

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 36 (1979)
Heft: 2

Artikel: Förderung der Abwehrkraft
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551630>

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: 12.01.2026

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

züglich sind auch Feigen und Datteln, besonders, wenn grosses Süssigkeitsbedürfnis vorhanden ist. All diese Vorsichtsmassnahmen stärken das Kind, und bekanntlich ist ein gesundes Kind viel weniger dem Frieren ausgesetzt, weshalb es der Kälte besser gewachsen ist und daher auch nicht rasch Erkältungen unterliegt. Sollte sich dennoch einmal ein solche einstellen, dann greift die Mutter vorteilhaft sofort zu Pflanzenheilmitteln. Santasapina- oder bei starkem Husten Drosinulasirup befreit Kinder wie auch Erwachsene viel schneller von lästigen Erkältungen, als wenn man glaubt, auf solche Hilfe verzichten zu können.

Beim Wintersport muss man sich angewöhnen, durch die Nase und nicht durch den Mund zu atmen. Besonders bei empfindlichen Schleimhäuten sind Usneasanbons sehr dienlich. Wer beim Skifahren an Lärchen vorbeikommt, kann sich den graugrünen Lärchenbart zunutze ma-

chen, hängt er doch freigebig von den Aesten herunter und ladet als Usnea zum ein. Dieses unscheinbare Moos enthält zu unseren Gunsten ein natürliches Antibiotikum. Bekanntlich lieben Hirsche, Rehe und Gamsen dieses Baummoos sehr, da sie ihr Instinkt fühlen lässt, was für sie gesund und heilwirkend ist. Man kann bei Tieren in der Hinsicht viel lernen, und es ist mir oft zugute gekommen, wenn ich solcherlei Beobachtungen prüfte, da sie in der Regel stimmen.

Vergessen wir also nie, der Kälte stets mit Wärme zu begegnen, weil wir uns dadurch möglichst vor Erkältungen zu schützen vermögen. Sind wir jedoch bereits erkältet, dann müssen wir auch die Erkrankung mit Wärme behandeln und gleichzeitig mit bewährten Pflanzenmitteln eingreifen, da uns diese einfache Unterstützung vor chronischen, langwierigen Leiden zu schützen und somit zu bewahren vermag.

Förderung der Abwehrkraft

Wenn wir ernstlich erkranken, sollten wir immer im Auge behalten, dass unser Körper eine innewohnende Abwehrkraft besitzt, die wir je nach unserem Verhalten entweder fördern oder auch hemmen können. Zur vollen Auswirkung der Abwehrmassnahmen unseres Körpers müssen wir diesem unbedingt genügend Zeit zum Heilen einräumen. Selbstverständlich werden wir ihm gleichzeitig auch die günstigsten Heilmittel zur Verfügung stellen, also solche, die völlig risikolos sind, und demnach keine nachteiligen Nebenwirkungen aufweisen. Haben wir auf diese Weise richtig vorgesorgt, indem wir zudem noch mit physikalischen Anwendungen den Zustand zum Guten unterstützen, dann können wir ruhig abwarten, wie sich der Körper nun unter Zuhilfenahme seiner eigenen Abwehrkräfte benimmt. Es braucht Zeit für ihn, um all seine Reserven zu mobilisieren, damit er die Heilmittel als zusätzliche Waffen im Einsatz gegen die Krankheit anwenden kann, verhält es sich

bei ihm doch genau wie bei einer Heeresinheit, die neue, wirksame Waffen bekommen hat. Statt unser Vertrauen einem unerwünschten Risiko preiszugeben, sollten wir viel eher bestrebt sein, mit Verständnis und Geduld, die wunderbaren Abwehrkräfte unseres Körpers kennenzulernen, um sie zur vollen Entfaltung kommen zu lassen, damit wir sie in unserer Unkenntnis nicht etwa hemmen oder gar erdrosseln. Wir werden uns dadurch viel Nervenkraft und unnütze Schwierigkeiten ersparen.

