

# Unsichtbare Feinde der Gesundheit

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 6

PDF erstellt am: **17.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-552715>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



fach, können wir sie doch als Salat verwenden oder fein gehackt allerlei Saucen beifügen. Dabei ist jedoch streng darauf zu achten, dass diese Beigabe erst nach Fertigerstellung der Saucen erfolgen darf, da durch die Erhitzung der Pflanze das

Senföl und die ätherischen Öle zerstört werden. Auch das Herbamare enthält bekanntlich alle diese Kressearten und zwar in rohem Zustande, was diesem Kräutersalz den feinen, natürlichen Geschmack verleiht.

## Unsichtbare Feinde der Gesundheit

Wenn wir das erstmal im Urwald weilen, dann stellen wir uns unwillkürlich auf einen Angriff wilder Tiere ein. Mit Vorsicht sehen wir daher der Begegnung von Tigern, Leoparden, Löwen, Schlangen, Krokodilen und anderen gefürchteten Raubtieren entgegen. Weit seltener sind wir jedoch auf noch viel schlimmere Feinde unseres Lebens eingestellt, ja viele von uns mögen diese wohl kaum kennen, sind sie doch von blosserem Auge unsichtbar. Sie scheinen daher für manche nicht zu existieren oder zum mindesten doch harmlos, wenn nicht gar unwirksam zu sein. Dabei brauchen wir jedoch nicht einmal in den Urwald zu gehen, um diesen unsichtbaren Feinden begegnen zu können, denn eine genügende Anzahl von ihnen lebt bereits unter uns. Wissenschaftler, die fieberhaft mit Mikroskopen und Ultramikroskopen arbeiten, versuchen eifrig, den Charakter und die Kampfmethoden dieser Feinde von Mensch, Tier und Pflanzen kennenzulernen. Dabei haben sie eine der verschiedenen dieser Mikroorganismen, die unserem Leben besonders gefährlich werden können, bereits eingehender erforscht.

### Die Viren als schweigsame Gefahr

Man nennt diese Art Viren. Ein einzelnes Virus ist so klein, dass man ungefähr 1 Million Viren in einer Reihe aufstellen müsste, um damit etwa 1 Millimeter decken zu können. Dieses Ergebnis zeigt uns, dass diese Viren um Tausende von Malen kleiner sind als die bekannten Bakterien, die als Krankheitserreger in Frage kommen. Während die Bakterien nach gewissen, bereits bekannten Regeln arbeiten, so dass man sie dieserhalb besser bekämpfen kann, scheinen die Viren keiner

bestimmten Gesetzmässigkeit zu folgen. Sie sind je nach gewissen Voraussetzungen wandelbar. Unter gesunden, biologischen Verhältnissen können sie harmlos sein, ändern sich diese jedoch ungünstig, dann können auch die Viren im nächsten Augenblick als sehr gefährliche Feinde auftreten. Sobald daher das biologische Gleichgewicht im Boden und in der Luft einer Störung unterliegt, macht sich diese auch bei den Viren geltend, indem sie gefährlich für uns werden. Scheinbar lässt auch vermehrte Radioaktivität die Viren, die sich wie ein Chamäleon ändern können, bösartig werden. Interessant ist auch die Beobachtung, dass Pflanzen, die durch Massivdüngung überernährt sind, virusanfällig werden, während jene, die man biologisch gezogen hat, von Viren wenig oder gar nicht angefallen werden. Wildtiere, die unter normalen, guten Ernährungsverhältnissen leben können, sind gegen Viren ebenfalls weniger anfällig als Haustiere, denen es nicht möglich ist, die Nahrung selbst zu bestimmen.

Die Grippeepidemie von 1918 war eine schlimme Invasion bösartiger Viren. Tausende junger, starker Menschen, besonders Männer, die im Militärdienste standen, fielen dieser ungewohnten Invasion zum Opfer. Die übliche Nahrung von Käse, Kakao, Kartoffeln und weissem Reis nebst Brot und Fleisch war vielleicht auch nicht genügend vitalstoffreich und konnte deshalb nicht zur notwendigen Abwehrfähigkeit führen. Auch den vergangenen Winter hindurch bis in den Frühling hinein waren Tausende von Viren am Werk, um vielen von uns eine Plage zu sein. Katarrhe in der Stirnhöhle, im Kehlkopf oder den Bronchien traten auf, begleitet von hartnäckigem schlimmem Husten,



