



indes keine günstigen Voraussetzungen, wenn man die gesunden, aber gleichwohl anstrengenden Forderungen der Natur, vormerklich in der Bergwelt, ohne Schaden zu erleiden, geniessen möchte.

### **Nützliche Sport- und Wanderferien**

Auch ein allfällig sehr stark ausgeprägtes Ehrgefühl, das die eigene Leistungsfähigkeit möglichst zur Schau stellen möchte, kann dazu führen, dass es trotz Höhensonne und reiner Luft dennoch schief gehen wird. Auch bei organisierten Wanderungen kann sich dieser Drang nach Geltung unangenehm auswirken, und meist sind es die älteren Jahrgänge, die in ungemütlichem Tempo voranstürmen, um zur Genugtuung ihre Marschüchtigkeit noch unter Beweis stellen zu können. Es ist dies für jene hinderlich, die mehr auf Erholung bedacht sein müssen. Nicht jeder stressbeladene Stadtmensch ist auf

Wander- oder Sportferien genügend vorbereitet, und ein zu rascher Galopp kann schädigen, womöglich sogar einen Unfall verursachen. Bei vernünftiger Ueberlegung wird man indes seine Gesundheit fördern und das Wandern zur Stärkung gereichen lassen, damit es zum vollen Nutzen dienen kann. — «Der kleine Doktor» kann uns auch für die Ferienzeit gute Richtlinien verschaffen. Wanderferien sind auf alle Fälle insofern günstig, weil sie genügend gesunde Bewegung bieten, den Appetit fördern, so dass auch ein bescheidenes Mahl genussreich genug ist, um zu befriedigen, ohne sich zu reichlich ernähren zu müssen und dadurch Schaden zu erleiden. Jeder, der sich die Kenntnisse einer gesunden Lebensweise aneignet, um sich danach zu richten, wird durch Vorbeugung unerwarteten Ueberraschungen zuvorkommen können, was bestimmt als Vorteil bewertet werden kann.

### **Antibiotika bei Lungenentzündung**

Wenn ich aus dem Bekannten- und Freundenkreis die Mitteilung erhalte, dass ein Angehöriger, der körperlich noch nicht verbraucht war, unerwartet an einer Lungenentzündung gestorben sei, dann erschreckt mich ein solcher Bericht immer. War es nicht eine Erleichterung für uns alle, als Fleming die antibiotische Wirkung des Penizillins entdeckte? Man fühlte sich förmlich siegesgewiss, erwiesen sich doch die damit erfolgten Versuche als völlig wirksam bei der Bekämpfung der so gefährlichen Pneumokokken, bekannt als Erreger der Lungenentzündung. Ja, man huldigte damals der zuversichtlichen Annahme, dass diese gefürchteten Erreger nun durch Penizillin vollständig und leicht vernichtet werden können. So trat denn Penizillin seinen Siegeszug an, denn auch gegen den nicht weniger gefährlichen Eitererreger, *Staphylococcus aureus*, erwies sich Penizillin als hochgradig wirksam. Selbst die Gonokokken verloren ihre Virulenz und sogar bei verschiedenen Salmonellenarten konnte man durch Penizillin gute Erfolge beobachten.

#### **Allfällige Ursachen des Versagens**

Es verwundert daher, wenn man nach heutigen Erfahrungen befürchten muss, diese wunderbare Waffe könnte unwirksam und stumpf werden. Ob die Ursache vielleicht darin liegt, dass Penizillin und andere Antibiotika heute zu unbegründet und demnach zu leichtfertig eingesetzt werden? Es lässt sich aber auch noch überlegen, ob die verschiedenen Krankheitserreger vielleicht Abwehrorganismen entwickelt haben? Womöglich sind die empfindlicheren Erreger alle vernichtet worden, während sogenannte resistente Stämme durchhalten und sich breitmachen konnten. Im Geschehen der Natur kann man nämlich durch entsprechende Beobachtung feststellen, dass jeder Angriff automatisch Abwehrmassnahmen auslöst, was auch bei den sogenannten pathologischen Mikroorganismen geschieht. Der dadurch erwirkte Erfolg lässt sich mit der Schockwirkung eines Ueberraschungsangriffes gleich einem Blitzkrieg vergleichen. Obwohl über 2000 verschiedene Kombinationen von Antibiotika, die zwar

nur zu einem kleinen Teil mit Penizillin im Zusammenhange stehen, verfügbar sind, hat die Schulmedizin heute dennoch in vielen Fällen ein Fiasko zu verzeichnen.

