Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 30 (1973)
Heft: 8

Artikel: Das immunbiologische Abwehrsystem
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554833

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

trat ihm die strenge Autorität des indischen Vaters in den Weg, und er verschmähte die köstliche Aussicht, die ihn zuvor begeistert hatte. So liegt es denn an jedem einzelnen, ob er die geöffnete Türe seines Herzens aus Furchtsamkeit wieder verschliesst.

Eine geschnitzte Holzkette

Nie hätte unsere Tochter gedacht, dass ihre geschnitzte Kette aus Arvenholz jugendliche Guatemaltekinnen in Aufruhr versetzen könnte, sonst hätte sie solche wohl dort nicht getragen. Was war der Grund, dass sie glaubten, ein grösseres Recht auf diese Kette zu haben als ihre Besitzerin? Nun, sie betrachteten sie als eine Art Rosenkranz und wollten sich ihrer daher zu religiösen Zwecken der Verehrung gewaltsam bemächtigen. Aber unsere Tochter war flinker und entkam ihnen. Wären wir aber ihrer Sprache mächtig gewesen, vielleicht wäre es uns wie beim buddhistischen Lehrer gelungen, den Schlüssel zu ihrem Herzen zu finden, aber nicht alle sind zugänglich, um ein richtiges Verständnis zu erlangen.

Eine verborgene Inschrift

Wer hat nicht schon gehört, wie unglaublich vielen Gottheiten der Inder ergeben ist. Wir aber fanden in einem indischen Tempel, zwar an unauffälliger Stelle, eine Inschrift, die den ganzen übertriebenen Kult als wertlose Bemühungen hinstellte, denn da stand dem Sinne nach geschrieben, dass es nur einen Gott als Schöpfer des Himmels und der Erde gebe. – Schon viele Reisende hatte der indische Führer in diesen Tempel gebracht, ohne dass ihm selbst oder einem seiner Begleiter diese Inschrift je aufgefallen wäre. Warum also solcher Aufwand, wenn die Tatsachen so einfach liegen? Trotz grosser Verlegenheit verstand der Inder die Bedeutung der Worte, aber die Macht der Gewohnheit ist gross. Und dieser Macht unterliegt heute die Menschheit allgemein. Sie glaubt frei zu sein, aber sie kommt nicht los von der Gebundenheit an irgendeine verehrte Macht. So wird denn alles für gut erachtet, was sich irgend jemand ausdenkt, als könnte sich Gutes aus völligem Widerspruch ergeben.

Noch viele Begebenheiten dieser und anderer Art könnten Erwähnung finden. Immer eindringlicher schlagen die Reisegesellschaften ihre Werbetrommeln, und manch einer, der früher nie ans Reisen gedacht hätte, nimmt heute die Einladung an. Nicht nur Begeisterung und Aufgeschlossenheit verhelfen zum erfolgreichen Verlauf, es gehört auch reichlich Geschicklichkeit und gute Einsicht dazu.

Das immunbiologische Abwehrsystem

Es ist gut, dass ein immunbiologisches Abwehrsystem besteht, würde doch die heutige Menschheit ohne deren wunderbar wirkende Arbeit zugrunde gehen. Die Belastungen, die mit Viren, Bakterien und allen anderen Mikroorganismen täglich auf uns einstürmen, wären tatsächlich zu gross, könnten wir nicht mit dem erwähnten Abwehrsystem rechnen. In diesem Zusammenhange erinnere ich mich lebhaft der farbigen Kinder, denen ich sowohl in Südamerika, in Afrika als auch im Fernen Osten beim Spielen oft verwundert zugeschaut hatte, wenn sie sich unbekümmert in schwarzen, sumpfigen Tümpeln aufhielten, ohne dadurch krank zu werden. Die dunkle Brühe war jeweils zwar voller Bakterien und Mikroorganismen, aber die Kinder der Eingeborenen schienen vor diesen Gefahren gefeit zu sein. Sie mussten demnach über ein wunderbares, immunbiologisches Abwehrsystem verfügen. Ziehen wir nur einmal einen Vergleich mit unseren Kindern, da wir diese vor solcherlei Gefahren bestimmt bewahren müssen. Noch peinlicher mögen die Amerikaner bemüht sein, von ihren Kindern alles fernzuhalten, was sie mit Viren und Bakterien in Berührung bringen könnte. Es ist daher bei ihnen üblich, alles zu kochen, zu sterilisieren und zu pasteurisieren. Sowohl das Trink- als auch das Badewasser ist stets

gechlort. Trotz aller Vorsicht kann das Kind aber doch einmal mit Viren und Bakterien bekannt werden. Ist dem der Fall, dann greift der Amerikaner sofort vertrauensvoll zu den verschiedenen Antibiotika, und gegen jedes Fieber setzt er Sulfonamide nebst vielen Chemikalien ein. In beiden erwähnten Fällen handelt es sich um extreme Zustände, und wir fragen uns, wie wir am besten vorgehen sollten, um unsere Kinder vor Schaden bewahren und zu starken, widerstandsfähigen Menschen heranziehen zu können.

