

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 7 (1949-1950)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Infektion und Widerstandsfähigkeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968724>

### **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:** 11.07.2025

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



## Infektion und Widerstandsfähigkeit

Wenn die Natur etwas aus unserm Körper herauschaffen will, dann müssen wir ihr unbedingt helfen und ihre Widerstandsfähigkeit nicht durch verkehrte Massnahmen hemmen oder gar erdröseln. Wie gut ist es bei einer Infektionskrankheit rasch zu handeln und durch Wickel herauszutreiben, was den Körper zur Erkrankung zwingt. Statt dass wir den Patienten zwei Tage herumliegen lassen, ohne ihm behilflich zu sein, wickeln wir gründlich und die versteckte Krankheit kommt zum Ausbruch. Unterstützen wir den Verlauf der Krankheit durch richtigen Eingriff, so dass der Körper die Giftstoffe ausscheiden kann, dann ist es auch dem Patienten wieder wohl. Wir dürfen dabei nicht vergessen, das Blut von den Gehirnzellen abzuleiten. Der Wickel wird richtiges Schwitzen verursachen, kühle Wadenwickel oder Essigsocken werden gleichzeitig dafür sorgen, dass das Blut vom Kopf herunter gezogen wird, so dass es nicht lange dauert und es den Patienten bedeutend leichter wird, und er über die Nacht schlafen kann, worauf am Morgen ein grosser Teil der Krise überwunden ist.

Auf diese Weise können wir die Natur hervorragend unterstützen. Man darf dabei nur nicht zu ängstlich sein. Allerdings wird es besser sein, nichts zu unternehmen als etwas Verkehrtes anzuwenden. Es gibt tatsächlich Fälle, bei denen man feststellen kann, dass die Patienten zu Tode gepflegt werden, während sie am Leben geblieben wären, wenn man gar nichts vorgenommen hätte. Der Eingriff in einen fieberhaften Zustand, welcher Letzteren man mit Cibazol oder Ähnlichem unterdrückt, kann ein lebensgefährliches Unterfangen sein.

Eine Brustfellentzündung hat man früher ohne chemische Beeinflussung geheilt. Man heilt sie auch heute mit Hilfe der Naturheilmethoden noch spielend, wenn man die richtigen Anwendungen einsetzt. Es hat keinen Wert, den Patienten nach Verabfolgung von chemischen Mitteln nur seinem Schicksal zu überlassen, man muss tüchtig eingreifen, muss die Krankheit herausbefördern, muss eine gute Nachkur erfolgen lassen, worauf man bestimmt auf den schönen Erfolg blicken kann. Unterdrückt man hingegen die Krankheit, stoppt man sie ab, dann wird man auch nicht damit rechnen können, sie vollständig aus dem Körper hinaus zu bringen, sondern man wird die Nachwehen kaum los werden, ja womöglich stellt sich dadurch sogar nachträglich ein anderes Uebel ein.

Erfreulich ist es, dass heute in den fortschrittlichen

Mineralstoffe aufzunehmen und zu verabreichen. Aber wir können auch in der Hinsicht nicht völlig auf die Pflanze vertrauen, so dass wir sagen könnten, sie mache keine Fehler. Wenn wir durch eine verkehrte Pflege der Pflanze Fehler begehen, dann wird die Pflanze notgedrungen diese Fehler verspüren. Geben wir der Pflanze z. B. zu viel Phosphorsäure, dann wird sie, wenn wir sie analysieren, eine andere Analyse aufweisen als vordem. Verschiedene Pflanzen, die normalerweise einen Basenüberschuss haben, können soviel Phosphor aufnehmen, dass sich nachher in der Analyse ein Säureüberschuss feststellen lässt. Diese Tatsache hat Dr. Ragnar Berg, der bekannte Physiologe, einwandfrei nachgewiesen. Wir dürfen also nicht mit Phosphorsäure überschwängern, sonst ändert die Pflanze den Gehalt so eigenartig, dass sie statt basenüberschüssig, säureüberschüssig wird, wodurch sie dem Menschen schaden kann. Einen gesunden Menschen erkennen wir an seiner ungeminderten Leistungsfähigkeit. Auch die Pflanze können wir an ihrer Leistungsfähigkeit prüfen, ob sie gesund ist oder nicht. Wir können prüfen, ob sie Schwierigkeiten gut übersteht, ob sie vor allem gute Lagerfähigkeit besitzt. Im bejahenden Fall ist sie gesund. Eine Pflanze, die bei normalen Lagerverhältnissen versagt, ist dagegen eine kranke Pflanze. Wir wissen, ob gewisse Pflanzen lang oder kurz lagerfähig sind. Gleichwohl aber kommt es viel auf die Düngung an, ob sich eine Pflanze kräftig und gesund entwickelt, so dass sie ihre Lagerfähigkeit eher

