Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 11

Artikel: Die umstrittene Bazillenfrage
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553364

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: 12.07.2025

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

Die umstrittene Bazillenfrage

Welches Verhalten gegenüber den Bazillen ist wohl richtig, so wie man sich früher gegen sie einstellte oder so wie wir sie heute betrachten? Ja, blättern wir ein wenig in der Geschichte der Bazillenfrage zurück, bis wir zur Entdeckung der Tuberkelbazillen durch Robert Koch gelangen. Damals setzte eine allgemeine Bazillenfurcht ein, die durch spätere Entdekkungen noch verstärkt wurde. Auch die Weltveröffentlichungen von Pasteur und andern Forschern trugen dazu bei, dass sich allgemein eine beängstigende Einstellung ausbreitete. Man wollte sich gründlich schützen und fing alles zu erhitzen und zu kochen an. Vor lauter Furcht zog man damals gar nicht in Betracht, dass mit dem Töten der Bakterien auf diese Weise auch andere Werte, wie die Vitalstoffe, zerstört oder mindestens beeinträchtigt wurden. Indem man gegen die eine Gefahr anging, rief man damit andere Schwierigkeiten ins Leben.

Erfahrungen halfen weiter

Heute steht man der Bakterienfrage erfahrungsgemäss etwas anders gegenüber. Man kam nämlich zur Einsicht, dass es keinen umfassenden Schutz für uns bedeutet, wenn wir die Bakterien auch noch so eingehend vernichten könnten, wie wir es zu unserer vollen Beruhigung zu erreichen wünschten. Wir sollten viel eher dafür sorgen, genügend Abwehrstoffe in unserem eigenen Körper gegen sie zu entwickeln, denn die Erfahrung hat bewiesen, dass jene, die mit Bazillen nie in Berührung kommen, auch nicht in der Lage sind, Immunitätsstoffe gegen sie zu entwickeln, um dadurch genügend Abwehrkräfte gegen sie ins Feld rücken zu können. Ein sprechendes Beispiel finden wir bei den Eskimos in Alaska. Wer hätte je gedacht, dass diese abgehärteten, gesunden Menschen einer Bakterieninvasion zum Opfer fallen könnten? Aber es war wirklich so, denn sie starben scharenweise, weil ihr Körper nie Gelegenheit gehabt hatte, Abwehrstoffe gegen die gewöhnlichen Schnupfenerreger zu erzeugen. Dies wurde ihnen zum Verhängnis, als vormerklich die Amerikaner die erwähnten Bakterien einschleppten. Mangels vorhandener Abwehrkräfte konnte sie nicht einmal ihr sonst guter Gesundheitszustand vor der masslosen Auswirkung der Bazillen bewahren und sie vor dem Tode schützen.

Hilfreiche Vorzüge

So wichtig ist es also, sich mit den Bakterien eher vertraut zu machen, als sich einfach nur von ihnen fernzuhalten. Plötzlich können sie ja doch irgendwo in Scharen auftreten, denn es verhält sich mit vielen anderen Erregern so wie mit dem einfachen Schnupfenbazillus. Ein gutes Beispiel gibt uns auch der Tetanusbazillus, der den gefürchteten Starrkrampf auslöst. Verweichlichte Stadtmenschen müssen sich vor seiner Gefährlichkeit sehr in acht nehmen, während Landbewohner erstaunlicherweise ziemlich immun gegen diese schlimme Bakterienart sind. Woher mag dies wohl kommen? Aus eigener Erfahrung weiss ich, dass des Rätsels Lösung nicht so schwierig ist, wie man meint, denn sie ist in der zwangsläufigen Abhärtung der Landkinder zu finden. Von früher Kindheit an laufen sowohl Buben als auch Mädchen auf dem Lande gewohnheitsmässig so viel als möglich barfuss. Auf diese Weise sind sie mancherlei Infektionen ausgesetzt. Einmal verletzen sie sich an einem Stück Holz, dann wieder an einem Nagel oder einer Glasscherbe. Oft merken sie es kaum, dass sie sich Wunden zugezogen haben und desinfizieren sie demnach nicht, ja, sie können sogar damit im Stall ohne Bedenken im Pferdemist herumtreten, wiewohl dieser ein bekannter Tetanusträger sein kann. Es wäre demnach nicht erstaunlich, wenn sie auf diese Weise mit dem Tetanusbazillus in Berührung treten würden. Aber sie sind an viele Schädigungen die-

ser Art von klein auf gewöhnt und sprechen daher kaum mehr darauf an, sonst könnten sie oftmals schwer erkranken, aber es ist eine Ausnahme, wenn ein Landkind einer solchen Infektion nicht standhält, besitzt es doch nebst den Vorzügen der Abhärtung in der Regel auch eine widerstandsfähigere Erbmasse. Durch gesunde Lebensweise ist die Abwehrkraft des Körpers zudem nicht geschwächt und dem Ansturm von aussenher daher gewachsen.

