Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 1

Artikel: Strahlen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551318

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: 14.07.2025

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

Wer bist du?

Kürzlich besuchte mich ein Patient, der sich durch kalte Anwendungen ganz empfindlich verdorben hatte. Er klagte über Nervenschmerzen am ganzen Körper und fühlte sich deshalb völlig außer Rand und Band.

Ich erklärte ihm dann seine konstitutionelle Grundlage, wies auf sein fein geschnittenes Profil hin, wie auch auf seinen zarten Körperbau, was ihn alles als einen Wärme-Typ kennzeichnete. All dies war ihm völlig unbekannt, so daß ich ihn eingehend darüber aufklären mußte. Der Grund, warum ihm die kalten Anwendungen Schwierigkeiten verursacht hatten, lag unfehlbar in seinem Naturell. Wir müssen wissen, wer wir sind, damit wir uns richtig behandeln können und ein ganz feines, instinktives Gefühl zeigt uns an, ob wir wärmebedürftig sind, und wie wir auf Kälte reagieren. Der Wärme-Typ ist meistens feingliedrig und sehr oft zugleich auch ein lymphatisches Naturell, ein vorwiegend mehr seelisch disponierter Mensch, den es immer wieder nach Wärme verlangt, ja, den es sogar förmlich in den Süden zieht. Sein Körper fordert Wärme und nocheinmal Wärme. Solche Menschen muß man mit warmen Anwendungen behandeln. Eine kalte Reaktion darf man bei ihnen nur nach zuvor erfolgter Durchwärmung vornehmen.

Der Kälte-Typ ist robuster, mehr von cholerischer Art, besitzt ein gutes Knochensystem, ist kräftig gebaut, erträgt die Eiweißnahrung gut, da er ausgezeichnet verdaut und wunderbar assimiliert. Für den Kälte-Typ kommen heiße Anwendungen nicht in Frage, denn er benötigt Kälte, die ihm wunderbar wohl bekommt. Bei ihm wirken daher Kneipp-Kuren phantastisch gut. Sebastian Kneipp mit seinem breitschultrigen Körperbau und seinem kräftigen Kopf weist selbst auf einen markanten Kälte-Typ hin. Daß er sich mit Kälte heilen konnte, ist begreiflich. Alle Menschen, die zu diesem Typ gehören, sollten die Kälte als Heilmittel benützen. Allerdings dürfen sie dabei gleichwohl nicht vergessen, daß frieren immer schädlich ist. Kälte muß Wärme erzeugen, denn der Schlußeffekt ist ja immer die Wärme, die gute Durchblutung.

Alle Typen zu erwähnen, würde hier zu weit führen. Unter ihnen möchten wir nur noch den Bewegungstyp herausgreifen. Es gibt Menschen, die unglücklich sind, wenn sie beständig sitzen müssen. Sie klagen über Gärungen, Darmgase, Kongestionen, können nachts nicht schlafen, haben ein Feuer im Körper, eine brennende Hitze und manchmal eher zuviel Haemoglobin als zu wenig. Diese Menschen sind Bewegungstypen, die genügend Bewegung haben müssen. Haben sie sich nun aber einen Beruf erwählt, bei dem sie immer im Büro sitzen müssen, dann gehen sie an mangelnder Bewegung zugrunde. Sie werden krank, und es ist für sie unumgänglich notwendig, sich einen Ausgleich zu beschaffen. Regelmäßig sollten sie morgens und abends einen Lauf vornehmen. Gartenarbeit, Sport, Skifahren, Schwimmen, Rudern, all' dies beschafft Bewegung und zwar eine Bewegung, die das gesundheitsfördernde Schwitzen ermöglicht, was besonders dann vorteilhaft ist, wenn man nachher eine warme Dusche folgen läßt, um sich nachträglich noch mit einem guten Hautfunktionsöl einzuölen. Durch diese Methode können Bewegungstypen wieder gesunden. Bei Müdigkeit ziehen sie weniger Nutzen daraus, wenn sie sich hinlegen, als wenn sie sich tüchtig bewegen. Ruhe ist nicht das Zweckmäßige für sie, sondern macht sie höchstens schläfrig, so daß sie ein unangenehm, dumpfes Gefühl im Kopf bekommen, das allmählich in Kopfweh übergehen kann. Immer schlapper fühlt sich der Patient, wird melancholisch und niedergeschlagen. Solche Menschen müssen Bewegung und Atmung im Freien haben. Da sie meistens naturverbundene Menschen sind, gehören sie so viel als möglich hinaus in die Natur.

