. Diese greifen die Schleimhäute an, und zwar überall, wo sich solche befinden mögen, weshalb sie auch den Genitalbereich nicht verschonen. Sie können sich auf diesem Nährboden enorm ausbreiten. Selbst die Haut ist nicht sicher vor ihnen. Sie machen sich dort bemerkbar, indem sie kleine Bläschen bilden, was entzündete Stellen verursacht, die sehr empfindlich sind. Betupft man mit Alkohol oder einem alkoholhaltigen Mittel, dann beginnt die Stelle stark zu brennen, was auch bei Anwendung von Echinacea der Fall ist.

Es ist unter den erwähnten Umständen nicht erstaunlich, dass auch verschiedene Flechtenarten in Verbindung mit Herbes-Viren auftreten können, wodurch sie unangenehm aktiv zu werden beginnen. Dagegen kann sich *Spilanthus mauretania* günstig auswirken, was ja auch der Fall ist bei den grösseren Mikroorganismen, die unter anderem auch Aphthen verursachen. Es gibt Forscher, die behaupten, die Viren könne man überhaupt nicht töten. Somit könnte sie der Körper nur scheinbar überwinden, da sie einfach latent bleiben würden, wie dies bei Hefepilzen der Fall ist, die bekanntlich lange latent sein können. In Berührung mit dem geeigneten Nährstoff oder der günstigen Situation flackern sie sogleich wieder auf. Darum behaupten diese Forscher, die meisten Menschen seien irgendwie virenverseucht. Wenn sie sich nicht durchkühlen, also der Erkältung nicht Raum gewähren oder sonst keinen groben Fehler begehen, dann schlummern diese Viren einfach bei ihnen, was auch in den Schleimhäuten der Fall sein kann. Bei irgendwelcher Ueberbela-



stung können sie indes wieder aufflackern und erneut aktiv werden. Besonders können sich gewisse Herpes-Viren in den Schleimhäuten der Unterleibsorgane, vornehmlich in der Vagina, festlegen und schmerzhaft Zustände auslösen, denn beim Aufflackern der Viren kann man wieder mit dem Auftreten von Schleimhautentzündungen und Katarrhen rechnen. Das kann auch der Grund zu Unfruchtbarkeit sein. Man kann ihrer Virulenz aber günstig mit Milchsäure begegnen. Dem ist so, weil Milchsäure das natürliche Produkt ist, das von der Unterleibsschleimhaut abgesondert wird. Wenn daher die Milchsäurekonzentration in der Schleimhaut nachlässt, dann ist dies für die Viren zugleich ein Grund, wieder aufzuflackern. Im milchsäuren Medium gedeihen sie nur schlecht. Darum bringen Spülungen mit milchsäurehaltigen Stoffen, mit Molke oder verdünntem Molkosan die Schleimhäute wieder in Ordnung, weil den Viren dadurch die Virulenz geschwächt oder genommen wird.

#### **Folgen mangelhafter Pflege**

Verschiedene Aerzte behaupten, dass mangelhafte Pflege auf diesem Gebiet und dadurch das Anstehenlassen jahrelanger entzündlicher Zustände Voraussetzung für einen Gebärmutterhalskrebs schaffen würden. Solche Ueberlegungen sind nicht ganz

unbegründet. Verschiedene Krebsforscher vertreten die Ansicht, dass Viren, die man ungehindert arbeiten lässt, ohne sie zurückzudrängen oder ihnen Widerstand zu leisten, durch das Auslösen konstanter Reize krebsfördernd wirken können. Diese Forscher scheinen nicht ganz unrecht zu haben. Es wurde auch festgestellt, dass Chemikalien irgendwelcher Art die Zelle derart schwächen können, wenn sie irgendwie auf den Körper einzuwirken vermögen, dass vorhandene Viren dadurch wieder besonders aktiv werden. Um so gefährlicher ist es daher, chemotherapeutische Mittel einzunehmen. Es ist nicht ausgeschlossen, dass verschiedene der Psychopharmaka und andere moderne Mittel den Viren den Boden ebnen. Tritt infolgedessen ein Kräftezerfall, also eine Kachexie, die einem eigenartigen Dahinwelken gleichkommt, in Erscheinung, dann weiss sich auch der tüchtige Arzt nicht mehr zu helfen, sondern steht dem unheilvollen Geschehen hilflos gegenüber. Oft gibt es Menschen, die so weit sind, dass sie, wie eine flackernde Flamme, die keinen Sauerstoff mehr erhält, einfach auslöschen. In solchem Falle scheint eine Wechselwirkung zwischen Toxinen, also Giften von Chemikalien und Viren vorzuliegen. Dem ist so, weil Viren nicht auf einem gesunden und kräftigen Boden gut gedeihen, sondern auf einem solchen, der verändert und entkräftet ist.

### **Erfolgreiches Vorgehen bei hohem Blutdruck**

Aeltere Herren, die mit hohem Blutdruck belastet sind, werden dies vor allem dann unliebsam gewahr, wenn sie völlig unbedacht mit einer Bergbahn in die Höhe fahren. Sie fühlen sich plötzlich elend und übel, und wenn sie trotzdem ganz hoch hinaufgehen, fließt ihnen Blut aus dem Mund, Nase, Ohren und Augen. Im Jungfraugebiet war ich schon zugegen, als man ältere Herren, die kräftig und sportlich aussahen, unverzüglich mit Hilfe einer Extrafahrt vom Joch hinunterbegleiten musste, weil für sie die Gefahr bestand, dass ein arterielles Gefäss hätte durch-

brechen können, was sich in allzugrosser Höhe als lebensgefährlich hätte auszuwirken vermögen. Es ist daher in einem gewissen Alter unbedingt notwendig, dass man sich um seinen Blutdruck kümmert und ihn nicht ausser acht lässt, indem man sich durch den Ansporn bergtüchtiger Kollegen allzurasch erfolgten Höhenunterschieden preisgibt. Man sollte in solchem Falle Vernunft walten lassen und wenn möglich unter gewissen Zeitabständen die Höhe zu Fuss erklimmen. Auf diese Weise kann sich der Körper eher langsam an die Höhenunterschiede gewöhnen, ohne