

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Wenn uns die Grippe erwischt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970076>

### **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:** 18.01.2026

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



deren neue Zufuhr besorgt zu sein. Beim Saftfasten werden immerhin wertvolle Mineralstoffe und Vitamine zugeführt, ohne die Wirkung der Reinigung durch Eiweiss und andere Nährstoffe zu stören.

Was bei der Rasayana-Kur manchen als besonders vorteilhaft erscheinen wird, ist die Möglichkeit, dabei wie sonst normal zu essen, denn die Reinigung besorgen die Kräuter. Hat man sich diese Reinigung beschafft, dann fängt man wieder an, aufzubauen, indem man sich frische, junge Sala-

te und Frühlingsgemüse zukommen lässt. Man sollte heute wirklich eine solche Körperreinigung für unsere Gesundheit als unumgänglich notwendig erachten, denn die allgemeine Umweltverschmutzung fordert diese Sorgfalt viel mehr heraus als früher, wo allgemein noch unbelastete Verhältnisse geherrscht haben. Fangen wir also mit solchen Kuren nicht erst an, wenn wir es bitter nötig haben, sondern wenn uns dazu noch genügend Reserven zur Verfügung stehen.

### Wenn uns die Grippe erwischt

Von Jahr zu Jahr überrascht uns die Grippe auf ihre Art. Wir mögen noch so zuversichtlich sein, dass unsere Abwehrkraft stark genug sein wird, um ihr entgegen zu können, die Belastung allzu arbeitsreicher Tage mag uns vorübergehend so sehr schwächen, dass die eigene Abwehrkraft nicht ausreicht. Wenn wir gesund und richtig ernährt sind, brauchen wir nur regelmässig morgens und abends 5 bis 10 Tropfen Echinaforce in unseren Mund zu träufeln, um vor einer Grippeansteckung geschützt zu sein. Sobald wir aber überarbeitet und übermüdet sind, ist auch die eigene Abwehr geschwächt und kann die Angriffe nicht mehr wie zuvor meistern.

#### Typische Merkmale

Die auftretenden Grippemerkmale zeigen sich in leichtem Kopfweh. Im Genick plagt uns eine Starre mit entsprechenden Schmerzen. Auch in der Gegend der Bauchspeicheldrüse tritt über dem Bauchnabel ein dumpfer Schmerz auf. Zudem stellen sich hohe Fieber ein, die bis zu 39 Grad oder noch höher steigen. Kein Wunder, dass wir keinen Appetit mehr aufbringen und bleierne Müdigkeit den ganzen Körper lähmt. Es ist nicht abzustreiten, dass diese Symptome einer echten Virus-Grippe entspringen.

#### Richtiges Vorgehen

Wie sollen wir gegen die Erkrankung erfolgreich vorgehen? Gönnen wir uns völli-

ge Bettruhe und lassen wir dabei die Fieber sämtliche Giftstoffe und Schlacken, die sie vorfinden, verbrennen. Solange die Fieber hoch sind, trinken wir nur, ohne zu essen. Auf 1 Glas Hagebuttentee nehmen wir 1 Esslöffel voll Molkosan, denn Molkosan ist zugleich der beste Durststiller, was während Fieberzuständen sehr vorteilhaft ist. Auch verdünnter Grapefruitsaft kann uns gute Dienste leisten. Mit einem warmen Fussbad, das man mit Molkosan versieht, kann man tagsüber den Fieberzustand etwas erträglicher gestalten. Auch die Bauchspeicheldrüse sollte man günstig beeinflussen, indem man sie mit kalten Milchwickeln versieht; was einen allfällig dumpfen Druck und Schmerz wesentlich lockert. Man durchtränkt ein genügend grosses Stück Watte mit Milch. Wenn sich statt dessen im Kühlschrank nur Kaffee-rahm vorfinden sollte, verdünnt man diesen zur Hälfte mit kaltem Wasser, was die Milch ersetzen kann. Ein Stück Zickzack-watte von 25—30 cm wird mit dem bereitstehenden Milchprodukt durchtränkt, auf die Bauchspeicheldrüse gelegt und mit einem saugfähigen Handtuch bedeckt. Wenn die Watte warm geworden ist, wird sie je nach Bedarf entweder erneuert oder entfernt. In der Regel erleichtern diese Wickel den Zustand nach dreimaliger Wiederholung. Wenn wir diese Wickel vormittags und im Lauf des Nachmittags wie erwähnt durchführen, werden sie uns Erleichterung beschaffen. Leidet die Bauch-



speicheldrüse nicht mehr unter Druck und Schmerzen, dann können wir diese Wickel einstellen oder nur noch gelegentlich wiederholen.