der oft wochenlang nicht aufhören wollte. Dies erbrachte den Beweis, wie zäh diese Viren sein konnten, denn selbst den besten Naturmitteln vermochten sie vielfach beharrlich zu trotzen und nur durch andauernde Pflege wichen sie langsam. Vom Kleinkind bis zum Greis verschonten diese Viren niemanden, der irgendwie etwas geschwächt und somit für ihre Angriffe empfänglich war. Eine kleine Übermüdung, eine unbedeutende Erkältung oder eine etwas vitaminarme Ernährung, die im Winter und Frühling leicht möglich ist, genügte den Viren bereits als Wirkungsfeld.

Wir wissen, dass im Winter unser Gemüse allmählich vitaminarm wird, ebenso unsere gelagerten Früchte. Auch jene, die wir konservierten oder trockneten verlieren an Gehalt. Das schafft die Grundlage zu grösserer Anfälligkeit, die durch entwertete Nahrung noch erhöht wird. Zu diesem Nachteil gesellt sich auch noch der ungünstige Umstand, der unseren Aufenthalt in überhitzten, schlecht gelüfteten, sauerstoffarmen Räumen allzulange andauern lässt, so dass sich die meisten von uns verweichlichen, was zur Folge hat, dass wir für Erkältungen viel anfälliger werden.

### **Bekämpfungsmöglichkeiten**

Immer neue Variationen von Viruskrankheiten entstehen, und viele Ärzte sind dieser Entwicklung gegenüber sehr besorgt eingestellt, denn wie sollen sie diesen neuartigen Feinden von Mensch und Tier gerecht werden können, wenn sie sich immer wieder in anderer Art zu zeigen vermögen?

## **Heilmittel gegen Schlangengifte**

Wer sich oft in der sogenannten grünen Hölle des Amazonasebietes aufhält, weiss, dass Giftschlangen keineswegs so gefährlich sind, wie man ihnen dies allgemein nachsagt. Eine Giftschlange hat erstens einmal überhaupt kein Interesse, einen Menschen anzugreifen und ihn zu beissen, denn das Gift, das sie dazu ver-

Erfahrungsgemäss weiss man, dass eine kalkreiche Ernährung, die zudem noch reich an Vitalstoffen ist, gegen die gefährliche Wirksamkeit der Viren eingesetzt werden muss. Eine vernünftige Lebensweise, die auf etwas Abhärtung eingestellt ist, hilft mit, gegen Viruskrankheiten immun zu werden. Wie wir mit grosser Besorgnis feststellen können, verliert unsere Nahrung auch wesentlich an Wert durch die Verschlechterung der Luft, durch die Verunreinigung und Wertverminderung des Wassers, durch vermehrte radioaktive Strahlen, wie auch durch die Spritz- und Düngemittel. Wir sollten zu Gegenmassnahmen greifen können, um unseren Körper in die Lage zu versetzen, dass er nicht allzuviel durch Mikroorganismen geschädigt werden kann, denn noch sind uns solche in ihrem Wesen teilweise unbekannt, und unbekannt Feinde können natürlich verheerender wirken, als wenn man sie bereits durch erfolgreiche Kampfmethoden zu beseitigen weiss. Wenn trotz der hochentwickelten Wissenschaft und Technik die Spitäler heute überfüllt sind, so dass die Ärzte dadurch überbeansprucht werden, dann ist es bestimmt höchste Zeit, einmal über die tieferen Ursachen dieser beklagenswerten Umstände nachzudenken, um sie womöglich beheben zu können. Ist die Natur nicht eigentlich zahm, wenn man ihre Gesetzmässigkeit beachtet? Jawohl, aber sie kann sich nichtsdestoweniger auch wild empören, wenn man ihr beständig entgegenwirkt, indem man sie aufs äusserste reizt, weil man ihre weisen Gesetze fortwährend verletzt.

wenden müsste, ermangelt sie nachher zum Töten von Kleintieren, die ihr als Nahrung dienen. Hat sie sich nämlich ihres Giftes entäussert, dann wird sie dadurch ziemlich inaktiv, was sich auch auf den Appetit auswirkt, und zwar so lange, bis sich wieder neues Gift gebildet hat. Das ist der Grund, warum die Schlan-