

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 34 (1977)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Sieben gefährliche Feinde der Gesundheit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553741>

### **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:** 25.02.2026

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



wir den Käse möglichst durch Quark und saure Milchprodukte ersetzen. Auch die Einnahme von Fleisch und Eierspeisen sollten wir mindestens um die Hälfte vermindern. Völlig verzichten wir auf Weissmehlprodukte und Weisszuckerwaren nebst anderen künstlichen Schleckereien, vor allem auch auf Schokolade. Statt

dessen werden Salate und Früchte vermehrt zugezogen. Zum Ausgleich sitzender Beschäftigung sollten wir in der Freizeit unbedingt viel Bewegung an sauerstoffreicher Luft einschalten. Das alles führt zu natürlicher Lebensweise zurück und wirkt sich günstig gegen die Verstopfung aus.

## Sieben gefährliche Feinde der Gesundheit

Sicher sind wir nun gespannt, diese sieben Uebeltäter kennenzulernen, um ihnen besser begegnen zu können, denn dadurch ist es uns vielleicht möglich, manch Unangenehmes von uns fernzuhalten.

### 1. Pilze, Fungus

Es gibt viele Pilze, und wir können sie in zwei Klassen einteilen, denn die einen sind nützlich, während uns die anderen Sorge bereiten. Bekannt mag uns bereits sein, dass die Pilze zu den ältesten pflanzlichen Lebensformen der Schöpfungsgeschichte gehören. Von jenen, die uns das Leben etwas beschwerlich werden lassen, wollen wir einige wesentliche Merkmale zur Sprache bringen. Ein besonderer Bösewicht unter ihnen ist der Nagel- und Fusspilz. Jahre-, jahrzehntelang kann er uns plagen, weil ihm die stärksten, ätzenden Medikamente nicht viel anhaben können. Ist es auch manchmal möglich, reife Pilze zu vernichten, kann man doch, nicht verhindern, dass sich Sporen tief in das Hautgewebe und unter die Nägel begeben können, um sich zu neuen Pilzen zu entfalten. Immer wieder kann jemand, der glaubt endgültig befreit zu sein, auf diese Weise erneut enttäuscht werden, sind sie doch nach einigen Wochen wieder da.

Es gibt auch Pilze, die sich flechtenartig ausbreiten. Man findet diese oft bei Bauern, denen sie durch das Rindvieh übertragen worden sind. Andere erkennt man indes daran, dass sie an den Schleimhäuten, vor allem im Munde Geschwüre erzeugen. Diese sind wohl noch schlimmere Plagegeister als der Fusspilz. Ich be-

obachtete diese Art Pilzkrankungen hauptsächlich bei der farbigen Bevölkerung von Ostafrika, und zwar besonders bei den Frauen. Als Folge konnten sie kaum mehr sprechen und essen. Zum Glück findet man nun aber gerade im tropischen Afrika eine Pflanze, die bis jetzt als einzige ein wirksames Heilmittel darstellt. Es handelt sich dabei um *Spilanthus mauretania*. Obwohl dies nur ein unscheinbares Pflänzchen ist, besitzt es auffallende Heilkräfte, um Erkrankte, die es kennen und anwenden, rasch genesen zu lassen. Die Eingeborenen, vormerklich, wie bereits erwähnt, die Frauen, bedienen sich seiner, indem sie die Pflanze roh kauen, wodurch die Plagegeister nach einigen Tagen verschwunden sind.

Auch in Europa kommt uns diese Pflanze zu gute, denn wir können aus ihr eine Tinktur zubereiten und mit einem durchtränkten Wattebausch die vom Pilz befallenen Stellen betupfen. Dadurch erfahren auch wir rasche Linderung. Einige Wochen nach regelmässiger Anwendung sind Pilze und Sporen vernichtet. Ein weiteres Mittel, das gut zu wirken vermag, ist konzentrierte Molke. An der Heilwirkung dieses Molkenkonzentrates ist die ungefähr 10prozentige Milchsäure beteiligt sowie die konzentrierten Milchnährsalze und Fermente.

