

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

**Artikel:** Erfolgreiches Vorgehen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553692>

### **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:** 03.05.2026

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

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

dass man gerade mit einem akuten Schaden zu rechnen hätte.

### **Krankheitsursache**

Es handelt sich bei Menschen dieser Art gewöhnlich um Leute, die jahrelang zuviel Eiweiss eingenommen haben. Auch in der Verwendung von Fett mögen sie zu wenig oder vielleicht überhaupt nicht an die notwendige Schonung ihrer Leber gedacht haben. Zudem konnte sich auch der gute Wein im Keller nachteilig ausgewirkt haben, besonders wenn ihm jemand, der ohnedies zu gut ernährt ist, allzu reichlich zuspricht. Oft haben solche Menschen zusätzlich noch einen Hochgenuss an häufigem Rauchen von Havannazigarren. All das erhöht das Gefahrenmoment. Der heutige Wohlstand bringt verschiedene Ernährungsüberbordungen mit sich, und gerade darin kann man die Hauptursache des Versagens bei dem erwähnten Krankheitszustand erkennen.

### **Günstige Diät und Mittel**

Ein solcher Patient fühlt sich sehr geplagt, aber er hat schon einiges gewonnen, wenn er einsehen lernte, dass er an seinem peinlichen Zustand selbst schuld ist. Auf alle Fälle wird er dadurch williger sein, sich in Ernährungsfragen vernünftiger einzustellen. Zuerst heisst es für ihn, die Diät zu ändern und den täglichen Eiweissgenuss auf 40 bis 60 g zu vermindern. «Der kleine Doktor» empfiehlt auf Seite 177 in solchem Falle besonders eine Naturreisdiät mit Quark, Meerrettich und Salat. Wenn man diese Diät beharrlich und regelmässig durchführt, kann sie in einigen Wochen direkt Wunder wirken. Günstig ist auch das Trinken von Tee aus Ahornblättern, aus Misteln oder Blättern der schwarzen Johannisbeersträucher. Man kann auch alle drei erwähnten Teearten zusammenmischen und damit eine günstige Wirkung erzielen. Vorteilhaft wirken sich auch Tabletten aus Rauwolfia und Misteln aus. Dies alles hilft den Blutdruck langsam aber sicher und gefahrlos zu senken, was ihn aus der Gefahrenzone hinausführen wird.

### **Chemische oder pflanzliche Mittel?**

Chemische Mittel dagegen drücken den Blutdruck in der Regel gewaltsam hinter, wobei sie unerwünschte Nebenwirkungen zeitigen können, was neue Gefahren auszulösen vermag. Es ist daher naheliegend, sich viel eher natürlicher Pflanzenmittel zu bedienen, weil durch diese die erwünschte Senkung langsam, doch ohne Risiko erreicht werden kann. Die Behandlung mit pflanzlichen Mitteln erfordert allerdings etwas mehr Zeit, ist aber in Anbetracht der erwähnten Vorteile doch zu bevorzugen. Auch die gleichzeitige Ernährungstherapie lohnt sich, obwohl sie vom Patienten eine gewisse Ueberwindung alter, ungünstiger Gewohnheiten und Aneignungen gesunder Regeln erfordert.

### **Behebung der Grundursachen**

Hoher Blutdruck entsteht hauptsächlich dadurch, dass das arterielle Gefässsystem an Elastizität einbüsst, wobei es sich an und für sich um einen degenerativen Zustand handelt. Um gegen diesen günstig vorzugehen, greift man am besten zu einer Methode, die gewissermassen auf biologischer Grundlage beruht. Was also bereits diesbezüglich erwähnt wurde, kann in solchem Falle erfolgreich wirken. Nicht ratsam hingegen, um auch diesen Standpunkt noch einmal zu wiederholen, ist alles gewaltsame Vorgehen, indem man sich vor allem der Chemotherapie anvertraut, denn diese Wahl der Behandlung beruht auf Täuschung für den Patienten. Dem ist so, weil man die Grundursachen dadurch in keiner Weise ändert. Man erreicht also nichts wirklich Heilsames, weshalb der Patient auch mit aller Garantie später wieder in seinen früheren Zustand zurückpendelt. Eine Beseitigung der Symptome ist eine rasche Angelegenheit und zudem oft sehr einfach, aber dem Patienten ist im Grunde genommen nur gedient, wenn er die Grundursachen der Erkrankung beheben kann. Eigentlich ist dies ja bei allen Krankheiten eine gewisse Grundregel. Man sollte sich immer bemühen,

das, was zur Schwächung und späteren Erkrankung führte, festzustellen und entschieden zu meiden, um erneut erstarken und gesunden zu können. Nur dadurch erreicht man eine wirkliche Heilung, wobei man zwar stets einer Schwächung eingedenk sein sollte, weshalb man den Körper nicht wieder den früheren Belastungen aussetzen darf.