Aber auch der andere, mehr beschauliche Typ, der gerne auf dem Stühlchen sitzt, ja, womöglich sogar noch eine eintönige Arbeit liebt, sollte gleichwohl eine gewisse Bewegung haben, nur ist er nicht unbedingt darauf angewiesen. Sein konservativer Spaziergang genügt ihm neben seiner mehr beschaulichen Betätigung. Er hat einen weniger starken Blutverbrennungsprozeß, liebt auch eher die Wärme als die Kälte und fühlt sich in seinem Element wohl. Es ist bestimmt gut und notwendig zu wissen, was für ein Grundtyp man ist. Dadurch läßt sich das Grundbedürfnis feststellen, so daß man bestimmt weiß, ob man sich durch Bewegung oder Ruhe Entspannung verschaffen kann, und wann und wie man dafür besorgt sein sollte. Wer dies kennt, darf sich von keinem Arzt und keinem Therapeuten anders beraten lassen, sonst geht er fehl und die ganze Behandlung führt zu einem Mißerfolg, weil die Grundveranlagung unberücksichtigt geblieben ist. Es verhält sich dabei mit den Menschen wie mit den Pflanzen, ist es doch grundverkehrt, wenn man schattenliebende Pflanzen in die Sonne stellt und sonnenbedürftige Pflanzen in den Schatten pflanzt. Sie werden nicht gedeihen können, sondern verkümmern und können an ihrem falschen Standort zugrunde gehen.

Strahlen

Die Wirksamkeit der Sonne

Es ist bestimmt nicht verwunderlich, daß die Menschen seit Jahrtausenden die Sonne als Spenderin des Lichts, der Wärme und Fruchtbarkeit verehrten. Bei vielen Völkern, besonders jenen des Ostens, wird sie als Gottheit angebetet. Die Indianer sehen in ihr den männlichen Ausdruck der Schöpferkraft, die lebengebend und zeugend auf die Erde als symbolische Mutter einwirkt, damit alles geboren werden und hervorsprossen kann. In Mexiko steht heute noch eine besondere Sonnenpyramide, die als gewaltiges Denkmal von der ehemaligen Sonnenverehrung zeugt. Noch heute werden da und dort, vor allem bei den mexikanischen Indianern, Sonnentänze als Kult gepflegt. Auch sie sind ein Zeichen der großen Verehrung, die ihre Vorfahren der Sonne entgegengebracht haben. Bei allen Völkern war die Sonne stets der Begriff lebengebender und lebenerhaltender Kraft.

Wenn man nun die Strahlen der Sonne durch ein Prisma teilt, dann können wir im Spektrum einige Strahleneffekte aufgeteilt in den schönen, leuchtenden Farben erkennen, wie sie uns der Regenbogen immer wieder so besonders schön und eindringlich vor Augen führt.

Die Kraft der Sonne ist sehr stark. Sie fördert das Gesunde, während das Kranke vor ihr fliehen muß, da es die volle Sonnenbestrahlung nicht erträgt. Das ist auch der Grund, weshalb kranke Tiere den Schatten aufsuchen und sich auf den Boden legen, um von den weniger intensiven Strahlen der Erde Heilung zu erlangen. Auch Pflanzen, die nicht stark sind, wie die Treibhauspflanzen, ertragen die Sonne nicht, sondern gehen darin zugrunde. Ebenso müssen sich kranke Menschen vor der Sonne schützen. Sogar der Gesunde setzt sich, wenn er vernünftig ist, der Sonne nicht gedankenlos aus. Bei Naturvölkern kann man beobachten wie sich die Menschen in subtropischen und tropischen Gebieten während dem höchsten Stand der Sonne in der Regel im Schatten aufhalten und sich nur morgens und gegen den Abend wieder der Sonne aussetzen.

Auch die Natur schützt ihre Kinder vor der übermäßigen Bestrahlung, indem sie im Körper Pigmente erzeugt, wodurch die Haut dunkel wird. Dadurch wird der Sonnenstrahl schön dosiert, verteilt und umgearbeitet, so daß die Einwirkung nicht zu stark wird, und ein Schaden verhindert werden kann. Tiere, die ein Fell haben, das die Sonnenstrahlen durchfiltriert, liegen gerne an der Sonne. Der Mensch aber und zwar besonders der zivilisierte Mensch, der nicht mehr als wirklich stark und gesund bezeichnet werden kann, muß sich gegenüber den Strahlen der Sonne sehr vorsichtig einstellen. Es ist unbedingt notwendig, sie zu dosieren.