### 2. Bazillen

Am normalen Ablauf der biologischen Lebensvorgänge beteiligen sich lebhaft auch die Bazillen, die ebenfalls Mikroorganismen pflanzlicher Natur sind. Viele von ihnen dienen uns daher zu grossem



Nutzen, während wieder andere das Leben von uns Menschen und auch jenes der Tiere bedrohen. Ihre feindliche Einstellung unserem Gesundheitszustand gegenüber kennzeichnet sie als Krankheitserreger. Mit Recht nimmt man wohl an, dass sich auch die Bazillen schon auf Erden betätigten, bevor die Tierwelt und die Menschheit auf ihr existierten. Damals bildeten sie noch keine Gefahr, so dass das erste Menschenpaar nichts durch sie zu befürchten hatte, schon aus der Ueberlegung heraus, dass ein vollkommener Mensch keinerlei Nährboden für Bazillen bildet. Erst mit dem Verlust der Vollkommenheit verlor sich auch dieser Vorzug. Allerdings war gleichwohl noch jeder Mensch mit einer angeborenen, guten Abwehrkraft versehen. Heute unterscheidet sich diese zwar von Fall zu Fall, ist doch die Menschheit nicht, wie es die meisten von uns wahrhaben mögen, von unten nach der Höhe gestiegen, sondern von der Höhe allmählich zu einem unerfreulichen Zustand hinabgeglitten. Darum kann er um seine noch vorhandenen Abwehrkräfte froh sein, sind diese doch gegen feindliche Bazillen ein wunderbares Kampfmittel. Je mehr dieses zur Verteidigung gegen Bazillen eingesetzt werden muss, um so stärker entfaltet sich deren schützende Kraft. In einem Gebiet, das längere Zeit von gewissen Bazillen verschont geblieben ist, verringert sich diese Abwehrkraft, weil sie nicht benötigt wird. Melden sich indes die gegnerischen Bazillen wieder, dann erweist sich dieser Umstand als grosser Nachteil, weil die Bazillen dadurch ungehemmter, ja sogar verheerend wirken können. Erst nach Verlauf einiger Generationen mag sich die Abwehrkraft wieder soweit erneuert haben, dass sie als schützende Immunität wirken kann.

Wenn jemand aus Furcht vor den Bazillen wünschte, seine Kinder in völlig sterilen Räumen aufwachsen zu lassen, hätte dies nur zur Folge, dass sie alsdann in keiner Hinsicht gegen gefährliche und äusserst virulente Bazillen gewappnet wären. Unter diesen Umständen würden sie sehr wahrscheinlich dem Tode erliegen, weil

sie keine Abwehrkräfte aufbieten könnten. Dies zeigte sich, als Naturvölker von eingeschleppten Bazillen unvorbereitet überfallen wurden. Da sie keine Abwehrkräfte zur Verfügung hatten, weil sie mit diesen Jahrhunderte hindurch nicht in Berührung gekommen waren, verfügten sie auch über keinerlei Immunität gegen sie, sondern waren ihnen auf verheerende Weise ausgeliefert, so dass sie zu Tausenden umkamen.

### 3. Viren

Ebenso kann es uns mit dem 3. Feind, den Viren, ergehen. Sie sind viel schwerer zu erkennen und zu bekämpfen als die Bazillen, da sie erstens 100- bis 200mal kleiner sind und bedeutend mehr Lebenskraft besitzen als jene. Forscher behaupten, Viren seien so ausdauernd und lebensfähig, dass man sie praktisch nicht mehr vernichten könne, wenn sie sich einmal in einem Körper festgesetzt haben. Zwar kann man den Viren mit entsprechend guten Mitteln in gewissem Sinne dadurch beikommen, dass man ihre Aktivität schwächt und dadurch ihre Virulenz wegnimmt. Infolgedessen wird sich der Kranke wieder wohlauf und gesund fühlen. Hat er sich jedoch zuviel zugemutet, so dass er übermüdet und übermässig geschwächt ist, dann leben die Viren wieder auf, werden aktiv, und wiederum sind wir der Krankheit preisgegeben. In solchem Falle können wir froh sein, dass es einige gute Naturmittel gibt, die sowohl Bazillen als auch Viren zu schwächen vermögen, wodurch diese oft inaktiv werden.

