

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 39 (1982)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Allergien  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969942>

### **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:** 03.05.2026

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

## Allergien

Bei uns Menschen der Neuzeit scheinen immer mehr Allergien aufzutreten. Es handelt sich dabei um krankhafte Empfindlichkeiten auf Stoffe, die an und für sich harmlos sind. Man könnte Allergien demnach auch als Überempfindlichkeiten bezeichnen. Jedenfalls steht das mit mancherlei ungesunden Einflüssen und Belastungen unserer Tage in näherem Zusammenhang. Es ist unter diesen fraglichen Umständen bestimmt verständlich, dass es gar nicht so einfach ist, den Allergien wirkungsvoll entgegenzutreten zu können.

### Einfacher Ausweg

Mir selbst sind aus der Praxis verschiedene Stoffe bekannt, die bei sonst gesunden Menschen allergische Störungen hervorrufen konnten, so dass sie sich deren Genuss versagen mussten. Selbst auf gesunde Beeren mussten manche verzichten, weil sie Schwierigkeiten hervorriefen, so auf Erdbeeren, auf Heidelbeeren und, was eher verständlich ist, auch auf Hollunderbeeren. Einige mussten sich auch vor dem Weizen in acht nehmen, andere hatten sich vor dem Genuss von Eiern zu hüten. Wieder andere waren empfindlich auf Gewürze, auf Zimt, Muskatnuss und Pfeffer. Allergisch wirkten bei etlichen auch Speck und Schweinefleisch. Sobald man herausfinden konnte, was die Ursache allergischer Störungen war, konnte man sich die Lage erleichtern, indem man diese Stoffe ganz einfach mied.

### Günstige Hilfe durch Pflanzen

Schwieriger sind Allergien, wenn sie auf Gerüchen beruhen. Es mag sich dabei um ätherische Öle handeln, um Blütenpollen, Mehlstaub wie auch um Zigarettenrauch. Nicht immer kann man solchen Ursachen ausweichen, wodurch man ihnen einfach ausgeliefert ist. Es entspringt nun allerdings einer Erfahrungstatsache, dass Menschen, die sich mit Naturnahrung ernähren, weniger unter Allergien zu leiden haben, als jene, die sich nur mit der üblichen Zivilisationsnahrung abfinden. Dies ist so,

weil Allergien auch auf einem Mangel an einem oder mehreren Vitalstoffen beruhen können. Diese Feststellung führte zu Versuchen mit kalk- und kieselsäurehaltigen Pflanzen. Dabei erwiesen sich Brennesselkalk, der besonders in Urticalcin zur Geltung kommt, sowie Kieselsäureeinnahme durch Galeopsis denn auch tatsächlich als erfolgreiche Mittel. In Waldlichtungen finden wir dann und wann die Hohlzahn-pflanze, bekannt auch als Galeopsis, von deren Tinktur man täglich dreimal zehn Tropfen einnimmt, während bei Urticalcin die Einnahme von dreimal zwei Tabletten üblich ist.

Auch eiweisshaltige Nahrung kann Allergien erzeugen. Ist dies der Fall bei Fleisch, Fischen, Eiern, Käse und Hülsenfrüchten, dann greift man am besten zu einem Enzym, das Eiweiss abzubauen vermag. Ein solches finden wir im Papain der Papayafrucht, das sich zu dem Zweck bis anhin entschieden bewährt hat. Wer in warmen Ländern über frische Papayafrüchte verfügt, kann nach dem Essen vorteilhaft ein Teelöffelchen voll schwarze Papayakerne zusammen mit der Frucht einnehmen. Dies dient zum Abbau von Eiweiss und daher auch zur besseren Verdauung. Gleichzeitig werden durch diese Einnahme auch noch Darmparasiten vernichtet, was ja äusserst vorteilhaft ist. Die gleiche Wirkung erzielt man allerdings auch, wenn man vor oder nach dem Essen zwei Papayaforce-Tabletten einnimmt.

### Weitere Hilfeleistungen

Wer durch Gerüche und Blütenpollen allergische Störungen zu gewärtigen hat, wie beim Heuschnupfen, sollte viel Blütenhonig essen. Wenn er morgens und abends sein Müesli geniesst, sollte er nicht vergessen, eine Messerspitze Gelée Royale in der Grösse einer Erbse darunterzumengen. Auch Blütenpollen sollte man begeben. Wenn dies die Störungen vermeiden hilft, dann geht die allergische Empfindlichkeit langsam zurück, bis sie ganz ver-

schwindet. All dies braucht allerdings die notwendige Geduld und Beharrlichkeit, doch wird mit Ungeduld keineswegs etwas Gutes erreicht. Geben wir daher nicht schnell nach.