Die Sonne ist ein ganzer Komplex von Strahlen, von sichtbaren und unsichtbaren, bekannten und unbekannten Strahlen. Jeder einzelne, aufgeteilte Strahlenfaktor hat seine gewisse Wirkung. Der eine regt an, der andere beruhigt. Während ein weiterer Strahl Wärme erzeugt, verfügt ein anderer über eine solch intensive, man möchte fast sagen, chemische Wirkung, daß durch ihn Verbrennungen entstehen können. Eigenartig ist dabei, daß solche Verbrennnungen nicht durch die Einwirkung von Wärmestrahlen entstehen, sondern durch jene, die als Ultraviolettstrahlen bekannt sind, und die keineswegs Wärme erzeugen. Diese Verbrennungen sind uns von Gletscherwanderungen her bekannt, von größeren Gletschertouren oder auch vom Sonnenbaden am Meere. Wenn indes all diese Strahlen richtig dosiert, im rechten Augenblick und unter den richtigen Voraussetzungen angewendet werden, dann sind sie heilwirkend und von großem Nutzen für uns.

Beobachtung der Gefahrenmomente

Die Strahlungen sind nicht immer gleich stark. Sie wechseln womöglich je nach den Veränderungen gewisser Ozonschichten. Ich erinnere mich hierbei der Strahlenmessungen, die ich vor 30 Jahren kennen lernen konnte. Damals weilte ich oft in Arosa, wo ich überaus gerne die schönen Wälder durchwanderte, in denen so zutrauliche Eichhörnchen leben, daß sie es wagen, ihre Nüßchen aus unserer ausgestreckten Hand zu holen. Dort oben im «Prätschli» stand auch eine kleine Sternwarte. Herr Buser, ein etwas origineller Mann, bediente damals das schöne Instrument. Für mich bedeutete es ein wahres Vergnügen nachts die Sternenwelt damit zu bewundern. Aber nicht nur Astronomie betrieb Herr Buser, denn er befaßte sich eingehend auch damit, die Strahlen noch in ihrer Intensivität und Stärke zu kontrollieren. So war er denn auch in der Lage, mir zu zeigen, wie verschieden die Kraft der Strahlen ist. Er war der bestimmten Ueberzeugung, daß es auf die verschiedenen Ozonschichten ankomme, ob die Kraft der Strahlen zu- oder abnehme. Damals wurden Lungenkranke noch oft der direkten Bestrahlung ausgesetzt. Herr Buser machte es sich nun zur Pflicht, im Interesse der Kranken stets vor den Gefahrenmomenten zu warnen. Wer auf seine Weisungen achtete, zog den Nutzen daraus und blieb vor unangenehmen Erfahrungen bewahrt. Es war in der Tat keineswegs angebracht, seinen Rat zu mißachten, denn die zu intensive Sonnenbestrahlung ließ oft Blutungen in Erscheinung treten. Wegen dieser großen Gefahr stellten denn auch viele Aerzte die Sonnenbestrahlung ein. Wer indes auf seine Weisungen Rücksicht nahm, war in der Lage, die Gefahrenmomente auszuschalten, indem er sich den Strahlen nur dann aussetzte, wenn sie nicht zu intensiv, also nicht schädigend waren. Durch die eindrucksvollen Erklärungen von Hrn. Buser lernte ich, daß die chemische Wirkung der Sonnenstrahlen nicht parallel läuft mit der Intensivität der Wärmestrahlen. «Es kann sehr warm sein,» so erklärte mir Herr Buser, «und doch ist die chemische Wirkung nicht stark. Die Ultraviolettstrahlen sind also in dem Falle nicht besonders intensiv. Umgekehrt kann es aber auch kühl sein, weil weniger Wärmestrahlen vorhanden sind, und trotzdem wird dadurch die Ultraviolettstrahlung nicht beeinflußt. Sie kann unabhängig von der kühlen Witterung sehr intensiv sein, denn sie hängt keineswegs von der Wärmestrahlung, sondern von der verschiedenartigen Lage der Ozonschichten ab. Nun verstand ich, warum wir uns in den Bergen oft bei kühlem Wetter, also bei weniger stark intensiver Wärmeeinwirkung der Sonne, gleichwohl verbrennen konnten, während bei ganz prallem, heißem Sonnenschein der Verbrennungsgrad weniger groß sein konnte. Diese Wahrnehmung beeindruckte mich sehr, so daß er meinem Gedächtnis heute noch nicht entschwunden ist, weshalb ich auf Bergtouren immer darauf achte.

