

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 35 (1978)
Heft: 6

Artikel: Körpereigene Abwehr
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970343>

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: 02.05.2026

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

Körpereigene Abwehr

Die Art, wie man heute gegen Krankheitserreger vorgeht, beweist, dass man diesen grössere Bedeutung zuspricht als der körpereigenen Abwehrkraft. Es hat sich nun aber besonders im Kampf gegen Epidemien erfahrungsgemäss als viel wichtiger erwiesen, den Körperzustand zu festigen, als ausschliesslich nur die Erreger einer Krankheit zu bekämpfen. Durch meine Fühlungnahme mit Forschern in den USA gelangte ich zu entsprechenden Untersuchungsergebnissen, die mich auf die soeben erwähnte Fährte führten. Sie bewiesen mir klar, dass Immunität und körpereigene Abwehrkraft von grösserem Nutzen ist als der ängstliche Kampf gegen Krankheitserreger. Trotz Beachtung peinlichster Hygiene und mannigfacher Anwendung von Antibiotika kann man diese ja ohnehin nicht völlig von sich fernhalten.

Anschauliche Erfahrung

Der Beweis dieser Ansicht entspringt folgender Erfahrung. Bei genauer Untersuchung von 100 Kindern erwiesen sich mindestens fünf von ihnen als immun, da sie der Kinderlähmung nicht zum Opfer fielen, obwohl sie in ihren Schleimhäuten die Erreger dieser Krankheit beherbergten. Ja, etliche trugen sogar Pneumokokken mit sich herum, wenschon bei ihnen keine Lungenentzündung vorhanden war oder Monate danach ausgebrochen wäre. Ein Arzt, der in den Tropen lebt, konnte mir bestätigen, dass ein grosser Prozentsatz seiner Patienten bei Laboruntersuchungen von Stuhl, Urin und Blut sowie bei Abstrichen der Schleimhäute Krankheitserreger aufwies, und zwar oft sogar von gefährlichen Tropenkrankheiten, ohne dass diese Menschen jemals unter solchen Krankheiten selbst akut gelitten hätten. Sogar Amöben können im Stuhl oft vorhanden sein, obwohl sie im Darm jahrelang nur vegetieren mögen und daher nie eine akute Amöbendysenterie auslösen und ebenso wenig in die Leber eindringen können. Ein solcher Umstand ist rich-

tiger Ernährung und gesunder Lebensweise zu verdanken und ebenso Darm-schleimhäuten, die völlig intakt sind. Der gesunde Körper kann mit seinem eigenen Abwehrsystem überaus viel in Schach halten, ohne dass der Patient etwas davon merkt, ja, er weiss in der Regel nicht, in welcher Gefahr er schwebt.

Geschwächter Zustand

Es kann nun aber vorkommen, dass sich jemand durch gewisse Umstände eine bedeutende Schwäche zuzieht, dann ist es möglich, dass sich die verborgenen, aber dennoch vorhandenen Krankheitserreger diesen Umstand, der für sie äusserst günstig ist, zunutze machen, indem sie plötzlich eine angeregte Aktivität zu entwickeln beginnen. Dadurch kann sich dann eine akute Erkrankung ergeben, was für den Patienten ungewohnte Schwierigkeiten mit sich bringen wird. Er muss sich demnach vor einer solchen Schwächung hüten, kann diese doch durch Uebermüdung und starke Erkältungen in Erscheinung treten. Auch kann man sich durch Sorgen und Aerger herunterwirtschaften und dadurch schlaflosen Nächten erliegen. Zudem erweisen sich ausschweifende Festgelage mit unmässigem Alkoholgenuss als gefährlich, da sie die gesundheitliche Festigkeit gefährden und der Erkrankung Vorschub leisten. Nach starker Erkältung kann sich dieserhalb ganz unerwartet eine Lungenentzündung einstellen. Oftmals geschieht dies im Krankenhaus nach einer Operation womöglich dann, wenn die Krankenschwester beim Lüften vergass, das Fenster wieder frühzeitig zu schliessen. Durch die Operation mochte der Patient geschwächt und daher empfindlicher sein als sonst, weshalb ihm die kalte Zugluft, der er zu lange ausgesetzt war, zum Verhängnis wird. Die Pneumokokken, die die Lungenentzündung verursachen, waren zwar schon lange vorhanden, konnten sich jedoch nur durch die Erkältung entfalten, was nach der Operation eine zusätzliche Schwächung bedeutete.