Seit einiger Zeit hat man die günstige Wirkung von Immergrüntinktur besonders gegen allerlei Altersbeschwerden erkannt. Dieses Mittel hilft auch den normalisierten Blutdruck sowie die Arterien weiterhin günstig, gewissermassen in verjüngendem Sinne zu beeinflussen, woraus der allgemeine Körperzustand ebenfalls Nutzen ziehen wird.

## Blasenleiden

Die kalte Jahreszeit hindurch haben wir uns gegen Erkältungen gut vorzusehen, denn es ist kein Wunder, wenn wir uns sonst allerlei Uebel zuziehen. Besonders die Uebergangszeiten vom Herbst zum Winter oder vom Winter in den Frühling hinein ist es gefährlich für uns, wenn wir unachtsam sind, indem wir uns ohne Bedenken durchkühlen lassen. Vor allem sind Frauen und Mädchen gefährdet, wenn sie es während dieser Zeit wagen, sich zu leicht anzuziehen. Als Folge stellen sich dadurch nämlich oft Nieren- und Blasenleiden sowie Unterleibsbeschwerden ein. In der Regel liegt also die Ursache dazu darin, dass man dem Körper durch unrichtige Bekleidung zumutet, sich mit der Kälte durch Frieren abzufinden. Statt dessen sollte man sich so kleiden, dass man sich in der Kälte wohl und warm fühlt. Besonders Körperteile, die auf Kälte empfindlich ansprechen, sollte jeder einzelne für sich genügend kennen und berücksichtigen, denn das ist ein Gradmesser, um den ganzen Körper warmerhalten zu können. Es ist begreiflich, dass die Harn- und Unterleibsorgane auf Kälte ungünstig eingestellt sind. Mütter sollten daher besonders ihre kleinen Mädchen vor Erkältungen zu schützen wissen. Oft aber ist es die liebe Eitelkeit, die schlank erscheinen möchte, weshalb sie sich sträubt, mehr als das Notwendigste anzuziehen. Das ist äusserst töricht, denn dadurch untergräbt man die guten Grundlagen des Körpers, ist man aber ohnedies empfindlich veranlagt, dann kann man sich so schwer schädigen, dass man sich für sein ganzes Leben Leiden mit chronischem Charakter

zuzieht, ohne wieder erstarken und von ihnen frei werden zu können.

### Vernünftiger Schutz

Es heisst also, sich gegen Erkältungen vernünftig zu schützen, denn diesbezügliche Entzündungen kann man nicht so leicht wieder loswerden. Was bei Erkältungen Regel sein sollte, ist die sofortige Behandlung mit Wärme. Sehr gut spricht da eine ansteigend heisse Dusche an, die man einige Zeit durchführen sollte, bis der ganze Körper schön erwärmt ist. Auch ein richtig warmes Kräutersitzbad kann zum Guten mitwirken. Wenn sich aber der ganze Körper von der zu starken Durchkühlung nicht erholen kann, dann bereitet man ein Vollbad. Um das Herz nicht unnötig zu belasten, sollte es anfangs weder zu hoch noch zu heiss sein. Während man das warme Wasser angenehm empfindet, lässt man es in der Wärme langsam ansteigen, wodurch ja auch der Wasserspiegel höher wird. Auf diese Weise gewöhnt sich das Herz schonend an die Wärme und der Körper zieht vollen Nutzen daraus. Wer Schlensbäder gewohnt ist, kann auch den Kopf unter Wasser halten, so dass nur die Nase zum Atmen herauschaut. Das Sitzbad sollte mindestens eine halbe Stunde dauern. Während dieser Zeit sollte die Temperatur des Wassers ständig 37 Grad Wärme betragen, weshalb es notwendig ist, immer wieder warmes Wasser nachzugüssen. Die Dauer des Schlensbades hängt vom Wohlbefinden ab. Man kann es daher 10–20 Minuten durchführen. Aber schon ein gewöhnliches Vollbad kann genügen, um dem