Wer die Höhensonne nicht gewohnt ist, sollte vorsichtig sein, wenn er in die Skiferien geht. Um den Nutzen der Ultraviolettstrahlen richtig genießen zu können, sollte er anfangs beim Aufstieg seinen entkleideten Oberkörper nur ganz kurz bestrahlen, denn er muß abwarten, bis die Haut schön gebräunt ist. Erst dann darf er eine etwas intensivere und längere Bestrahlungsdauer durchführen. Dies zu beachten ist notwendig, wenn man sich nicht ganz empfindlich schaden will. Lymphatische Naturen und solche, die irgendwie mit Drüsengeschichten, mit der Lunge oder sogar mit Tuberkulose zu tun haben, sollten doppelt vorsichtig sein. Man kann sich bei solcher Veranlagung eine empfindliche Schädigung einholen.

Gefährliche Strahlen

Strahlen, und zwar auch diejenigen der Sonne, sind nicht immer so harmlos, wie man meint. Sie können und sollen uns heilen und uns Nutzen bringen, werden aber nur in diesem Sinne wirksam sein, wenn wir sie richtig dosieren und mit Vernunft anwenden. An die Sonnenstrahlen hat sich der Mensch ja bereits seit Jahrtausenden gewöhnt. Sie sind offensichtlich für ihn bestimmt und werden bei richtiger Dosierung immer heilend wirken. Es gibt nun aber noch viele andere Strahlen, die weniger harmlos sind, deren Schädigungen man aber erst mit der Zeit durch die Erfahrung einigermaßen zu erfassen vermag. Denken wir hierbei nur einmal an die Röntgenstrahlen. Wir können diese ruhig als tote Strahlen bezeichnen, und zwar besonders die sogenannten Hartstrahlen, die für die Therapie verwendet werden, denn sie töten und zerstören Zellen. Bei verschiedenen Behandlungsformen, vor allem bei der Behandlung von Krebs, will man ja Zellen zerstören. Leider ist es aber noch nicht gelungen, diese Strahlen richtig zu dosieren, damit dabei nur die kranken Zellen erfaßt und zerstört werden. Das ist der schwerwiegende Nachteil, daß bei der Bestrahlung auch die gesunden Zellen immer etwas abbekommen, also unmittelbar einer Schädigung ausgesetzt sind, weshalb man dieser Behandlungsart gegenüber immer skeptischer und vorsichtiger wird. Viele Aerzte kommen von diesen Bestrahlungen sogar ganz ab, weil sie das Risiko nicht mehr verantworten können. Selbst die Weichstrahlen, die für die Diagnose verwendet werden und bis vor kurzem noch als ganz harmlos bezeichnet worden sind, werden heute kritisch betrachtet. Viele Fachärzte beginnen da und dort bereits schon vor ihnen zu warnen, da festgestellt wurde, daß verschiedene, empfindliche, sensible Personen durch diese Strahlen schon Schädigungen erfahren haben.

Auch bei starken, künstlichen Lichtern, sogar beim Schweißen, gibt es Strahlen, wie auch bei großen Explosionen. In der Neuzeit sind wir durch die Atombombenexplosionen ja besonders gefährdet, da wir durch sie Strahlen verschiedener Art ausgesetzt sind. Da sind unter anderen besonders die Alpha- und Gammastrahlen zu nennen. Eigenartig ist, daß diese chemischen Strahlen auf die Keimdrüsen starken Einfluß ausüben und bei einigermaßen intensiver Einwirkung Unfruchtbarkeit erzeugen können. Aber auch andere Funktionen werden durch sie gestört. Ein Großteil der endokrinen Drüsen reagiert auf solche Strahlen. Durch die Zivilisationsschäden ist der Mensch schon bestimmt genug geschädigt. All' die chemischen Mittel, Spritzmittel und chemischen Zusätze, Verschönerungs- und Bleichmethoden haben die Menschheit soweit gebracht, daß heute in der Schweiz jeder fünfte Bürger an Krebs stirbt und in der U.S.A. ist es bereits jeder vierte.