Spitätern bei Kinderlähmung das Schwitzen, das Ausscheiden in erster Linie zur Anwendung kommt. Patienten, die sich naturgemäss ernährt, naturgemäss gepflegt, mit natürlichem Kalk versehen haben, werden bei Kinderlähmungserkrankung viel leichter über die Schwierigkeiten hinwegkommen, wenn eine gründliche Schwitzkur eingesetzt wird, als wenn man nichts zur Widerstandsfähigkeit des Körpers unternommen hätte und während der Krankheit unternehmen würde. Aus Amerika kam der gute Rat, bei Kinderlähmung unbedingt die Widerstandsfähigkeit des Körpers durch tüchtige Ausscheidung zu unterstützen. Wer diesen Rat befolgt, wird nicht irre gehen. Es braucht allerdings eine gewisse Ueberwindung, die anstrengende Schwitzkur durchzuführen. So wollte sich einmal die Mutter eines kleinen Patienten aus dem Rheintal dagegen sträuben, wiewohl der Arzt Kinderlähmung festgestellt hatte. Er selbst hatte nichts gegen die intensive Behandlung durch Schwitzen einzuwenden, nahm auch der Mutter das Kind nicht weg, nur sie selbst wollte sich die Mühe zuerst ersparen. Erst eine ganz krasse Rüge liess sie aufmerken und die Bequemlichkeit überbrücken. Sie wickelte den Knaben ununterbrochen, so dass er Tag und Nacht schwitzen konnte, und zwar so lange, bis die Gefahr überwunden war und sie nun wieder einen gesunden Buben ihr eigen nennen konnte, statt einen Krüppel bejammern zu müssen. Auch der Arzt war über den Erfolg sehr erfreut, denn er hatte sich nicht recht zu helfen gewusst, da sich damals die Erkenntnis einer ausgiebigen Schwitzprozedur noch nicht durchgerungen hatte. Mit Ausscheidung kann man enorm viel erreichen.

Eine Bernerfamilie stellte fest, dass ihre Kinder, an denen man die Ponndorf-Behandlung erfolgreich durchgeführt hatte, nicht die geringste Schädigung durch das Auftreten der Krankheit zu verzeichnen hatten. Den Eltern fiel es daher auf, dass die Erwachsenen, die die Ponndorf-Anwendung nicht durchgeführt hatten, von der Kinderlähmung betroffen wurden, während die Kinder überaus glimpflich davon kamen. Es scheint, dass dies in irgend einem günstigen Zusammenhang mit der vorangehenden Behandlung stehen mag, doch wird man diese Ansicht nicht mit unbedingter Sicherheit behaupten können. Auf alle Fälle aber ist sicher, dass die Ponndorf-Anwendung Immunitätsstoffe im Körper schafft, die seine Widerstandsfähigkeit erhöht. Dass nun die Kinder der gefährdeten Krankheit so gut und ohne Nachwehen entronnen

erhöht, statt sie zu vermindern. Eine gesunde Pflanze ist unter guten Lagerbedingungen stets gut lagerfähig. Eine kranke Pflanze dagegen wird mangelhafte Lagerfähigkeit aufweisen. Diese Feststellung schon zeigt einen gewissen Unterschied unter den Pflanzen. Wir besitzen noch viele Prüfungsmöglichkeiten. Eine solche ist die Wirkung auf unsere Verdauungsorgane. Wenn wir durch den Genuss von Kohl Gärungen bekommen, die uns fast verjagen, dann versuchen wir einmal anders gezogenen Kohl zu erhalten. Wenn dann der biologisch gedüngte Kohl wenig oder keine Störungen verursacht, dann müssen wir uns sagen, dass wir nicht in beiden Fällen die gleich gesunden Pflanzen erhalten haben. Es muss also beim ersten Kohl etwas nicht stimmen. Wir haben also auf diese Weise mancherlei Prüfungsmöglichkeiten, denn das gesunde Gemüse wird in unserm Körper auch richtig und ohne Störung verdauen, gesetzt natürlich den Fall, dass wir gesunde Organe besitzen. Sind wir aber ohnedies krank, dann heisst es doppelt aufgepasst, denn dann werden sich die Störungen noch empfindlicher auswirken. Wenn wir z. B. den Spinat nicht richtig düngen und verabfolgen ihn gleichwohl den Kleinkindern, weil sie das Eisen und die Vitamine, die er enthält, benötigen, dann werden sie Darmstörungen, vor allem Durchfall erhalten, denn der Kleinkinderorganismus reagiert intensiver als derjenige der Erwachsenen. All diese Tatsachen und Feststellungen müssen und sollen wir in Betracht ziehen. (Fortsetzung folgt.)