Bei Allergien, die ekzemartige Hautausschläge verursachen, wirken Ameisensäure, Bienengift und die Einnahme des Pflanzenpräparates *Rhus toxicodendron* erfolgreich. Es ist jedoch darauf zu achten, dass dieses Pflanzenmittel homöopathisch verabfolgt wird, und zwar nicht unter D<sub>6</sub>. Am wirksamsten äussert es sich, wenn man es unter die Haut einspritzt.

Die beste Wirkung bei allergischem Beissen und Brennen der Haut erzielt man durch das Betupfen mit Molkosan und durch nachheriges Einreiben mit echtem Johannisöl. Auch die Nasenschleimhäute können eine empfindliche Allergie aufweisen, wogegen Echinacea-Crème zuverlässig wirkt. Nochmals ist zu betonen, dass es nicht leicht ist, gegen Allergien erfolgreich anzukämpfen, und doch gibt es Naturheilmittel, die uns mit genügend Geduld helfen, wenn wir lernen, sie geschickt anzuwenden. Das ist in solchem Falle immerhin ein tröstlicher Ausweg.

### Das Fettproblem im Krebsgeschehen

Die richtige Anwendung von Fett in der Ernährung spielt sogar beim Gesunden eine wichtige Rolle, wenn er darauf achten will, gesund bleiben zu können. Um so mehr ist im Krankheitsfalle, vor allem bei Krebs, vorsichtige Verwendung von Ölen und Fetten geboten. Dadurch kann die Leber in richtigem Sinne geschont werden, und zwar sowohl vorbeugend, wie auch bei einer allfälligen Heilbehandlung.

#### Zur ernstlichen Beachtung

Die Warnung gilt in solchem Falle vornehmlich der Verwendung von erhitzten Fetten und Ölen. Man meide also dieses Erhitzen sorgfältig, wie auch das Backen in Fett oder Öl. Früher war eine feine Butterküche sehr bevorzugt und sie kann auch heute noch einem Gesunden sehr gut munden, wer aber nicht über eine vorzüglich arbeitende Leber verfügt, sollte davon abstehe. Dies gilt natürlich besonders auch den beliebten Pommes frites. Wenn sich Gesunde davor möglichst hüten sollten, wieviel mehr jene, die bereits krebbsgefährdet sind, während solche Speisen bei Krebskranken überhaupt nicht in Frage kommen sollten.

Alle Fette und Öle sollten mengenmässig stets sorgfältig auf ein Minimum beschränkt werden. Gleichzeitig sollte man auf kaltgepresste Pflanzenöle und ungehärtete Pflanzenfette achten, da diese noch

die ungesättigte Fettsäure enthalten, deren Vorzug man beachten sollte. Während Öle zur Salatzubereitung gut sind, sind sie es doch nicht zum Backen der Speisen. Dieses Backen kann man gut umgehen, wenn man Gemüse und andere Speisen zuerst vordämpft, worauf man sie in einem Tongeschirr im Ofen ohne Fett leicht gratinieren und schmackhaft backen kann. Das ist eine schonende Verfahrensweise, die besonders der Leber zugute kommt.

Nussbutter, wie Nussa, kann den üblichen Butteraufstrich des Brotes ersetzen, was ebenfalls günstig ist, wiewohl mässiger Rohgenuss von Butter soweit geduldet werden kann. Fetthaltige Cremen aus Mandeln und Sesam können äusserst mässig ebenfalls als Brotaufstrich dienen, aber nur, wenn sie keine Beschwerden verursachen. Schweinefett, das früher als vorzüglich galt, sollte man völlig meiden, wenn man sich nicht unnütz belasten will. Als allgemeine Regel gilt es hauptsächlich tierische Fette zu umgehen und die übrigen äusserst sparsam und vorsichtig anzuwenden, weil vor allem die freie Fettsäure der Leber gar nicht zuträglich ist. Bereits haben wir in unserem Leberbuch «Die Leber als Regulator der Gesundheit» darauf hingewiesen, dass die Leber eine Hauptrolle spielt, wenn es sich um die Behandlung von irgendwelchen Zivilisationskrankheiten, vor allem um Krebs handelt. In solchem