Vermehrte Radioaktivität

All die erwähnten Schädigungen würden doch bestimmt für die gefährdete Menschheit genügen. Nun gesellt sich zum Ueberfluß auch noch die Strahlenwirkung, die infolge der Atombombenexplosionen ausgelöst wird, als weitere Belastung hinzu. Die durch die Atombomben verursachte Radioaktivität in der Stratosphäre teilt sich langsam den tieferen Schichten mit und kommt durch den Regen auf die Erde. Dadurch entsteht ein neuer Schadenfaktor, eine neue Strahlenbeeinflußung, die je nach der Sensibilität der Menschen sich überaus störend

auswirken kann. Uebergroße Müdigkeit, Schlappheit, schlechte Drüsentätigkeit, ja vielerlei symptomatische Erscheinungen können beobachtet werden. Diese sind zwar nicht nur auf die direkte Strahlung der Radioaktivität allein zurückzuführen, sondern auch auf die indirekte, da sie auch durch eingenommenes Wasser, ja sogar durch Nahrungsmittel in den Körper dringen und somit wirksam sein können. Da und dort lassen sich warnende Stimmen hören, die auf diese schädigenden Gefahren aufmerksam machen, aber sie werden wenig nützen. Die Staatsmänner scheinen sich ihrer Verantwortung gegenüber der gesamten Menschheit nicht bewußt zu sein. Ihren politischen Zielen und den großen Auseinandersetzungen unter den Völkern muß alles dienlich gemacht werden, selbst wenn der größte Teil der Menschheit sich nicht daran beteiligen möchte, viel lieber möchte er, von all' diesen unheilvollen Dingen völlig unbeeinflußt, friedlich auf Erden leben können. Aber das eben ist das Unheimliche an diesen unglücklichen Angelegenheiten, daß es vor ihnen kein Entrinnen gibt! Entweder sind sich dabei die maßgebenden Staatsmänner ihrer Verantwortung wirklich nicht bewußt, oder aber sie lassen sich durch eine magische Macht treiben, indem sie gestattet haben und weiterhin gestatten, daß Atombombenexplosionen auf unserem Planeten stattfinden können.

Obwohl namhafte Forscher die ganze Welt wissen lassen, daß durch jede Explosion Tausende von Menschenleben zugrunde gehen, wenn auch nicht plötzlich, so doch langsam durch die unheimliche Strahlenwirkung, ändert dies nichts an der Sache, auch wenn nebst ihnen noch weitere Hunderte von Millionen sonstwie darunter zu leiden haben. Wie kann sich die Menschheit dagegen schützen? Mit gar nichts! Man muß dieses Negativum ertragen, und viele eigenartige, früher unbekannte Symptome sind darauf zurückzuführen. Was jeder einzelne dagegen unternehmen kann, ist höchstens das, daß er seine Ernährungs- und Lebensweise so vernünftig und naturgemäß als möglich einstellt, indem er alles Schädigende nach Möglichkeit von sich fernhält oder wegschafft, da er dadurch den Körper stählen und kräftigen kann, so daß er jene erwähnten, unausweichbaren Schädigungen eher ertragen kann.

Die zweideutige Maske der asiatischen Grippe

Harmlos oder nicht?

Seit Jahrzehnten sind wir gewohnt, daß im Herbst und Frühling, also beim Wechsel der Jahreszeiten, verschiedene Arten von Erkrankungen auftreten. Entweder handelt es sich dabei um eine gewöhnliche Influenza, wie sie von früher her bekannt ist, oder aber um jene Erkrankung, die man seit der großen Epidemie im Jahre 1918 als Grippe bezeichnet. Die Formen dieser scheinbar harmlosen Infektionskrankheiten sind sehr verschieden.

Die im Laufe des vergangenen Jahres an uns vorübergegangene Welle der sogenannten asiatischen Grippe ist nicht so harmlos, wie sie es anfangs geschienen hat. Ob nun eine Schwächung des gesamten Gesundheitszustandes dabei eine Hauptrolle spielt, ob vielleicht die vermehrte Radioaktivität den vermutlichen Viren eine höhere Toxidität verliehen hat, oder ob sonst irgendwelche anderen Faktoren dabei in Frage kommen, das sei dahin gestellt und in den Bereich der verschiedenen Möglichkeiten gesetzt. Tatsache ist jedoch, daß viele Grippefälle einen sehr bösartigen Verlauf genommen haben. Nicht selten konnte ich in meiner Praxis starke Nierenschädigungen mit hoher Eiweißausscheidung durch den Urin beobachten. Oft sind Aerzte in ihrer Diagnose sehr stutzig geworden, glaubten ein altes, chronisches Nierenleiden vor sich zu haben und behandelten dementsprechend, manchmal mit der gegenteiligen Wirkung. Auf jeden Fall habe ich immer und immer wieder gesehen, daß die Anwendung antibiotischer Stoffe, das Einspritzen von Penizillin und anderen Antibiotikas sehr ungünstige Nebenwirkungen zeitigten. Es ist nun einmal eine altbekannte Tatsache, daß wir die Abwehrkräfte des Körpers auf keinen Fall schädigen dürfen, daß auch das Einspritzen und Eingeben von Penizillin, wie auch dadurch verursacht, eine Schädigung der Darmbakterien, dem Körper einen Großteil der Abwehrkraft wegnehmen kann.

