

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 34 (1977)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Viren, Bakterien und Parasiten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553707>

#### **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:** 20.02.2026

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

Die Reisdiät kann noch mit anderen Erzeugnissen, die Reis enthalten, unterstützt werden. Das Reisbrot Risopan ist sehr zuträglich, da es nebst dem zusätzlichen Nährwert auch bei Gärungen und Darmstörungen günstig aufgenommen wird. Dieses dünne Fladenbrot verfügt über verhältnismässig wenig Kalorien, doch besitzt es ein Höchstmass an Mineralöl-

bestandteilen. Eine richtige Diät mit gleichzeitiger vernünftiger Verminderung des gewohnten Nahrungsquantums kann Wunder wirken im Sinne eines verjüngenden Erfolges. Auf diese Weise kann das geriatrische Ziel ohne Bedenken ins Auge gefasst werden, besonders, wenn es in der Absicht verfolgt wird, die Leistungsfähigkeit steigern zu können.

### Viren, Bakterien und Parasiten

Wenn sich in den sogenannten unterentwickelten Ländern etwas stark entwickeln konnte, dann sind es die Mikroorganismen. Kürzlich traf ich mit einem bekannten Bakteriologen und Virologen zusammen. Dieser bestätigte mir, dass viele Länder, die man Tausenden von erlebenshungrigen Safaritouristen empfiehlt, von Viren und anderen Mikroorganismen verseucht seien. Aus eigener Beobachtung ist mir bekannt, dass verschiedene südamerikanische Länder von Viren, Amöben und Spirochäten schon durchseucht waren, als man diese gefährlichen Erreger überhaupt noch nicht feststellen konnte. Schon damals waren also die Einheimischen jener Gegenden völlig durchseucht. Sie beherbergen wohl die Erreger, die man durch die heutige Technik im Blute nachweisen kann, dennoch traten bei ihnen fast keine oder nur unbedeutende Krankheitserscheinungen auf. Kommen solche Mikroorganismen jedoch mit einem gesunden Blut in Verbindung, dann können sie gedeihen, indem sie aufflackern und rege werden, gleich wie eine verkümmerte Pflanze in gutem, nahrhaftem Kompost aufzuleben beginnt, so dass sie mit neuerwachenden Kräften wieder treiben und spriessen kann.

#### Aeusserste Vorsicht

Durch einen Arzt, der in einem tropischen Staat arbeitete, erfuhr ich, dass er eine Menge junger Europäer gegen Syphilis behandeln musste, während sich unter den Eingeborenen keine Patienten mit akuten Krankheitssymptomen vorfanden. Zwar konnte er bei gelegentlichen Kontrolluntersuchungen verkümmerte Spirochäten

feststellen, doch brach dadurch keine Krankheit aus. Solche Menschen dienen demnach nur als Bazillenträger. Etliche unter ihnen mögen die Parasiten und Viren im Blute haben, wodurch sie Fremde anstecken können. Sie selbst aber weisen keine Krankheitserscheinungen auf, durch die jemand gewarnt werden könnte. Man sollte also in fremden Ländern nicht zu vertrauensselig sein. Im Gegenteil, äusserste Vorsicht ist geboten, indem man wählerisch ist, wo man sich verköstigt, wo man schläft und mit wem man überhaupt in Verbindung tritt.

Für Krankheitserreger besteht kein Deklarationszwang, und sie können leider jede Grenze ohne Kontrolle passieren. Die Sucht nach fremdländischem Erleben steigert die Reiselust und den Flugverkehr immer mehr. Dadurch entstehen indes auch vermehrte Probleme für unsere Gegend. Noch ist unsere Aerzteschaft zum Teil in solchen Fragen unerfahren und kann demnach nicht die entsprechende Hilfe darbieten, wenn jemand erkrankt zurückkehrt. Aus diesem Grunde sollte niemand in Länder reisen, die unseren gesundheitlichen Zustand gefährden können, es sei denn, er lasse sich zuvor gründlich unterrichten, so dass er die Umstände richtig zu bewerten vermag. Um sich solch eine Grundlage aneignen zu können, sollte er sich mit einem kürzlich erschienenen Buch vertraut machen, und zwar mit dem «Gesundheitsführer durch südlische Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengegenden». Dadurch erfährt der Reisende, welche Gefahren ihm begegnen können und auch, wie er sich davor schüt-

zen kann. Nicht alle, die unternehmungsfreudig auf Safari gehen, sind vorsichtig genug und wissen sich zu beherrschen. Manche Ratschläge sind notwendig, um Gefahren richtig einzuschätzen und ihnen

weise aus dem Wege zu gehen. Mancher muss sich daher nachher sagen, dass der Wahn kurz, die Reue durch die schwerwiegenden Folgen aber lange anzudauern vermag.