Über solche Vorzüge können allerdings die wenigsten Städter verfügen. Ihre heutige Lebensweise, verbunden mit überfeinerter Ernährung und den Bequemlichkeiten der Chemotherapie untergräbt manche an und für sich gute Grundlage, so dass diese einer Bakterieninvasion nicht ohne weiteres mehr gewachsen ist. Die Gewohnheit, gegen Infektionskrankheiten mit starken Sulfonamiden und Antibiotika vorzugehen, schwächt allgemein die Bakterienflora des Körpers. Werden dadurch die Darmbakterien ruiniert, dann wird dies zur gefürchteten Dysbakterie führen. Auch die Mundbakterien können schwer benachteiligt werden, weshalb man ohne besonders triftigen Grund keine Antibiotika einnehmen sollte. In Amerika ist es indes förmlich an der Tagesordnung, solche antibiotischen Tabletten zu schlukken, als handle es sich dabei um harmlose Hustenbonbons.

Natürliche Hilfeleistung

Anders jedoch verhält es sich mit unserer Gesundheitspflege, wenn wir nach dem Umschau halten, was uns in der Hinsicht die Natur bieten kann, denn auch in der Pflanzenwelt finden wir antibiotisch wirkende Stoffe vor, und zwar solche ohne schädigende Nebenwirkungen. Zur Behebung von Katarrhen benützte man schon früher die Flechtensäure. Bekannt war damals unter den verschiedenen Flechtenarten vor allem das isländische Moos, das man für die Hustenbonbons verwendete. Rentier- und Lungenmoos sind ebenfalls nützlich, besonders aber auch das Lärchenmoos, das als graugrüner Bart von den Lärchen herunterhängt, weil es vormerklich auf diesen Bäumen als Schmarotzerpflanze lebt. Daher auch sein zusätzlicher Name «Lärchenbart» bekannt auch noch unter der botanischen Bezeichnung Usnea. Da die Lärchenbäume hauptsächlich in höheren Bergregionen heimisch sind, müssen wir diese Flechtenart auch in jenen Gegenden suchen gehen. Auf winterlichen Skitouren ist es vorteilhaft, sich dieser Pflanze zu bedienen, wenn man ihr beiläufig begegnet. Wir werden sie im Munde kauen und dadurch unsere Schleimhäute vorbeugend desinfizieren. Dies ist gut, denn dadurch können sie erstarken und sind allfälligen Infektionen eher gewachsen. Im übrigen dienen auch die Usneasantropfen und die Usneasanbonbons, denn die Flechtensäure dient zur Regenerierung der Atmungsorgane und des Rachens.

Um die Bakterienflora im Munde gesund zu erhalten und gleichzeitig gegen das Eindringen schädigender Bakterien von aussen besser gewappnet zu sein, ist eine entsprechende Mundpflege erforderlich. Gute Dienste leistet das regelmässige Gurgeln mit dem Milchsäurepräparat Molkosan. Zur besonderen Pflege der Mandeln benützt man das Mittel ebenfalls unverdünnt zum Auspinseln, da wir dadurch gründlich desinfizieren und vorbeugen können. Auch das Mundwasser Dentaforce hilft seiner wertvollen Bestandteile wegen regenerieren. Die schwer zu heilenden Aphthen, ebenfalls eine durch Bakterien erzeugte Infektionskrankheit, findet durch dieses Mundwasser zudem rasche Heilung. Unterstützend verwenden wir noch das entzündungswidrige Echinaforce.