Vor 50 Jahren wusste man noch nichts von all den modernen, antiseptisch wirkenden Mitteln. So konnte man durch sie auch nicht verwöhnt werden wie die amerikanische Jugend von heute. Anderseits war man aber auch nicht im Sumpf, Schmutz und Dreck gross geworden wie viele farbige Kinder. Auch badete man nicht in schwarzem, schlammigem Wasser, doch ebensowenig schwaderte man damals in chlorierten Schwimmbecken herum, wie dies heute allgemein üblich ist. Sollen wir nun aber im Kampf mit den Bakterien, den Viren und anderen Feinden geübt werden, um zu erstarken und überleben zu können, dann müssen wir heute bestimmt einen vernünftigen Mittelweg suchen, finden und einschlagen.

Hilfskräfte

Des weitern sollten die menschlichen Abwehrkräfte Gelegenheit haben, sich zu üben, denn ohne Training gibt es keine Kraftentfaltung und keine Kampfroutine. Unsere weissen Blutkörperchen sind gute Kampftruppen und zusammen mit den Lymphocyten werden sie mit Tausenden von Bakterien fertig. Im Notfall können auch die sehr beweglichen Wanderzellen zu Hilfe kommen. Selbst die Hormone und gewisse Schutzstoffe der Haut helfen im Kampf gegen die feindlichen Invasionen tapfer mit. Da ist zudem noch das Interferon, eine besondere Kombination von Aminosäuren, von denen man erfahrungsgemäss weiss, dass sie sich im Kampf gegen Viren ganz besonders wirksam zu erweisen vermögen. In diesem Kampf müssen wir ebenfalls in Betracht ziehen, dass sich die Viren bekanntlich immer wieder ändern. Ihr Charakter, vor allem auch die Toxizität, also die Giftigkeit, richtet sich jeweils nach den äusseren, biologischen Umständen, den kosmischen Strahlungen, sowie den bioklimatischen Begebenheiten. Es ist daher gut, dass dieses erwähnte Interferon nicht systematisch spezifisch wirkt, sondern eine eigenartig elastische Anpassungsfähigkeit besitzt. Dies ermöglicht dadurch eine sofortige und schnelle Anpassung an die neue Kampf- und Angriffsart des Feindes.

Bestimmt besitzt der Körper noch andere Abwehrmassnahmen, und zwar vor allem im Drüsen- und Lymphsystem, obwohl diese bis heute noch nicht bekannt sind. Auf alle Fälle stehen wir auch den neuen und durch die gestörten Umweltverhältnisse immer schwieriger werdenden Angriffen keineswegs hilflos gegenüber, was ja sehr ermutigend ist. Wie können wir nun all diese Hilfstruppen des Körpers beweglich werden lassen, damit sie sich aktiv einsetzen und mit genügend Abwehrkräften versehen sind, um den Kampf vorteilhaft zu unterstützen? Es liegen interessante Versuche und Beobachtungen vor, die bestätigen, dass eine ausbalancierte, gesunde Lebensführung schon alleine fähig ist, alle Abwehrmassnahmen leistungsfähig zu gestalten und in völlige Tätigkeit zu versetzen.

Die wichtige Rolle der Lebensweise

Diesen Vorzug kann uns eine Ernährung mit Weissbrot und Weggli, weissem Zukker und poliertem Reis und anderen raffinierten Nahrungsmitteln, mit Kaffee, Kuchen und Patisserien nicht beschaffen, denn dadurch fehlen dem Körper die Vitamine und Mineralsalze, die doch den Abwehrkräften die Munition liefern sollten. So kann sich beispielsweise auch Interferon nie gut entwickeln bei einem gesunkenen Kalkspiegel und bei Mangel an Vitamin D und C. Durch kalkreiche Nahrung, womöglich unter Zugabe von Urticalcin, sowie durch viel Früchte, die vitamin-C-reich sind, vor allem daher durch viel

