

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Gesund durch den Winter  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969694>

### **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:** 27.04.2026

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

## Gesund durch den Winter

Die Umweltverhältnisse haben sich stark verändert. Nicht nur die Pflanzen, vor allem der Wald, sondern auch unsere Gesundheit ist durch die Luftverschmutzung vermehrt belastet und gefährdet.

Was können wir tun, um sogar trotz den erschwerten klimatischen Verhältnissen gegen Viren und Bakterien widerstandsfähiger zu werden? Wir müssen uns vernünftig und gesund ernähren, auf Schädigungen, wie das Rauchen und übermäßigen Alkoholenuss, verzichten. Auch sollten wir uns warm kleiden und durch möglichst viel Bewegung im Freien genügend Sauerstoff aufnehmen. Anstelle von chemischen Tabletten geben uns pflanzliche Heilmittel besseren Schutz gegen Infektionsgefahren.

Echinacea – wie sie die Indianer seit jeher gebrauchen – ist eines der wirksamsten und zuverlässigsten Pflanzenmittel, um uns gegen Erkältungen, Katarrhe, ja sogar gegen Grippeinfektionen zu schützen. Bei sensiblen und sehr empfindlichen Personen wirken die homöopathischen Verdünnungen oft viel zuverlässiger als die reinen Pflanzenpräparate. Wird die Echinacea noch durch Bryonia (Zaunrübe), Aconitum (Eisenhut), gelben Jasmin (Gelsemium) – ebenfalls in homöopathischer Form – unterstützt, dann haben wir ein zuverlässiges Naturmittel für Kinder und Erwachsene.

(Aconitum, bzw. Eisenhut, ist im Buch «Der kleine Doktor» auf Seiten 487/488 ausführlich beschrieben).

## Aus unserem Leserkreis

### Gesunde Ernährung

Ein Freund, A. K. aus Österreich, schrieb mir am 30. Juli 1988 ein paar interessante Gedanken, die ich den Lesern nicht vorenthalten möchte:

«Herzerfreuend und lehrreich war für mich Dein Artikel in den ‚Gesundheits-Nachrichten‘ vom Juli 1988 über das Essen von Schweinefleisch.

Viele Personen, welche die Bibel kennen und vorgeben auch nach deren Grundsätzen ihr Leben auszurichten, lassen die Grundsätze für reine und unreine Speisen ausser acht. Zum Beispiel wird in Ansprachen von Rednern über religiöse Themen oft 3. Mose Kapitel 11 Verse 4 bis 8 zitiert, da wird nur das Kamel und der Klippdachs angeführt, während der Hase und das Schwein wohlweislich ausgelassen werden.

Ich will niemanden wegen Speise und Trank verurteilen, aber viele, welche sich nicht an das Speise-Reinheitsgebot halten, bekommen ihren Lohn dafür.

So zum Beispiel hatten in unserer Gegend schon etliche junge Männer schwere Herzinfarkte, welche auf eine totale Verschlackung des ganzen Kreislaufsystems zurückzuführen waren.

In meinen Untersuchungen habe ich oft feststellen können, dass viele Menschen an einer Mesenchym-Verschlackung (Grundgewebe-Verschlackung) leiden, welche in erster Linie auf das Essen von Schweinefleisch, zuviel tierischem Eiweiss und auf Bewegungsmangel schliessen lässt.

In meiner Umgebung hat es Bekannte, welche «Hasenzüchter» sind und selbstverständlich auch viel von diesem Fleisch essen. Meine Beobachtungen über einen längeren Zeitraum haben ergeben, dass alle einseitigen Hasenfleisch-Esser immer wieder an den verschiedensten Lungenerkrankungen leiden. Es ist zwar nicht Tularämie (Hasenpest), aber selbst die Ärzte, die konsultiert worden sind, können die Erkrankung nicht genau definieren.

Da der Hase in der Bibel auch als unrein gilt, sehe ich hier gewisse Zusammenhänge. (Vor allem wenn der Mensch sich einseitig auf solche Nahrung einstellt).

Ein bekannter Masseur aus unserer Gegend vertritt eine eigenartige Ansicht, welche ich nicht ganz, aber doch teilweise akzeptiere. Er behauptet nämlich, dass das Schweinefleisch eine Art Suchtgift enthält, welches nicht nur nach Schweinefleisch, sondern