

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 43 (1986)
Heft: 11

Artikel: Wie unterstützen und stärken wir die körpereigenen Abwehrkräfte?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553216>

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: 25.12.2025

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

Gleichgewicht im Körper muss unbedingt wieder hergestellt werden.

Zudem gibt es gewisse Krebsarten, die nicht so gut auf Überwärmung ansprechen.

Dabei kommt nicht primär der Kampf gegen die Geschwulst in Frage, sondern der Kampf gegen die Krebskrankheit und die Disposition im allgemeinen.

Wie unterstützen und stärken wir die körpereigenen Abwehrkräfte?

Heute ist es doppelt notwendig, eine klare Erkenntnis zu erhalten, wie wir den Schädigungen der Umwelt begegnen, und wie wir uns gegen radioaktive Strahlen möglichst schützen können. Die Erfahrung hat klar gezeigt, dass in erster Linie die Milchsäure und alle milchsauen Produkte geeignet sind, uns in diesem Bemühen wesentlich zu unterstützen. Dr. Kuhl, der erfahrene Spezialist auf diesem Gebiet, schreibt von einem Vortrag in Japan, bei dem folgendes veröffentlicht wurde:

Ein aufschlussreiches Resultat

Fünfundzwanzig Personen wurden ein Jahr lang radioaktiver Strahlung ausgesetzt und gleichzeitig mit Milchsäure in Form von Joghurt – täglich getrunken – behandelt. Es zeigten sich keinerlei Strahlenschäden. Wenn nun die Presse berichtet, dass gerade die Milch durch die Unglücksfälle in den Atomkraftwerken speziell belastet wurde, und wenn nun durch die sauren Milchprodukte so hervorragende Erfolge erzielt werden konnten, dann ist es sicher logisch anzunehmen, dass gerade durch die Wirkung der Milchsäuregärung eine Veränderung eingetreten ist, die die schädigenden Einflüsse verändert und neutralisiert. Sonst könnten diese erwähnten Therapieerfolge nicht zustandekommen. Es ist deshalb unbedingt weise und empfehlenswert, heute viel milchsauer Produkte zu genießen, sei es nun Joghurt, Kefir, saure Molke, in frischer oder konzentrierter Form.

Erhöhte Zufuhr von Hefe und Kalk

Ein zweites Gärungsprodukt, das ebenfalls diesbezüglich therapeutisch ins Auge gefasst werden sollte, ist die Hefe. Sei es nun Bierhefe oder eine sogenannte Reinkultur-

hefe. Sehr wichtig ist es auch Ausschau nach Lebensmitteln mit hohem Anteil an organischem Kalk zu halten. Eine Pflanze, die praktisch den höchsten Kalkgehalt aufweist, ist die verachtete Brennessel. Darum sollte man öfters Brennesseltee trinken oder Brennesselpulver in regelmäßigen kleinen Mengen unter die Nahrung streuen. Wer in einer Ecke seines Gartens Brennesseln hat, der sollte sie einfach immer wieder abschneiden. Dann bilden sich junge Triebe, zirka fünf bis zehn Zentimeter hoch, die man fein zerkleinert unter den Salat mischen kann. Diese Brennessel ist also ein billiges Medikament. Nicht umsonst hat man in der Krebstherapie mit Brennesseln schon so frappante Erfolge erzielt, so dass Ärzte über die Wirkung dieser einfachen Pflanze erstaunt waren.

Als weitere Träger an organischem Kalk kommen die Kressearten – Garten-, Kapuziner- oder irgendeine andere Kresse – in Betracht. Erwähnenswert ist auch der Löwenzahn, der in der modernen Küche viel zu wenig Beachtung findet. Im Garten kann man ihn, ähnlich dem Chicorée, ziehen. Löwenzahnwurzeln werden in einen Graben gelegt, mit Sand und Torfmoos bedeckt und die jeweiligen jungen Triebe werden geschnitten und dem Salat beigelegt.

Auch Endiviensalat ist sehr kalkreich. Als Kalklieferant wollen wir auch das rohe Sauerkraut nicht vergessen, denn hier haben wir zwei Vorzüge: die Milchsäurewirkung und den Kalkgehalt des Weisskrautes. In diesem Zusammenhang stehen uns milchsauer vergorene Gemüsesäfte, vor allem zusammengesetzt aus Rinden, Karotten und Sauerkraut, zur Verfügung.