Einstellung massgebender Persönlichkeit

In dem erwähnten Sinne äusserte sich auch der Nobelpreisträger Linus Pauling als berühmter Fachmann in Lindau, denn die betäubenden Ergebnisse im Kampf gegen den Krebs veranlassten ihn, seine Enttäuschung bekanntzugeben. Ihn bedrängte die Feststellung sehr, dass trotz dem Einsatz von Milliarden Dollars kein Erfolg zu verzeichnen war, der bestätigen konnte, dass die durchschnittliche Ueberlebenszeit eines Krebskranken wesentlich verlängert worden wäre. Trotz dem Kampf mit Stahl und Strahl und all den teuren Cytostatika sowie den anderen chemotherapeutischen Mitteln ist es der Schulmedizin nicht gelungen, die Krebssterblichkeit, die stets im Ansteigen begriffen ist, aufzuhalten noch sie einzuschränken.

Der zuvor erwähnte berühmte Forscher und weltbekannte Gelehrte sah sich dieses Umstandes wegen veranlasst, sich nach einem anderen Ausweg umzusehen, wobei er zugeben musste, dass uns nichts anderes übrig bleibe, als uns auf die natürlichen Abwehrmechanismen des Körpers zu stützen. Dies verlangt allerdings von uns, dass wir das Bemühen der körperlichen Abwehrkräfte im Kampf gegen die Tumorzellen auch unsererseits unterstützen. Wie diese Unterstützung der körpereigenen Abwehr jedoch wirksam erfolgen könnte, war dem erwähnten Forscher nicht klar. Er konnte nur massive Dosen von Vitamin C empfehlen.

Es schien dem berühmten Mann jedoch völlig unbekannt zu sein, was eine Vollerternährung zustande bringen kann, wenn man alle entwerteten Nahrungsmittel ausschaltet und alle Produkte und Einflüsse krebserzeugender Art strengstens meidet. Es mag zwar sein, dass er im stillen doch etwas darüber wusste, dass er aber infolge seiner Stellung sich nicht offen dazu bekennen wollte. Es ist bestimmt für sämtliche Krebsforscher sowie für die vielen Schüler von Professor Bauer nebst den massgebenden Vertretern alter Schule nicht leicht, zugeben zu müssen, dass das Naturheilverfahren weit eher auf heilungsfördernder Grundlage beruht. Ärz-

te, die sich auf natürliche Behandlungsweise verlegt haben, sowie Naturärzte vertraten schon seit Jahren ihr erprobtes Erfahrungsgut zum Wohle ihrer Patienten. Sie würden es daher begrüessen, wenn sich auch ihr Wirken voll entfalten könnte, ohne mehr beanstandet und bekämpft zu werden. Es wäre bestimmt im Interesse der vielen Krebskranken, wenn nicht nur einzelne prominente Persönlichkeiten, sondern die Schulmedizin als solche offen zugeben würde, dass der Kampf gegen den Krebs mit veralteten Mitteln einen längst verlorenen Krieg darstellt. Weder die Chemie, noch das Messer, auch nicht die vielen Todesstrahlen wie Kobalt, Röntgen, Radium oder eine andere Strahlentherapie sind in irgendeiner Form befähigt, den Krebs wirklich zu heilen. Im Gegenteil schwächen diese Anwendungen nur die eigene Abwehrkraft des Körpers. Bedenkt man diesen Umstand, dann hebt dies die bescheidenen, medizinischen Erfolge, die in keinem Verhältnis zu den teuren Aufwendungen stehen, ohnedies wieder auf.

Der einzige Ausweg

Je nach unserer Einstellung können wir unseren Körper, der alleine befähigt ist, Krebs zu verhüten oder zu heilen, tatkräftig unterstützen. Schöpferische Weisheit stattete die Natur unseres Körpers so günstig aus, dass es zu unserem Vorteil reichen würde, darüber genügend Kenntnis zu besitzen. Wir würden dann die in uns wirkenden Abwehrmassnahmen nicht töricht erdrosseln, sondern zu fördern suchen. Wie bereits erwähnt, spielt dabei die natürliche Ernährungstherapie eine wichtige Rolle. Bedeutungsvoll ist auch die Bewegungs- und Atmungslehre sowie die seelische Behandlung, da es unerlässlich ist, dem Patienten Mut einzuflössen, um ihn zur aktiven Mitarbeit begeistern zu können.