sind, zeigt doch immerhin, dass man im Körper Immunitätsstoffe erzeugen kann, die innere Voraussetzungen schaffen, so dass er sich auch gegen äussere, infektiöse Einflüsse wehren kann. Eine diesbezügliche Beobachtung, die wohl vielerorts festgestellt werden kann, ist die sonderbare Tatsache, dass von zwei Kindern aus gleicher Familie das eine tuberkulös sein kann, während das andere gesund bleibt, wiewohl es die gleichen Eltern hat, den gleichen Bedingungen unterstellt ist, gleich genährt wird wie das kranke und in gleichen Wohnverhältnissen steckt. Ähnlich liegt der Fall bei Kindern, die im Kindergarten oder in der Schule stets nahe mit kranken, hustenden Kindern zusammen sind, ohne dadurch selbst zu erkranken. Schwächliche Kinder werden einer solchen Gefahr weniger entrinnen, während sie den Gesunden nichts anzuhängen vermag. Warum? Auch an die Gesunden tritt die Ansteckung heran, aber sie verfügen über mehr Immunitätsstoffe, d. h. über genügend Widerstandskraft. Ein gesunder Mensch, der recht ernährt worden ist und richtige Körperpflege betrieben hat, der gute Voraussetzungen besitzt, ist nicht ohne weiteres ansteckungsfähig. Es ist eine erwiesene Feststellung der Aerzte, die beim Sezieren selten eine Lunge durchschneiden können, die nicht irgend eine Verkalkung aufweist, herrührend von einer kleinen Infektion. Es zeigt dies, dass demnach wenig Menschen nicht zu irgend einer Zeit einer Infektion preisgegeben waren. Die erste Infektion wird von einem gesunden Körper sehr leicht balanciert. Es gibt gar keine effektive Erkrankung, denn sofort setzen die Abwehrmomente ein. Die Gefahr wird eingekapselt, vernichtet und liquidiert. Es kommt sogar vor, dass bei ein und demselben Menschen gewisse Körperteile für die Erkrankung empfänglich sind, während andere wieder nicht. Kein Arzt kann abstreiten, dass ein an offener Lungentuberkulose Erkrankter nicht Tausende von Tuberkelbazillen schluckt. Warum bekommt der Kranke wohl dadurch keine Darmtuberkulose? Warum ist dies eine Seltenheit, wiewohl auch im Darm die vielen Tuberkeln, die er mit dem Sputum erhält, doch als Ansteckungsfaktor wirken könnten. Im Darm aber bestehen bei dem Patienten meist andere Voraussetzungen, denn die Darmtuberkulose setzt meistens erst über den Blutweg ein und zwar erst dann, wenn die Widerstandsfähigkeit des Körpers gebrochen ist. Warum gibt es Kehlkopftuberkulose, während ein Lungenkranke keine solche aufweist, wiewohl sein Kehlkopf immer mit Tuberkeln gespiesen wird? Wenn man an all dies denkt, so muss einem dies schon zeigen, dass gewisse Voraussetzungen vorhanden sein müssen, damit die Krankheit in Erscheinung treten kann. Es ist aus diesem Grunde unsere Pflicht, den Körper widerstandsfähig zu machen und dies ist nicht nur in unserm Interesse, es liegt auch in demjenigen der Krankenkassen und der Volksgesundheit. Wir sollten also unbedingt die notwendigen Voraussetzungen schaffen, dass wir etwas auszuhalten vermögen und den Kampf aufnehmen können, damit unser Körper gewappnet ist, wenn eine Krankheit an uns herantritt. Es ist hiezu viel zu berücksichtigen und dürfen wir den Körper auch nicht schwächen, wenn er eine gute Widerstandsfähigkeit besitzt. Wir sollten ihn vor allem auch nicht schwächen durch übermässige Ermüdung, nicht durch die tägliche Ermüdung, die sich nach des Tages Arbeit einstellt, die durch den Schlaf wieder verschwindet, wohl aber durch jene Ermüdung, die wir mit Schlaf nicht mehr einholen können, weil wir uns überarbeitet haben. In der Regel überarbeitet sich der Mensch allerdings nicht durch seine tägliche Berufsarbeit, sondern durch das, was er neben und hauptsächlich nach dem Beruf noch unternimmt. Früher, als man noch keinen solch kurzen Arbeitstag kannte, genoss man nach dem Nachessen noch den Feierabend in Stille und entspannender Ruhe, um mit der einbrechenden Nacht sich frühzeitig zur erholenden Ruhe zu begeben. Heute dagegen fängt bei vielen nach des Tages Lauf noch das Leben der Zerstreuung und des Vergnügens an und statt einer kurzen Entspannung vor dem Schläfe, gönnt man sich bis um 12 oder 1 Uhr tagelang keine Ruhe. Eine Verpflichtung, ein Vergnügen nach dem andern löst sich

