

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 34 (1977)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Gefahr auf leisen Sohlen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553777>

### **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>**



teure Chemotherapeutika erschweren die letzten Stunden, die der Patient noch zu leben hat, nur oder gestalten sie gar unerträglich.

### Wert der Vitamine und Nährsalze

Die günstige Wirkung einer Saftdiät kur mag darin liegen, dass die Fruchtsäfte viel Vitamine und Nährsalze enthalten. Diese verschaffen dem Körper die Möglichkeit, Zellgifte zu binden und vielleicht auch auszuschcheiden. Da die Leber bei solch einer Kur nicht durch Eiweiss und Fette in Anspruch genommen wird, kann sie zudem voll aktiv zur Regeneration und Heilung beitragen. Flüssige Nahrung in der Saftform belasten die Verdauungsorgane nicht. Auch weisen diese Säfte einen Basenüberschuss auf, was nicht nur Säuren binden, sondern auch den pH-Wert im Blute günstig beeinflussen kann. Zusätzlich zur Saftdiät kur können auch pflanzliche Heilmittel eingesetzt werden. Es handelt sich dabei um Pestwurz, Mistel, um den Kreosotbuschtee, um Aprikosenkerne und anderes mehr.

### Säfteauswahl

Wird eine Geschwulst durch Operation beseitigt, dann kann die Saftdiät kur sich immer noch günstig auswirken, da sie die Gefahr der Tochtergeschwulste, bekannt als Metastasen, zu bannen vermag. Auf jeden Fall sollte man solch einfachen, natürlichen Methoden viel mehr Beachtung und Aufmerksamkeit schenken, besonders, was den Krebs anbetrifft, kann dieser doch als rücksichtloser Mörder bezeichnet werden. Es besteht nun noch die Frage der Säfteauswahl. Was die Früchte anbe-

trifft, haben sich eindeutig die Trauben als günstig bewährt. Auch Grapefruit, Orangen und Heidelbeeren sind empfehlenswert. Sie werden zur Hälfte mit einwandfreiem Quellwasser oder mit kohlensäurefreiem Mineralwasser verdünnt. Auch Apfelsaft eignet sich abwechslungsweise, während Birnensaft die Nieren etwas zu stark anregen kann.

Wenden wir uns nun den Gemüsesäften zu, dann müssen wir vor allem den Randsaft empfehlen, doch ebenso auch den Karottensaft. Will man zusätzlich noch andere Gemüsesäfte zugeben, dann sollte dies nur in kleinen Mengen von 5 bis 10 Prozent geschehen. Gurken- und Rettichsaft werden eine spezifisch starke Wirkung auf die Leber ausüben, und es wird je nach den Umständen fraglich sein, ob dies vorteilhaft sein mag oder nicht. Verwenden wir Tomatensaft, dann darf dieser nur aus vollreifen Früchten stammen. Greifen wir gar zur Kresse und zum Brennesselsaft, dann sollte dies nur in ein- bis zweiprozentiger Zugabe geschehen, da sie womöglich zu stark wirken. Beobachten wir daher gut, denn wir wollen ja eine günstige Wirkung erlangen, und noch immer gilt die Regel, dass milde Reize anregen, während starke zerstören können. Das Saftpressen bringt grosse Mühe mit sich, auch sind nur einwandfreie frische Gemüse mit vollem Wert zulässig. Kann man dem nicht entsprechen, dann greift man vorteilhaft zu den milchsauren Gemüsesäften, wobei die Biottasäfte eine praktische Hilfe sind.

Auch für solche, die noch nicht erkrankt sind, gilt ein wöchentlicher Saftdiät tag in vorbeugendem Sinne, als empfehlenswerte Massnahme.

### Gefahr auf leisen Sohlen

Unter diesem Titel erschien im «Südkurier» von Konstanz ein Artikel, dem wir ernste Probleme entnehmen können. Eine Gefahr, die sich auf leisen Sohlen an uns heranschleicht, ist bestimmt nicht harmlos. Es handelt sich dabei um etwas, was man wohl nicht ohne weiteres er-

wartet hat, nämlich um die auffallende, stete Zunahme chronischer Lebererkrankung. Als die 29. Therapiewoche in Karlsruhe stattfand, wurde dort bekanntgegeben, dass sich in der Bundesrepublik bereits über eine Million chronischer Leberkranker vorfindet. Zwei Hauptursachen