Das Erfahrungsgut namhafter Aerzte auf dem Gebiet natürlicher Behandlungsweise bewies uns, wie notwendig es in erster Linie ist, die Leber zu gesunder Tätigkeit anzuregen. Sie kann als die stärkste Mithelferin einer erfolgreichen Therapie

bezeichnet werden, muss sie doch das Blut von allen Toxinen, also von allen Giften, befreien, denn krebserzeugende Stoffe können die Zelle beständig schädigen. Wir sollten daher die Leber zur maximalen Mitarbeit heranziehen können, weil wir dadurch nicht nur eine Schlacht im Kampf gegen den Krebs, sondern bereits alle Voraussetzungen für den Sieg gewonnen haben. Das Buch: «Die Leber als Regulatur der Gesundheit» dient uns als erfolgreicher Ratgeber, denn es umfasst viele Anhaltspunkte, die wir zur Erlangung einer gesunden Lebertätigkeit benötigen.

Wenn wir auf die vorgeschlagene Weise die eigene Abwehrtätigkeit unseres Kör-

pers voll und ganz unterstützen, dient uns dies nicht nur im Kampf gegen den Krebs und weitere Geschwulstbildungen, sondern auch gegen Arthritis, Gicht und andere Degenerationserscheinungen, die im Haushalt der Körperzellen auftreten können. Auch bei Infektionskrankheiten können wir mit Erfolg rechnen, wenn wir die körpereigenen Abwehrkräfte mit vollem Verständnis unterstützen. Selbst gegen Feinde aus dem Bereich der Parasiten sollten wir, um Erfolg erlangen zu können, auf die vorgeschlagene Weise vorgehen, ist dies doch allen Erkrankungen gegenüber von erstrangiger Wichtigkeit und demnach das A und das O einer erfolgreichen Behandlung.

Ernährungsweise von früher und heute

Vergleichen wir die Ernährung von heute mit jener vor 25 oder 50 Jahren, dann erkennen wir einen deutlichen Unterschied zwischen dem, was man früher als notwendig hielt und dem, was man heute glaubt empfehlen zu können. Der Verbrauch von Kartoffeln ist heute um die Hälfte gesunken gegenüber jenem vor 25 Jahren, und vor 50 Jahren war er noch entsprechend höher. Brot ass man vor 25 Jahren $\frac{1}{3}$ mehr als heute und vor 50 Jahren ungefähr 50% mehr. Was der Verbrauch von Milch anbetrifft, war dieser vor 25 Jahren 20% höher und vor 50 Jahren 30% höher als heute. Dafür aber nahm die Eiweissnahrung von Fleisch und Eiern im Vergleich zu früher heute sehr stark zu. Man verbraucht also mehr Fleisch und Eier, und zwar zweimal soviel wie vor 25 Jahren und dreimal soviel wie vor 50 Jahren. Ebenso stieg der Zuckerbedarf. Wenn sich aus dieser veränderten Ernährungsweise vorteilhaftere Umstände ergeben hätten, wäre wohl nichts einzuwenden, doch ist dies leider nicht der Fall. Das Cholesterin im Blute ist gestiegen, und die Menschheit leidet eher unter hohem Blutdruck und Arterienverkalkung als früher. Die Folge davon ist, dass die Gefässkrankheiten sowie die

Zelldegenerationskrankheiten heute zu unseren grössten Plagegeistern gezählt werden müssen.

Würde man jedoch den Verbrauch von Fleisch, Eiern und Zucker nur um die Hälfte vermindern, dann wäre der Gesundheitszustand trotz der Umweltverschmutzung allgemein schon um vieles verbessert. Zwar soll mit dieser Feststellung die Schädigung durch die Umweltverschmutzung nicht etwa in ein besseres Licht gestellt werden, doch schadet der allzu hohe Verbrauch der drei erwähnten Nahrungsmittel unserer Gesundheit noch viel mehr. Wenn nun unsere Hausfrauen dies in der ganzen Tragweite erkennen würden, könnten sie sich dagegen richtig einstellen. Es liegt in ihrer Hand, eine wohltuende Aenderung durchzuführen. Vielleicht hat sich schon manche Hausfrau, wenn das Quantum eines Nahrungsmittels einmal zu knapp war, aus der Verlegenheit geholfen, indem sie eine scheinbare Mehrung dadurch zustande brachte, dass sie beispielsweise das Gemüse oder das Fleisch in kleine, feine Stücke schnitt. Dadurch lässt sich nämlich der Verbrauch von Fleisch wesentlich einschränken, ohne die Unzufriedenheit der Familie heraufzubeschwören. Durch entsprechendes Zer-