

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 39 (1982)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Instinkt des gesundheitlichen Gewissens  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970011>

### **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:** 23.02.2026

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



## Malaria

Leider hat diese schlimme Tropenkrankheit in einigen Ländern wieder grössere Gebiete, die noch vor einigen Jahren als seuchenfrei betrachtet werden konnten, heimgesucht. Der vermehrte Reiseverkehr hat bei vielen Infektionskrankheiten leider eine grosse Verbreitung nach sich gezogen. In meinem «Gesundheitsführer durch südliche Länder» habe ich eindringlich auf all diese Gefahren aufmerksam gemacht, aber viele Menschen lesen ein solches Buch erst dann, wenn sie krank von einer Safari-Reise zurückgekehrt sind.

Auf Seite 319 habe ich eingehend über die verschiedenen Formen der Infektionskrankheiten und heute üblichen Therapien geschrieben. Auch schilderte ich meine eigene Erfahrung im Amazonasgebiet und meine Überlegungen, dass mich die regelmässige Einnahme von dreimal täglich 20 Tropfen Echinaforce eventuell vor der Malaria schützen, während mein Begleiter, der kein Echinaforce einnahm, mit einer Malaria tropica zurückkam.

Nun erhalte ich von einer Missionarin in Westafrika einen Bericht, dass sie ihre Malariaschübe durch das Trinken von Zitronengras-Tee (auch Citronellgras genannt) habe vertreiben können. Sie schreibt, die üblichen Malariamittel hätten bei ihr nicht

gewirkt. Bestimmt könnte es manchem eine Hilfe sein, besonders wenn die üblichen Mittel nicht die erwartete Wirkung auslösen oder nicht greifbar sind. Mit dem Tee von Citronellgras sollte man auf alle Fälle einen Versuch machen. Die Missionarin schreibt, sie habe einen Viertelteelöffel voll des zerriebenen Zitronengrases mit heissem Wasser überbrüht und davon einige Tassen täglich getrunken. Seit 18 Monaten erlitt sie keinen fieberhaften Rückfall mehr, von denen sie sonst regelmässig heimgesucht wurde.

Wir wollen nicht behaupten, dass solch einfache Pflanzenmittel wie Echinaforce und Zitronengras-Tee immer so gut wirken, jedoch könnten diese Mittel vielen eine willkommene Hilfe sein.

Wer gute Erfahrungen mit solch einfachen Pflanzenmitteln machte, soll uns dies bitte mitteilen, damit wir, wenn es überprüft ist, veröffentlichen. Die Natur hat noch viele Geheimnisse, besonders im Urwald, für uns bereit; wir müssen nur das Interesse und den Mut haben, sie zu lüften. Das bringt oft Beschwerden mit sich, die man vorher nicht voraussehen kann. Stellt sich jedoch der Erfolg ein, dann lohnt sich die Mühe im Interesse der Gesundheit seiner Mitmenschen.

## Instinkt des gesundheitlichen Gewissens

Bei Naturvölkern konnte ich beobachten, dass sie am Geruch, man kann vielleicht auch sagen am Fluidum oder an der Ausstrahlung einer Pflanze feststellen können, ob sie essbar oder giftig ist. Der Schöpfer hat den Tieren die gleiche Fähigkeit verliehen; ohne diesem instinktiven Verhalten wäre das Überleben in der Wildnis nicht möglich.

Obschon wir diese Fähigkeit verloren haben, besitzen wir etwas, was wir als das gesundheitliche Gewissen bezeichnen können.

Wenn wir uns selbst gegenüber ehrlich sind, dann wissen wir bei allem, was wir essen oder trinken, auch bei der Arbeit wie beim Vergnügen, wo ein bestimmtes Mass

überschritten wird. Ist unser gesundheitliches Gewissen gut geschult und stark genug, dann lernen wir im rechten Moment nein zu sagen.

Tiere haben es mit ihrem Instinkt leichter, sie hören auf mit der Nahrungsaufnahme und legen sich mitten im schönsten Gras oder mitten in ihren Weideplätzen nieder und warten, bis der Körper ihnen Weisung gibt, Nahrung und Getränke aufzunehmen. Der Mensch hätte es viel leichter, wenn er in Bezug auf Essen und Trinken, in der Wahl der Genussmittel, ja sogar in seiner Entscheidung auf Vergnügen und Sport, sein gesundheitliches Gewissen mehr beachten würde. Es könnte ihn vor vielen Leiden und vor Unfällen bewahren!