Ich kann mir nicht helfen, aber immer wieder muß ich über die Einstellung verschiedener Therapeuten den Kopf schütteln, denn einige von ihnen bagatellisieren die Grippe und erachten sie als unbedeutend, indem sie einfach ein wenig Bettruhe und das Trinken von etwas Tee verordnen, während wieder andere mit massiven Methoden angreifen, entweder mit Antibiotikas oder mit anderen modernen, meist amerikanischen Mitteln, die die Symptome sofort erdrosseln. Auch das ist keine Lösung, denn erst nachträglich stellt sich die schwierige Frage ein, wie wohl die verursachten Schäden, die oft sogar verbleibenden Charakter aufweisen, wieder gut gemacht werden können?

Naturheilanwendungen als zuverlässige Hilfe

Die klassische Naturheilmethode ist in all solchen Fällen immer noch die zuverlässigste Richtlinie. Bei jeder Infektionskrankheit, sei es nun die asiatische Grippe, sei es eine gewöhnliche Influenza oder eine andere, ähnlich geartete Erkrankung, ist immer folgendes zu beachten: Erstens einmal muß eine Anregung der Nierentätigkeit und zweitens eine gute Unterstützung der Leberfunktion erfolgen, also sowohl eine Ableitung über die Niere wie auch über die Leber ermöglicht werden und als dritter, wichtiger Punkt nimmt man auch noch eine Ableitung auf die Haut vor. Wenn wir nämlich nicht auch noch die Haut als Ausscheidungsorgan von Giftstoffen in Anspruch nehmen, dann werden wir niemals durchkommen, ohne Gefahr zu laufen, daß die durch den vermeintlichen Virus erregten Toxine Schaden anrichten. Diese Ableitung auf die Haut geschieht am besten durch Schwitzen, sei es nun im Schwitzkasten, in der Sauna, oder, wenn dies nicht möglich ist, durch Wickel. Wenn wir uns mit den Wickeln begnügen müssen, sollten wir darauf achten, daß wir heiße Rumpfwickel mit kühlen Wadenwickeln machen, wobei wir die Wadenwickel am besten mit Molkosan durchführen. Wenn wir so für die Anregung der Nieren-, Leber- und Hauttätigkeit gesorgt haben, müssen wir auch noch einen vierten Punkt beachten, denn auf keinen Fall dürfen wir den Darm vernachlässigen. Oft erhalte ich telephonischen Bericht, daß der Darm eines Grippekranken schon seit zwei Tagen streike, ohne daß etwas dagegen unternommen worden wäre, was völlig unverantwortlich ist, denn die Darmtätigkeit muß unbedingt von Anfang an in Ordnung gehalten werden. Sollten pflanzliche Abführmittel nicht genügend wirken, oder nicht bekömmlich sein, dann muß mit einem Klistier nachgeholfen werden. Oft wirkt auch ein heißer Wickel auf den Darm oder auch das Auflegen von einem Heublumen- oder Kräutersäcklein.

Auch die Ernährung spielt eine wesentliche Rolle bei Grippeerkrankung. Die zwei ersten Tage sollten nur Rohsäfte eingenommen werden, höchstens noch eine Schleimsuppe mit Gemüsesäften darin. Eine gute Schleimsuppe wird aus Naturreis, aus ganzem Weizen oder ganzem Roggen hergestellt, indem man der fertigen Suppe noch etwas rohen Rüeblisaft beifügt. Auch ein klein wenig Sellerie- und Petersiliensaft darf beigemengt werden, was zur Anregung der Nierentätigkeit von großem Vorteil ist. Wer keine Saftpresse besitzt, bloß einen Mixer, kann die Gemüse auch darin zerkleinern und sie vor dem Essen der Suppe roh beigeben. Wer auf die Suppe gut anspricht, kann gelegentlich auch noch ein Stück Vollkornbrot damit genießen und zwar am besten das schmackhafte körnige Flockenbrot. Im übrigen nimmt man keine andere Nahrung ein, höchstens noch einen leichten Nieren- oder Hagebuttenkernlitee.