### Lohnende Nierenpflege

Obwohl die Leber für unseren Körper das wichtigste Entgiftungsorgan darstellt, dürfen wir auch die reinigende Arbeit der Niere nicht unterschätzen. Wir sollten demnach nicht verfehlten, diesem Organ die notwendige Beachtung zukommen zu lassen, wobei wir auch an die zeitweise Schonung denken sollten. Schon oft wissen wir als Ursache erkrankter Organe auf unsere Ernährung hin, die teilweise oder auch ganz verkehrt sein mag. Jedenfalls entstehen dadurch sehr viele Stoffe, die wir als harnpflichtig bezeichnen. Zwar verstehen wir darunter keineswegs nur die Harnsäure alleine. Die einfachste Nierschonung gelingt uns, wenn wir die Anwendung des Kochsalzes möglichst vermindern. Können wir die Kochsalzeinnahme auf diese Weise einschränken, dann muss die Niere dadurch weniger Kochsalz ausscheiden. Dies räumt ihr einen beachtenswerten Vorteil ein, weil sie dadurch mehr Urat, worunter wir die harnpflichtigen Stoffe verstehen, auszuscheiden vermag. Eine salzarme Diät, besonders aber auch Fasten- und Safttage sind aus diesem Grunde für die Nieren eine wahre Erholung. Dies sollten sich besonders Rheumatiker merken, indem sie sich danach richten. Wer regelmäßig solche Schontage für die Nieren einschaltet, hat weniger oder gar nicht unter Rheuma zu leiden.

#### Ermöglichte Schonung

Wer die beiden Heilkräutersalze Herbamare und Trocomare zum Würzen verwendet, kann sich zusätzlichen Gebrauch von Kochsalz ersparen. Diese beiden Diätsalze bestehen aus biologisch gezogenen Gewürz- und Heilkräutern. Nebst der Würzkraft besitzen sie daher noch viele Mineral- und Heilstoffe, vor allem auch

manche Spurenelemente. Alle Kräuter, die bei der Herstellung Verwendung finden, werden in frischem Zustand verarbeitet. Da es sich dabei also nicht etwa um getrocknete Pflanzen handelt, kann dieser Vorteil sowohl geschmacklich wie auch wirkungsmässig zur Geltung kommen. Manche Leiden könnten wir verhindern, wenn wir unsere Nieren nicht immer wieder überlasten würden. Bekanntlich schaden der Leber die überhitzten Fette und in gleichem Sinne sind es für die Nieren Kochsalz und scharfe Gewürze. Hat man sich daran gewöhnt, dann muss man eben langsam abbauen, denn auch der Gaumen kann sich wieder ändern und in natürliche Bahnen zurückgelenkt werden.

#### Das Vermeiden von Erkältungen

Bekanntlich sind die Nieren auch auf Kälte sehr empfindlich. Wer diese Tatsache unbeachtet lässt, kann sich überaus schädigen. Es ist daher wichtig, sich sofort richtig zu pflegen, wenn man sich durchfroren fühlt. Man sollte nicht erst abwarten, bis sich der Körper allmählich wieder erwärmt, sondern sollte, sobald die Möglichkeit dazu besteht, mit feuchter Wärme der Durchkühlung entschieden entgegenwirken. Dazu verhilft ein warmes Kräuterbad, eine Kräuterpackung oder wenigstens eine ansteigend heisse Dusche, die so lange dauern sollte, bis wir das untrügliche Empfinden haben, wieder völlig durchwärmmt zu sein. Nach gutem Frottier des Körpers benutzen wir ein gutes Einreiböl wie das Toxeucal oder aber Symphosan. Dadurch können wir die Folgen einer Erkältung umgehen.

#### Beweisführende Erfahrung

Auf einer Bergwanderung zum Säntis hin auf wurden wir vor Jahren einmal mit