Grapefruit können wir den Körper gegen Virusinfektionen kampf- und abwehrfähig gestalten. Da Weisszuckerwaren arm an Kalk- und anderen Mineralbestandteilen sind, sollten sich Eltern, die ihren Kindern solcherlei Schleckereien nicht abgewöhnen, auch nicht wundern, wenn ihre Sprösslinge den Virusinfektionen nicht standhalten können, sondern durch sie erkranken.
Auch jene, die immer spät zu Bette gehen und daher übermüdet und geschwächt sind, indem sie anhaltend ihre Reserven verbrauchen, sollten ebenfalls nicht erstaunt sein, wenn sie feststellen müssen, dass es um ihre Abwehrfähigkeit nicht gut bestellt ist. Anhaltende Büroarbeit und mangelnde Bewegung und Atmung in frischer Luft während der Freizeit verschaffen einen Sauerstoffmangel im Blute, was ebenfalls die volle Aktivität der Abwehrkräfte verhindert. – Bestimmt haben wir in naher Zukunft das immunbiologische Abwehrvermögen noch sehr nötig, aber wir werden es nur durch eine ausgeglichene Lebensweise mit naturbelassener Nahrung zu voller Tätigkeit anregen.

Bakterien im Verdauungswerdegang

Wenn ein Säugling zur Welt kommt, sind seine Magen- und Darmschleimhäute eigentlich steril. Die erste Infektion erhält er durch seine Mutter beim Stillen. Je gesünder und hygienischer eine Mutter ist, um so besser sind die milchsauren Bakterien, die meist aus Acidophilus und Bilidus bestehen. Ein Kind, das gar keine Muttermilch, sondern sofort Kuhmilch und den Schoppen bekommt, ermangelt dieser Bakterienbeigabe. Dieserhalb hapert es anfangs oft mit der Verdauung, da durch die Ersatznahrung Bakterien, die für den Säugling weniger günstig sind, in seinen Körper gelangen.
Auch die Bildung einer Mundbakterienflora ist beim Säugling sehr wichtig. Es bedeutet daher für den kleinen Erdenbürger ein Risiko, wenn Personen, die keine gesunde Bakterienflora besitzen, Säuglinge und kleine Kinder küssen oder, was auch vorkommen mag, deren kleine Händchen in den Mund nehmen. Viele Bakterien lieben ein stark saures Element gar nicht und gehen darin zugrunde, wenn dieses einen pH-Wert von 1,5–2,5 annimmt. Aus diesen Grunde geht der Speisebrei fast keimfrei in den Zwölffingerdarm, Duodenum. Durch die Zusatznahrung erhält der Säugling, wenn man so sagen kann, die Infektion mit Kolibakterien, mit stärkeren Milchsäurebakterien und verschiedenen Kokkenarten. Bei einigermassen guten Verhältnissen kann sich dadurch zwar auch wieder eine Acidophilusflora ergeben. Durch die Kanäle aus der Bauchspeicheldrüse und der Galle werden alkalische Stoffe ausgeschieden. Diese nun neutralisieren den sauren Speisebrei zuerst und machen ihn dann wieder alkalisch, so dass der pH-Wert ansteigt. Dieser Vorgang ist beim Erwachsenen viel stärker, da er auf 7–8 hinaufgeht. Beim Säugling sind die Enzyme noch viel schwächer, denn die ersten 6 Monate verdaut er bekanntlich ja noch keine Stärke, da während der Stillzeit die Verdauung auf Milchzucker als Kohlehydrat und nicht auf Stärke eingestellt ist.

Verdauung im Dickdarm

Wenn wir nun die Verdauung im Dickdarm weiter verfolgen, dann werden wir erkennen, dass dieser zum Teil wieder seine eigene Bakterienflora aufzubauen hat. Dem ist so, weil der Speisebrei vom alkalischen Zustand langsam wieder in das saure Element absinkt. Dieserhalb beginnen die Kolibakterien mehr zuzunehmen, denn ein solcher Zustand entspricht mehr ihrem Element. Wer längere Zeit Joghurt mit dem Bazillus bulgaricus einnimmt, kann erwarten, dass dieser mit den Kolibazillen in Konflikt gerät. Dadurch stört er die Dickdarmflora. Es ist daher angebracht, die Joghurteinnahme von Zeit zu Zeit einzustellen. Statt dessen wendet man sich zum Acidophilus, da sich dieser mit den Kolibakterien gut verträgt.
Es ist sehr wichtig, die Darmflora vor Schädigung zu bewahren. Man sollte sich