An erster Stelle dieser Mittel steht Echinaceae. Dann folgen Pflanzenmittel, die Flechtensäure enthalten, wie Usnea. Auch die Kressearten schwächen mit ihrem Senföl die Virulenz einiger Viren, was auch dem Meerrettich und dem Knoblauch eigen ist. Aprikosenkerne und Bittermandeln greifen die Viren durch ihre Blausäure an. Man darf davon nur nicht viel verwenden, weil Blausäure bekanntlich ein Gift ist. Auch die Pestwurz erweist sich infolge ihres Petasitesgehaltes als nütz-



lich im Kampf gegen die Viren, weil dessen Wirksamkeit die Aktivität der Viren ebenfalls zu schwächen vermag. Leider steckt die Forschung betreffs dieser winzigen Uebeltäter, die doch so grossen Schaden anrichten können, gewissermassen noch in den Kinderschuhen. Der Staat sollte den Virologen viel mehr Geld zur Verfügung stellen, wodurch der Kampf gegen die Viren erfolgreicher gestaltet werden könnte. Dies käme alsdann Millionen von Kranken zugute, weil dadurch viele Menschen ihr Leben nicht verlieren müssten.

#### 4. Parasiten

Zu den grossen Feinden von Mensch und Tier gehören auch die Parasiten, fordern sie doch jedes Jahr viele Millionen von Opfern. Die Medizin kämpft schwer gegen all diese tierischen Erreger, die das Leben des Menschen so hart bedrohen, dass weder Impfungen noch zuverlässige und vorbeugende Massnahmen gegen sie standhalten würden. Berichte verschiedener Organisationen, vormerklich aber jene der Weltgesundheitsorganisation, geben bekannt, dass weit über eine Milliarde Menschen unter den Parasiten zu leiden haben. Dadurch werden sie vermindert arbeitsfähig oder siechen sogar langsam dahin. Es kann sich dabei um Parasiten im Darm handeln, wo sie durch ihre Sekrete den Menschen ständig vergiften. Aber auch im Blute können sich solche Parasiten als äusserst lebensgefährlich erweisen, während die gefürchtete Bilharzia Würmer in der Niere, der Leber, der Lunge oder sogar im Herzen bilden kann. Bedenkt man nun, dass praktisch alle Flüsse in Ost- und Südafrika durch diese schlimmen Gesellen verseucht sind, dann bedeutet dies eine schwerwiegende Sorgenlast, besonders da seit dem Staudamm auch der Nil Millionen solcher Parasiten beherbergt. Millionen und Abermillionen unserer Mitmenschen können dadurch ohne ihr Wissen ihre Gesundheit verlieren und von schwierigen Leiden betroffen werden.

Um gegen die Flut mangelnder Kenntnisse anzusteuern, versuchte ich in meinem Buch: «Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete» durch ausführliche Aufklärung und entsprechende Ratschläge den einzelnen, der in diesem Lebenskampf steht, zu wappnen. Solange sich die Parasiten erst im Darne aufhalten, kann man sich mit Papayapräparaten dagegen schützen. Schwierig aber wird es, wenn sie sich bereits im Blut und im übrigen Organismus befinden, denn dann kann man ohne scharfe Mittel nicht auskommen. Obwohl diese keineswegs harmlos sind, kann man nicht auf sie verzichten, sonst setzt man sich einem noch grösseren Uebel aus. Wer den erwähnten «Gesundheitsführer» gründlich zu Rate zieht, wird eingehende Auskunft erlangen.

#### 5. Mangelkrankheiten

Nicht nur die lebendigen kleinen und kleinsten Feinde können unser Leben bedrohen, denn es sind auch noch andere Umstände, die wir wohlweislich in Betracht ziehen müssen. Es handelt sich dabei um Mangelerscheinungen, die sich typisch unter die Ernährungsprobleme einreihen lassen. Wir müssen dabei verschiedene Mangelarten in Betracht ziehen, nämlich einen Mangel an Eiweiss, an Nährsalzen und einen Vitaminmangel, bekannt auch als Avitaminosen. Den Eiweissmangel treffen wir vor allem unter den unentwickelten Ländern an. In Afrika, Südamerika und einigen Ländern des Fernen Ostens konnte ich sehr schlimme Auswirkungen infolge Eiweissmangels beobachten. Meist endeten diese in einer Kachexie, also in einem völligen Kräftezerfall. Am schlimmsten werden Kinder dadurch betroffen, da sie elend daran zugrunde gehen können. Sie können indes auch an Tuberkulose erkranken, und dies sogar in sonnenreichen Gegenden. Es liess sich nun aber feststellen, dass oft eine optimale, ausgeglichene Ernährung mit 40 bis 50 g guten Eiweisses genügt, um diese Kranken zu heilen, und zwar