Notwendige Darmpflege

Was nun die besondere Pflege der Darmflorabakterien anbetrifft, ist es nötig, diese arteigenen Bakterien zu stärken, statt sie durch verkehrte Einflüsse zu schädigen. Es heisst also vor allem für gute Stammbakterien besorgt zu sein, so dass wir über einen gesunden Milchsäure-

stamm und einen gesunden Kolistamm verfügen. Symbioflor und Bioferment nebst ähnlichen Präparaten können dazu verhelfen. Es handelt sich bei diesen Mitteln zwar um fremde Stämme, die der arteigenen Bakterienkultur im Darm nicht immer ganz entsprechen.
Sollten wir nun aber wirklich unter einer Dysbakterie leiden, dann wäre es in erster Linie angebracht, den Darm gründlich zu reinigen. Biokarbosan, ein Erzeugnis aus der Kaffeekohle, wie auch Lehm werden uns dabei dienlich sein. Ist die notwendige Reinigung erfolgt, dann muss der Darm neue Milchsäurebakterien erhalten, was durch die Einnahme von Acidophilusbazillen erfolgen kann. Dieses Mittel hat sich zuerst in England und Amerika sehr gut eingeführt und steht nun auch uns zu Diensten. Nach Einnahme des Mittels in Pulver- oder Tablettenform während 2 bis 3 Monaten können wir mit regenerierten Verhältnissen im Darm rechnen, da der Acidophilusbazillus die Entwicklung der Kolibazillen günstig fördert. Es ist daher empfehlenswerter, den Acidophilusbazillus zu verwenden, statt die gewöhnlichen Milchsäurebakterien der Sauermilch oder des üblichen Joghurts, da sich diese mit den Kolibakterien des Darmes weniger gut vertragen, weshalb sie nicht jahrelang ohne Unterbruch eingenommen werden sollten. Liegt nun durch Antibiotika eine Schädigung der Darmbakterien vor, dann sollte man drei bis vier Wochen Echinaforce einnehmen, da dieses Pflanzenmittel den geschädigten Zustand beheben hilft.

Vorsicht bei frischen Früchten

Früher, als man noch keine Kulturen spritzte, konnte man die Früchte unbedenklich mit den Schalen geniessen, heute jedoch nicht mehr, sonst könnten wir uns durch die Spritzmittel erheblich schädigen. – Da Früchte, wenn überlagert, zu gären beginnen, können solche unserer Darmflora empfindlich schaden und zu Durchfall und anderen Störungen führen. Auch im dunklen Keller, bei womöglich feuchter Luft, ist es nicht ratsam, Früchte, ausser ausgesprochenes Lagerobst wie Äpfel, zu lagern, denn dort erleiden sie eher eine Einbusse als am Tageslicht. Denken wir nur an den Schimmel, der sich in dunklen Kellerräumen eher entwickelt als an der frischen Luft. Wir sollten überhaupt nur soviel Frischfrüchte einkaufen, wie wir für kürzere Zeit benötigten. Verfügen wir selbst über reichliche Ernten, dann bringen wir den Überschuss, nachdem wir den Frischbedarf reichlich gedeckt haben, einfach in die praktische Tiefkühltruhe. Wenn wir Frischfrüchte und Beerenobst mit Vollkornbrot oder im Vollwertmüesli geniessen, dann hilft dies die Fruchtsäure neutralisieren, wodurch weniger Störungen entstehen können.

Vernünftige Einstellung

Wir haben nun also Einblick erhalten, um zu wissen, wie wir uns in der Bakterienfrage richtig einzustellen haben. Einen Feind zu kennen, heisst, ihm mit wirkungsvolleren Mitteln begegnen zu können. Das erübrigt die Furcht, die uns doch bloss ungeschickt und unsicher macht. Wir haben nun einmal heute mit viel Schwierigkeiten zu rechnen und müssen daher aus allen ungünstigen Einflüssen die besten Möglichkeiten zu erlangen suchen. Werden wir gewahr, dass die Toxizität verschiedener Bakterien und Viren erheblich zunimmt, dann ist es besser, sich durch natürliche Abwehrkräfte zu wappnen, statt die Flinte mutlos ins Korn zu werfen. Wir werden deshalb lernen, das dienstbeflissene Heer der körpereigenen Bakterien geschickt zu fördern, statt zu schädigen oder gar zu vernichten, um durch gesunde Abwehrkräfte gegenüber einer allfälligen Bakterieninvasion von aussen gewachsen zu sein. Der gewonnene Einblick, Überblick und Weitblick mag uns dazu verhelfen.