### **Hilfreiche Ruhe, Mittel und Bäder**

Je nach Bedürfnis bereiten wir morgens oder abends ein normal warmes Kräuterbad von ungefähr 20 Minuten Dauer. Von einer aromatischen Badekräutermischung überbrühen wir eine Handvoll und giessen den gesiebten Absud ins Badewasser. Je nach Bedürfnis können wir dieses während der Badedauer durch Nachgiessen von heissem Wasser nochmals aufwärmen.

Die erwähnten Molkosan-Fussbäder gewinnt man, indem man 100 Gramm Molkosan in 3 bis 4 Liter warmes Wasser giesst, was bei einer Dauer von 10 Minuten das Blut von oben nach unten ziehen kann, wodurch der Patient Erleichterung findet. Auch Wadenwickel mit unverdünnter Molke wirken im gleichen Sinne günstig. Zweimal täglich nehmen wir 1 Esslöffel voll Cardiaforce in Hagebuttentee oder Mineralwasser ein. Ebenfalls in einem Getränk nehmen wir zweimal 5 Tropfen Lachesis D<sub>10</sub> und dreimal 5 Tropfen Influaforce ein. Gegen das Kopfweh wirken einmal 5 Tropfen Gelsemium D<sub>4</sub>.

Nach den Bädern und Wickeln suchen wir immer wieder die Bettruhe auf. Je besser wir schlafen und ausruhen, um so besser und rascher erholen wir uns wieder. Unter der Decke warm versteckt, dürfen wir immer wieder von Zeit zu Zeit lüften, um den Sauerstoff zu erneuern. Andauernder, zermürbender Schmerz in Kopf, Nacken und Rücken beruhigen wir durch Einreiben von Petasites, Echinaforce oder Symphosan, wodurch wir den Schlaf rascher wieder finden werden. Durch diese Pflege gehen die Fieber schon am zweiten Tag etwas zurück, und wir fahren mit der Therapie des 1. Tages fort. Auch am 3. Tag werden wir so weiterfahren. Je nach dem Zustand des Kranken mag er morgens vielleicht nur noch erhöhte Temperatur haben. Nachts

aber steigen die Fieber meist noch einige Zeit über 38 Grad hinauf, was immer noch zur Vorsicht mahnt. Allmählich kann der Patient wieder etwas Leichtes zu sich nehmen. Vollwertmüesli mit Joghurt, 1 Stück Vollkornbrot mit wenig Butter für morgens und abends, und für den Mittag gedämpfte Gemüse, ein wenig Quark und etwas Salat, wobei man alles sehr gründlich kaut, weil das die Verdauung fördert!

Noch immer ist es nötig, viel zu liegen und auszuruhen. Fühlt man sich geistig frisch genug, liest man etwas Erbauliches. Im übrigen greift man bei den vielen täglichen Pflichten noch nicht zu.

### **Vermeiden von Rückfällen**

Dies ist unbedingt zu beachten, weil eine Virusgrippe eine gewisse Erholungszeit benötigt, um Rückfälle vermeiden zu können, sind diese doch gefährlicher als die Grippe an sich selbst. Wer ungeduldig zu chemischen Mitteln und Antibiotika greift, stört den normalen Verlauf der Selbstheilung und riskiert somit unerwünschte Neben- und Nachwirkungen, wie Mittelohrentzündungen, Stirnhöhlenkatarhe, chronische Halsentzündungen und dergleichen mehr.

Wer die Natur richtig unterstützt, indem er die eigene Abwehr, das Fieber, das Schwitzen und andere Hilfeleistungen entsprechend arbeiten lässt, überwindet eine Virusgrippe ohne Neben- und Nachwirkungen. Stellen wir uns auf diese Weise auf die natürliche Fähigkeit unseres Körpers ein, sich selbst entsprechend zu wehren, dann müssen wir mit viel weniger Fehlern rechnen, als wenn wir mit unserem mangelhaften Gutdünken störend dazwischentreten. Befolgen wir die gegebenen Ratschläge, dann unterstützen wir den Körper in seiner Abwehrkraft und fördern die weiteren Hilfsfaktoren, die er uns zur Verfügung stellt. Wir dürfen durch eine verkehrte Denkweise nur nicht störend dazwischentreten.