## Der Friede als Heilfaktor

Gibt es auch noch andere Heilmittel, die nicht in Wald und Flur wachsen, nicht auf dem Felde gedeihen? «Nicht im Wald und auf den Bäumen, in den Herzen muss es keimen, wenn es besser werden will,» sagte einst unser Schweizerdichter Gottfried Keller und wiewohl er damit in erster Linie allgemeine Richtlinien verfolgte, hat bestimmt seine Feststellung auch auf den Einzelnen eine günstige Auswirkung. In einer Zeit, deren Tempo sich immer mehr und mehr steigert, ist es begreiflich, dass der Mensch ein ganz spezielles Heilmittel vergessen und verloren hat, nämlich den Frieden. Früher kannte man seinen Wert noch, denn nicht vergebens hatte sich das Sprichwort gebildet: «Friede ernährt, Unfriede verzehrt.» Wieviele Familien können sich anklagen und sich den Vorwurf nicht vorenthalten, dass der Unfriede bei ihnen alles Errungene wieder verzehrt. Die Lebertätigkeit, die Drüsentätigkeit, alles, was wir an innern Funktionen, an den feinen, im Gleichgewicht sich gegenseitig unterstützen den Drüsenfunktionen kennen, alles, was den Lebensrhythmus darstellt, der harmonisch sein sollte, all das wird beeinflusst durch den seelischen Zustand, vor allem durch den Frieden des Herzens. Es ist deshalb nicht unangebracht, über diesen Frieden gebühlich zu wachen. Wühlt aber der Unfriede wie ein böser Geist in uns und bringt er auch unsere Umgebung aus dem Gleichgewicht, dann müssen wir nicht erstaunt sein, wenn eine solche Atmosphäre von Gleichgewichtsstörung nach Monaten, ja nach Jahren wie ein zehrendes Feuer die Fundamente zerstört und uns in einen vielfach sehr schwer wieder zu überwindenden Abgrund hineinstösst. Der Friede dagegen ist eine heilwirkende Medizin. Durch ihn, gemeint ist natürlich der tiefe seelische Friede, können manche körperliche Schäden, manche Funktionsstörungen wieder ins Gleichgewicht kommen. Junge, vitale Menschen mögen erwidern, dass ihnen weit mehr gedient sei, wenn sie nach Befrie-

(Fortsetzung Seite 31)

ab und der Mensch achtet nicht darauf, wie sehr er seine gesunden Grundlagen untergräbt und mit den Jahren die Widerstandsfähigkeit des Körpers überaus reduziert wird. Noch viele andere Beanspruchungen gibt es, die die Widerstandskraft des Körpers im Lauf der Zeit schmälern. Wenn sich ein starker Raucher damit vertrösten will, sein Vater habe geraucht, bis er achtzig Jahre alt gewesen sei, dann vergisst er eben, dass sein Vater vielleicht noch eine bessere Widerstandskraft aufzuweisen hatte als er selbst. Es handelt sich bei all unserm Tun und Lassen meist nur um eine Berechnung. Beladen wir einen 2 Tonnenwagen mit 5 Tonnen, weil wir ihm die gleichen Fähigkeiten eines 5 Tonnen-Wagens zumuten, dann müssen wir uns bestimmt nicht wundern, wenn der kleinere Wagen unter der Last zusammenbricht. Nur der Mensch will nicht so weit für sich selbst denken und bemisst seine Kraft an derjenigen anderer, ohne darüber verfügen zu können. Das gleiche gilt auch für ganze Völker, denn das, was ein abgehärtetes Volk erträgt, erträgt gleichzeitig nicht auch ein kulturell verwöhntes.

Napoleon und Hitler hätten kaum ihr Fiasko erleiden müssen, wenn sie ihre Rechnung nicht ohne den Wirt gemacht und sie ihre zu wenig widerstandsfähigen Mannschaften nicht nach Russland hineingetrieben hätten. Eine traditionelle Abhärtung erfordert Generationen, bis sie der Unbill schwieriger Witterungsverhältnisse gewachsen ist. Die Härten der klimatischen Verhältnisse scheiden das Schwache aus und das Starke pflanzt sich weiter, so dass es begreiflich ist, wenn gewisse Völker durch traditionelle Abhärtung grössere Widerstandsfähigkeit heranziehen können. Besser ist es also, wir vergleichen nicht mit andern, die andere Voraussetzungen besitzen, sondern zweckdienlich und richtig ist es, seine eigene Widerstandskraft, seine ererbte Veranlagung zu prüfen und auf seine Schwächen aufzupassen. So nur kann die Widerstandsfähigkeit erhalten, gestärkt oder wieder zurückgewonnen werden.