selbst ohne Medikamente. Avitaminosen gibt es in Ländern mit einseitiger Ernährung, wie beispielsweise in Südafrika, da sich dort die Eingeborenen vorwiegend von Mais ernähren. Seit im Fernen Osten der Reis raffiniert wird, konnte dort die gefürchtete Beriberikrankheit in Erscheinung treten, und sie ist immer noch nicht völlig bekämpft, obwohl man heute weiss, dass es sich dabei um eine Mangelkrankheit handelt. Auch die Konserven-, vor allem die Büchsenahrung lässt immer noch skorbutartige Krankheiten in Erscheinung treten. Zwar kann man dies auch in unrichtig geführten Anstalten, Sanatorien und Spitälern beobachten. Doch selbst unsere entwertete Zivilisationsnahrung kann sehr leicht Mangelerscheinungen hervorrufen. Dabei handelt es sich vor allem um einen Mangel an Eisen, Kalk und Kali, und zwar bei Menschen, die keinen Salat und wenig Gemüse essen. Solche, die sich vorwiegend von Fleisch, Eiern, Käse und Weissmehlprodukten ernähren, weisen oft auch einen erheblichen Vitaminmangel auf.

#### 6. Die Ueberernährung

In Wohlstandsländern führt die Ueberernährung zu bedenklichen Erkrankungsarten, hervorgerufen durch die Ueppigkeit der zivilisierten Ernährungsweise. Durch sie kommen wir mit den sogenannten Zivilisationskrankheiten in nahe Berührung. Durch sie lernen wir Rheuma, Gicht, Arthritis, Gefässkrankheiten, Diabetes und vor allem den Krebs kennen. Die grösste Rolle bei der Ueberernährung spielt die Eiweissüberfütterung, denn es wird dabei zwei- bis dreimal soviel Eiweiss gegessen, als nötig wäre, nämlich 120 bis 180 g pro Tag, statt nur 40 bis 50 g. Auch die entwerteten Zucker- und Stärkeprodukte tragen wesentlich zu den Zivilisationskrankheiten bei. Man nennt sie auch mit vollem Recht Wohlstandskrankheiten. Rückkehr zur Vernunft wäre dringlich

angebracht, wobei die Nahrung mengenmässig auf die Hälfte verringert werden könnte. Dies lässt sich bedenkenlos durchführen, wenn gleichzeitig eine Qualitätsverbesserung stattfindet, indem man auf die entwertete Nahrung verzichtet zugunsten einer naturbelassenen Vollwertkost.

#### 7. Gifte

Der Kampf gegen die Gifte, denen die Menschheit heute ausgesetzt ist, wirkt sich immer tragischer aus. Durch Gifte in der Nahrung sowie in den Medikamenten ist die menschliche Gesundheit immer mehr bedroht. Besonders schlimm wirken sich jene Gifte aus, die der Körper nicht neutralisieren und abbauen kann. Sie können sich im Körperfett, oft sogar im Rückenmark ablagern, was bei DDT und anderen chlorierten Wasserstoffverbindungen der Fall ist. Ebenso verhält es sich bei emulgierten, metallischen Giften, worunter Quecksilber und Arsen fallen. Hinzu gesellen sich noch die neueren chemischen Verbindungen, die zu unserem Schaden gereichen können. Deren gibt es heute über 500, und es war Rachel Carson, die uns in ihrem Buch «Der stumme Frühling» damit bekannt machte. Noch sind die Neben- und Nachwirkungen gewisser Chemotherapeutika wie auch der so praktischen Psychopharmaka nicht genügend erforscht, aber dennoch verordnen viele Aerzte diese fraglichen Mittel bedenkenlos. Die Patienten selbst aber scheinen nicht zu wissen, in welche Gefahr sie sich durch deren vertrauensselige Einnahme begeben. Trotz Wissenschaft und Technik ist die Menschheit zu wenig aufgeklärt, um die vielen Feinde ihrer Gesundheit zu erkennen und richtig einzuschätzen. Wie soll sie sich da im richtigen Sinne umstellen können? Nicht alle lieben eine solche Aufklärung, und doch ist sie zugunsten jener nötig, die Verständnis erlangen wollen, um sich wenigstens in dem Masse zu schützen, wie dies heute noch möglich ist.