Zweckdienliche Hilfe

Allerdings ersparen wir uns nicht unbedingt auch gleichzeitig Schmerzen und Leiden, wenn wir dem Körper ermöglichen, seine regenerierenden Massnahmen anzuwenden. Wir werden demnach das reinigende Feuer des Fiebers nicht hemmen, sondern nur überwachen, damit es im nutzbringenden Rahmen bleibt. Auch werden wir dem Körper zudem keine

Nahrung aufdrängen, solange sich kein Bedürfnis danach meldet. Tiere verhalten sich während des Krankseins ebenso, damit sie durch entsprechende Ruhe die Heilung fördern können. Das nennt man dem Körper Zeit lassen, bis dieser neue Kräfte sammeln konnte, um mit dem Ungemach fertig zu werden, was ihn unwillkürlich wieder zu reger Tätigkeit antreiben wird. Wir müssen demnach dem Körper auch Zeit lassen, sich ausgiebigen Schlaf zu beschaffen, denn auch in ihm steckt eine wunderbare Heilkraft, die wir uns bedachtsam erhalten sollten. Dies schliesst allerdings die Anwendung chemischer Schlafmittel völlig aus, da diese das Schlafvermögen für die Zukunft keineswegs fördern, sondern vielmehr schwächen und empfindlich schädigen können. Melissentee mit etwas Honig und entsprechenden Pflanzensäften, wie Passiflora und Hopfen sowie Avena sativa, helfen das Schlafvermögen fördern. Die innere Unruhe aber müssen wir durch gedankliche Ablenkung bezähmen lernen. Natürlich arbeitet das Fieber heftig und lässt nicht ab, bis es die unerwünschten Giftstoffe überwunden hat, weshalb es für uns von grossem Nutzen ist.

Der Segen bewährter Erfahrung

Wir müssen demnach alle natürlichen Abwehrmassnahmen des Körpers sorgfältig beachten, dann werden sie Erstaunliches zu leisten vermögen. Alte Weisheit früherer Zeiten verfügt über bewährtes Erfahrungsgut, das dem Körper das Heilen erleichtert, denn darauf kommt es doch schliesslich an, wenn wir wieder ganz gesund werden wollen. Nicht Mittel, die uns über die kritische Lage des Krankseins hinwegtäuschen, zeitigen diesen Erfolg. Nicht tröstliche Leckerbissen, die nur störend wirken, sondern heilsame Säfte, die den Organen die nötige Zeit zur Heilung ermöglichen, sind belastender Nahrung vorzuziehen. Was aber ebenso wichtig ist, das betrifft unsere innere Einstellung zur Krankheit. Wir müssen gut beobachten und alles meiden, was der Körper ablehnt, was Gährungen verursacht und den erholsamen Schlaf erdrosselt. Zuversichtlicher Frohmut hilft schneller heilen, denn Sorgen und Ängste sind Gifte, die wir ebenfalls umgehen sollten. Es liegt viel an uns selbst, das Heilen zu fördern, braucht der Körper doch genügend Zeit, um die innewohnende Regenerationskraft in vollem Masse auswerten zu können.

Zahlreiche Vergiftungsmöglichkeiten

Besonders Kleinkinder sind heute manchen Vergiftungsgefahren ausgesetzt. Sobald sie gehen können und dadurch selbständiger werden, muss sich die Mutter davor hüten, ihr Kind solchen Gefahren auszusetzen. Welche Freude, wenn es jedes Türchen, jede Schublade öffnen kann, wenn sie in seiner Reichweite sind. Darum muss die Mutter alle Gefahren aus diesem kindlichen Bezirk wegräumen und darin nur harmlose Gegenstände versorgen. Wieviele Putz- und Reinigungsmittel konnte sie zuvor in der Küche, im Badezimmer und in den Gängen nach Belieben gewissermassen ohne Bedenken versorgen, auch wenn sie gefährlich waren und irgendeiner Giftklasse angehörten. Früher gab es gar keine solch gefährlichen Mittel, bei denen manchmal eine blosser Berüh-

rung mit der Haut genügt, um Blasen und Ekzeme hervorzurufen. Eigentlich sollte man sich auch als Erwachsener solchen Schädigungen nicht preisgeben. Warum sollen wir uns Schaden zufügen, nur damit die Materie schön glänzen kann? Im Grunde genommen sollten wir solche Mittel in unserer Wohnung gar nicht dulden. Schon ihr widerlicher, durchdringender Geruch kann uns abstossen und unseren Atmungsorganen Mühe bereiten. Genügt es nicht, dass jemand im beruflichen Leben Vergiftungsgefahren ausgesetzt ist, ohne sich dagegen wehren zu können, obwohl sie schliesslich seine Gesundheit zerstören und zum Tode führen mögen? In unserer Wohnung sollten wir doch wenigstens vor solchen Gefahren Abstand nehmen und nur in seltenen Ausnahmen