werden dafür verantwortlich gemacht. Als erste Ursache gilt die Zunahme des Alkoholverbrauchs und als zweite die Ausweitung des Ferntourismus. Bekannt ist uns ja die Belastung der Leber durch zunehmenden Alkoholenuss. Wie aber erbringt der Ferntourismus seinen Beitrag an der vermehrten Lebererkrankung? Nun, die Wohlstandsjahre bewiesen, dass es geschäftliches Streben meisterhaft versteht, die Bedürfnisse und das Begehren der Bevölkerung hochzuschrauben. Nach bangen Zeiten grosser Not, verursacht durch harte Kriege und deren schwerwiegende Folgen, spricht diese unwillkürlich darauf an, als wäre sie von dem beängstigenden Ruf getrieben: «Lasst uns essen und trinken und fröhlich sein, denn morgen sind wir tot!» Da alles andere Streben aussichtslos zu sein scheint, steigert sich der Reiz nach mehr und mehr Abenteuerlust, und so kommt es, dass immer mehr Bundesbürger mit Vorliebe ihren Urlaub in exotischen Ländern geniessen. Es gehört doch gewissermassen zum guten Ton, dass man weit über die Grenzen des Landes hinausgekommen ist und über allerhand unbekannte Erlebnisse zu berichten weiss.

### **Schwerwiegende Erkrankungen**

Die Schattenseite aber davon ist, dass jährlich über 25 000 von ihnen nicht etwa gesund und erstarkt zurückkehren, sondern mit einer gefährlichen Virushepatitis belastet sind. Was nun versteht man unter dieser gewichtigen Erkrankung? Nun, den meisten mag es heute bekannt sein, dass es sich dabei um eine infektiöse Leberentzündung handelt, die sehr schwer zu heilen ist. Meist hat der Patient an deren Folgen sein ganzes Leben hindurch zu leiden.

Aber es ist dies nicht die einzige Erkrankung, die aus jenen begehrten Urlaubsländern als hässlicher Reisebegleiter mit nach Hause gebracht wird, denn weitere Tausende kommen mit einer Amöbenruhr zurück. Trotz starken und sehr giftigen Medikamenten ist es äusserst schwierig, sich von dieser heimtückischen Schädigung wieder völlig zu befreien. Doch dies

ist nicht der Abschluss der Erkrankungs-möglichkeiten, denn Tausende der abenteuerlustigen Europäer werden auch noch mit anderen Bakterien-, Viren- und Parasiteninfektionen bekannt. Es gibt da unter anderem die gefürchteten Filarien, Bilharzias und noch weitere schlimme Krankheiten, die wir uns durch Unkenntnis und Unvorsichtigkeit aneignen können. Infolge Mangel an Abwehrkräften werden wir sie schwerlich wieder loswerden.

### **Harter Tribut**

Auf diese Weise also bezahlte man dem Begehren nach reizvollen Erlebnissen teuren Tribut! Kein Reiseprospekt schreibt über diese Gefahren und warnt vor ihnen, so dass sie eben auf leisen Sohlen sich an uns heranschleichen und von uns Besitz ergreifen können. Nein, im Gegenteil, sehr verlockend sind die farbigen Illustrationen, die das Verlangen nach sonnigen Fernen unstillbar vergrössern. Zehntausende mögen dieser Illusion zum Opfer fallen und krank nach Hause kommen oder doch wenigstens so geschädigt, dass die ansteckende Krankheit daheim zum Ausbruch gelangt. Es ist nicht leicht, sich vor die harte Wirklichkeit gestellt zu sehen, denn wie kurz und vergänglich war das Vergnügen, dem man es nun nachträglich zu verdanken hat, wenn der Arzt mit besorgter Miene ein ungünstiges Ergebnis der Laboruntersuchung anzukündigen hat!