### Bedenkliche Zustände

Ueberlegt man sich diese Umstände reiflich, dann kann man dieses Versagen sicherlich auch mit einer sehr belastenden Tatsache unserer Neuzeit in Verbindung bringen, denn mitschuldig an dem Fiasko ist bestimmt auch die moderne Produktionsweise von Fleisch und Geflügel. Es ist heute kein Geheimnis mehr, dass das Futter jener Tiere, die zur Fleischerzeugung bestimmt sind, täglich mit Antibiotika versehen ist, und zwar in Mengen bis zu 150 mg pro Kilo Getreide oder Milchpulver. In der Tat ist solch eine Feststellung unglaublich und nicht zu begreifen, denn daraus geht hervor, dass mehr als die Hälfte der Antibiotika, die während eines Jahres in der gesamten Welt produziert werden, dem Nutzvieh und Geflügel verabreicht wird, um dadurch mehr Gewinn erreichen zu können. Ein deutlicher Hinweis über diesen Umstand erfolgte in der «Weltwoche» Nr. 7 vom 13. Februar 1980 in dem Artikel «Drogen im Fleisch». Wenn der einzelne mit der täglichen Nahrung, ohne es zu wissen, Antibiotika einnimmt, ist es nicht verwunderlich, wenn die eigene Abwehrkraft dadurch Einbusse erleidet, zudem wird auch die spezifische Wirkung der Antibiotika bei einer septischen Lungenentzündung oder einer starken Kokken-

infektion nicht mehr genügen, um dem Patienten die notwendige Hilfe darzubringen.

### Unerwünschte Risiken

Speise und Trank sind heute leider sehr fragwürdig, es sei denn, man kann sie sich aus biologischer Eigenproduktion oder sonst einer ganz zuverlässigen Quelle beschaffen. Im übrigen aber ist man nie sicher, was für Giften man durch die tägliche Ernährung ausgesetzt ist. Man denke dabei an Blei, Arsenik, DDT und anderes mehr. Zusätzlich erschweren auch noch Hormone oder Antibiotika, die man unbewusst einnimmt, die Lage. Jemand, der verhältnismässig noch gesund ist, sollte heute an einer Lungenentzündung nicht mehr zugrunde gehen müssen. Wer auf Fleisch aus Tiermastbetrieben, auf Eier aus moderner Geflügelhaltung angewiesen ist, geht, ohne es zu wissen, grosse Risiken ein, die sich bei schweren Krankheiten tragisch auswirken können. Selbst der Vegetarier, vor allem der Laktovegetarier, kann sich heute nicht mehr rühmen, vor Vergiftungen und Schädigungen durch Hormone, Insektizide und Antibiotika gefeit zu sein. Neigt jemand ohnedies zu Entzündungen, dann sollte er vorbeugend regelmässig Echinaforce einnehmen, da dies die eigene Abwehrkraft zu stärken vermag. Wie die Erfahrung gezeigt hat, besitzt das Mittel zudem noch die vorteilhafte Fähigkeit, je nach der Lage sogar die entstandene Resistenz auf Antibiotika wieder aufzuheben.

### Gehirntumoren

Sogar talentierten, tüchtigen Aerzten scheint es oft rätselhaft, woher Gehirntumoren kommen können. In den meisten Fällen mag es sich um Metastasen handeln, demnach also um Tochtergeschwulste von Krebszellen, die bei der Operation über die Blutbahn ins Gehirn wandern. Selbst wenn die operative Wegnahme einer Krebsgeschwulst irgendwo im Körper gut verlief, so dass der Chirurg dem Patienten versichern kann, er habe alles

Kranke sauber wegnehmen können, ist es doch noch nicht ausgeschlossen, dass trotzdem nicht alles stimmt. Er kann zwar stolz darauf sein, eine gute Arbeit geleistet zu haben, was auch von seinem Standpunkt aus richtig sein mag. Der Patient erhält jedoch durch die gefestigte Gewissheit des Arztes eine trügerische Sicherheit, die ihn versäumen lässt, den Kampf gegen die noch keineswegs überwundene Krankheit jetzt besonders entschieden auf-