Zwei weitere Naturprodukte, die gegen die erwähnten Umweltschäden und radioaktiven Einflüsse eine Rolle spielen können,

sind der Knoblauch und der Meerrettich. Mit diesen zwei würzigen Naturprodukten können wir, wenn wir sie in kleinen Mengen,

aber regelmässig verwenden, dem Körper eine grosse Hilfe bieten und seine eigene Regenerationskraft fördern.

Müde Füsse

Den Füssen sollte man viel mehr Beachtung schenken, denn sie sind doch so wichtig, um uns durch das ganze Leben zu tragen. In erster Linie sollte man dafür sorgen, dass man gesunde, vernünftige Schuhe trägt. Leider sind moderne Schuhe nicht immer gesund. Das Gesunde, das den anatomischen Formen des Fusses entspricht, ist nicht immer modern. Die Schuhfabrikanten könnten den Menschen einen grossen Dienst erweisen, wenn sie schöne, moderne Formen schaffen würden, die aber zugleich gesund sind, das heisst den anatomischen Voraussetzungen des Fusses entsprechen. Schlimm ist es vor allem bei Menschen, die viel stehen müssen, zum Beispiel hinter dem Ladentisch oder die irgendeine stehende Tätigkeit ausüben, wobei die Füsse keinerlei Bewegungsmöglichkeit haben.

Venöse Stauungen verhindern

Dann gibt es natürlich Stauungen. In solchen Fällen sollte man unbedingt jeden Abend ein Fussbad nehmen, angenehm warm, am besten mit Thymian oder irgendeinem aktivierenden, aromatischen Kraut. Thymian hat den Vorteil, dass er infolge seines Öles noch eine desinfizierende Wirkung hat. Zudem regt er den Kreislauf an, beseitigt Stauungen und wenn man noch mehr erreichen will, macht man ein Wechselbad mit warm und kalt. Zuerst ins warme Wasser, damit der Fuss schön durchwärmt wird und dann kurz ins kalte Wasser. Es gibt eine gewisse Regel: Soviele Minuten man die Füsse im warmen Wasser hat, sovielen Sekunden taucht man sie in das

kalte Wasser. Dieser Vorgang wird zwei- bis dreimal wiederholt. Solche Wechselbäder regen die Kapillar-Tätigkeit an und sind eine wahre Wohltat. Nach dem Fussbad kann man dann die Füsse mit Johannisöl etwas einreiben oder wenn schmerzhaft Reaktionen auftreten mit Juniperusöl, einem Wacholderprodukt. Diese Fussbäder wirken erfrischend auf den ganzen Körper. Wenn sich zwischen den Zehen Wunden befinden, wirkt Johannisöl vorzüglich, und wer sogar an Fusspilz leidet, der sollte Watte mit Molkenkonzentrat getränkt über Nacht dazwischenlegen und einen Socken anziehen. Ein noch stärkeres Pflanzenmittel gegen Fusspilz ist *Spilanthes mauretanica*, eine Tinktur aus einer tropischen Pflanze. Wenn man eine solche Tinktur, ebenfalls in Watte getränkt, zwischen die Zehen legt, dann sollte man aber anschliessend mit Johannisöl einfetten. Wer die Füsse richtig pflegt, pflegt damit auch den ganzen Körper. Barfusslaufen in den Ferien am Strand oder im Meerwasser tut gut. Besonders ist darauf zu achten, dass man ja nie kalte Füsse anstehen lässt. Durch solche Unterkühlungen lässt die Durchblutung nach und es können sich dadurch ungehindert Bakterien, zum Beispiel in der Blase, entwickeln. Frauen sind in dieser Hinsicht besonders gefährdet, denn sie leiden ja viel mehr an solchen Infekten als Männer. Schenken wir also dem am meisten vernachlässigten Teil unseres Körpers mehr Aufmerksamkeit, damit die Füsse uns ihren Dienst voll erweisen können.

Erfahrungen aus unserem Leserkreis

Kreislaufstörungen bei einer Boxerhündin
Frau A. S. aus Winterthur berichtete uns wie folgt:

«Meine Tochter hat eine neun Jahre alte Boxerhündin, die immer Kreislaufstörungen hatte, mit hohem Pulsschlag, dadurch