### **Notwendige Aufklärung**

Nicht selten treffe ich junge Menschen, unter ihnen auch Stewardessen grosser Fluggesellschaften an, die mir ihre Kümernisse mitteilen, weil sie schon jahrelang mit Parasiten, vor allem mit Amöben, zu kämpfen haben. Selbst starke Mittel mögen sie nicht davon befreien, und es ist ein schlechter Trost, ihnen zu raten, sich einfach ins Unvermeidliche zu schicken und mit diesen Amöben leben zu lernen. Dies gab mir kürzlich eine frühere Swissair-Hostess als einzigen Ausweg bekannt. Warum muss das so sein? Wäre eine gründliche Aufklärung nicht fähig,



Zehntausende vor Ansteckung und Unheil zu bewahren? Nein, heute ist das Reisen nicht mehr harmlos, ganz besonders nicht, wenn man sich entschliesst, sich im sonnigen Süden aufzuhalten. Verspricht man sich von einem solchen Urlaub nicht vermehrte Kraft und Gesundheit? Sicher, aber man muss die Gefahren, die er in sich birgt, gut kennen und sich entschlossen dagegen wappnen. Wir können nun einmal in diesen unbekannten Gebieten nicht unbesorgt essen und trinken, was uns gelüstet, können nicht unbefangen wandern, wie es uns gerade gefällt, oder im Meer und Süsswasser bedenkenlos baden, ohne zu wissen, wo Gefahren auf leisen Sohlen auf uns lauern können. Wo aber erhalten wir vorbeugenden Rat und wer versteht es, unseren Hang nach Abenteuerlust zu bändigen und mindestens in vernünftige Bahnen zu lenken?

#### **Ein zuverlässiger Gesundheitsführer**

Das ist eine Frage, die zu beantworten sich lohnt, denn wer sich warnen lässt, hat viel gewonnen. Schon manchem Reiselustigen blieben bittere Erfahrungen erspart, weil er frühzeitig den «Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete» kennenlernte. In Anbetracht der vielen Enttäuschungen, denen zuversichtliche, aber unwissende Auswanderer ausgesetzt sind, fühlte ich mich veranlasst, mein Erfahrungsgut, das ich auf meinen Weltreisen sammeln konnte, niederzuschreiben, damit es Gefährdeten zugute kommen möge. So, wie es den Gefahren auf leisen Sohlen gelingen mag, sich an uns heranzuschleichen, wenn wir völlig harmlos und unbewandert sind, so können wir sie auch weise und geschickt umgehen, wenn wir uns durch entsprechende Aufklärung und Entschiedenheit gegen sie

wappnen. Wer sich daher dieses Buch vor Antritt seiner Reise beschaffen kann, um es gründlich zu durchforschen, wird grossen Nutzen daraus ziehen. Manche, die selbst keine Reise planen, aber in ihrem Bekanntenkreis Reiselustige kennen, fühlen sich ihnen gegenüber oft verantwortlich und wollen sie daher nicht unausgerüstet ins Ungewisse ziehen lassen. Der Gesundheitsführer ermöglicht es ihnen, den Gefährdeten einen wirklichen Freundschaftsdienst zu leisten. Das Buch steht nicht nur in deutscher, sondern auch in englischer Sprache zur Verfügung, kann also manchen zur Hilfe gereichen.

#### **Ueberflüssig oder nicht?**

Schon viele Europäer, die sich in den Tropen niedergelassen haben, in der Hauptsache Missionare, sahen sich genötigt, sich für die gegebenen Ratschläge in aller Aufrichtigkeit zu bedanken. Sie fanden, dass der Preis des Buches von Fr. 28.– verglichen mit dem Werte, den es für sie darstelle, nicht in Betracht falle. Sehr erfreut sind sie jeweils auch über die ansprechenden Illustrationen. Manche, die nicht zu reisen begehren, finden in der Regel, die Beschaffung eines solchen Buches sei für sie überflüssig. Wenn sie jedoch dieser Abhandlung genau gefolgt sind, mögen sie doch erfasst haben, dass die Gefahren auf leisen Sohlen sich auch ihrer bemächtigen können. Auch wenn sie zu Hause bleiben, werden sie doch eine richtige Aufklärung benötigen, weil ja nun auch Europa nicht mehr sichergestellt ist vor Ansteckung aller Art durch solche, die als Heimkehrende keine Heilung mehr finden mögen. So lohnt es sich denn zur Ausbreitung solcher Aufklärung nach Möglichkeit beizusteuern, denn für jedermann ist Vorbeugen besser als Heilen.

#### **Migräne**

Welch grosse Belastung bedeutet es für jenen, den die Migräne immer wieder überfällt, so dass er ihrer peinigenden Willkür unterworfen ist! Die echte Migräne beginnt meist mit einem bohrenden

Schmerz über einem unserer Augen. Dieser zieht sich dann über den Kopf bis in den Nacken hinein. Nur wer unter dieser Erkrankung zu leiden hat, kann sie richtig beurteilen. Meistens ist eine solche Mi-