

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Entzündungen vorbeugend begegnen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970165>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 24.04.2025

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

## Es sind die Nerven

Wenn ein Arzt, der einen Kranken in seiner Notlage beraten muss, für dessen Mangel an Wohlbefinden keine entsprechende Ursache feststellen kann, dann heisst es immer: «Es sind die Nerven». Das ist gar nicht so abwegig, denn sicher haben die Nerven beim heutigen Stress mehr oder weniger ein Manko zu verzeichnen. Wenn man jedoch ein solches Manko beheben will, muss man wissen, woran es liegt, und das nun ist der schwache Punkt einer solch allgemeinen Diagnose. Im Körper des einen Patienten mag es an Phosphor fehlen, einem sehr wichtigen Stoff für die Nerven. In diesem Falle wirkt Acid. phos. D<sub>4</sub> wahre Wunder, wenn man täglich 3mal 2 Tabletten einnimmt. Ein anderer Kranker sollte indes Lezithin erhalten. Für einen solchen sind sämtliche Sojaprodukte, die von Natur aus Lezithin enthalten, die richtige Nervenahrung. Vielen Menschen ist mit Avenin als einfache, rasch wirkende Nervenahrung gedient. Diese notwendige, natürliche Kraftspende findet sich im Avena sativa vor, also im frischen Presssaft des biologisch gezogenen Hafers. Ein Bekannter, dem ich diese Mittel empfohlen hatte, teilte mir kürzlich mit, es habe Wunder bei ihm gewirkt, während er zuvor sämtliche ärztliche Mittel erfolglos geschluckt habe. So einfach und harmlos ist Avena sativa, dass

man es jedem Säugling geben kann. Abends verschaffen 10–20 Tropfen in Melissentee mit etws Honig einen ruhigen, tiefen Schlaf. Längere Zeit regelmässig eingenommen, kann wirksamer sein als Medikamente, die teils mehr betäuben als stärken. Nerven, denen es an gewissen Stoffen fehlt, muss man richtig ernähren. Man darf sie weder drosseln, noch aufpeitschen, wodurch sie aus dem Gleichgewicht geraten und schwer wieder zu beruhigen sind.

Aber nicht immer lassen uns die Nerven zappelig werden, sondern womöglich eher noch die Drüsen. In der Hinsicht kann uns besonders die Schilddrüse aus dem Gleichgewicht bringen. In solchem Falle wirkt Lycopus sofort beruhigend. Da die soeben empfohlenen Naturmittel harmlos und ohne Nebenwirkungen sind, lassen sie sich ohne jegliches Risiko ausprobieren.

Fehlt uns aber das seelische Gleichgewicht, dann wirkt sich dies auch auf unser Nervensystem ungünstig aus. In solchem Falle nützen jedoch keine Medikamente, wohl aber eine geschickte Umstellung im Denken, Urteilen und Handeln, da wir durch innere Ruhe und Gelassenheit unsere Nervenkraft um vieles schonen und bewahren können.

## Entzündungen vorbeugend begegnen

Das ist es ja, was wir eigentlich bezwecken, ein Vorbeugen, statt ein Erkranken. Was wir in der Hinsicht zustande bringen, kommt uns besonders im Winter zugute, denn ein Vorbeugen ist mit zielbewusster Vorarbeit verbunden. Da schwedische Naturärzte unsere Ansicht über dieses Thema kennenlernen möchten, folgen hier einige hilfreiche Hinweise. Je nach unserer Erbmasse und unserem Gesundheitszustand haben wir uns mehr oder weniger vor Entzündungen zu schützen. Wie aber können wir dies bewerkstelligen? Es gibt gesunde, starke Naturen, die auf Entzündungserrscheinungen kaum anfällig sind, während

besonders lymphatische Naturen, unter ihnen vormerklich Kinder, dagegen immer wieder zu kämpfen haben. Je nachdem, wo körperlich ihr schwacher Punkt liegt, müssen sie sich gut vorsehen, wenn sie nicht immer wieder Entzündungszuständen zum Opfer fallen wollen. Oft sind es die Atmungsorgane, die anfällig sind, oft auch die Harnorgane, während Frauen und Mädchen sich vielfach vor Entzündungen im Unterleib zu schützen haben. Solchen Neigungen müssen wir vorerst mit genügend warmer Kleidung begegnen. Wir sollten unseren Verhältnissen entsprechend immer dafür besorgt sein, dass wir unseren

Körper mit seinen Schwächen nie zu grosser Abkühlung aussetzen. Wenn wir uns vor Frösteln und Frieren stets bewahren, haben wir uns bereits einen guten Dienst geleistet. Dabei dürfen wir es allerdings nicht etwa bewenden lassen, wollen wir die Neigung zu Entzündungen überhaupt erfolgreich bekämpfen können.

#### **Welche Ursachen liegen vor?**

Aus langjährigen Erfahrungen und Beobachtungen heraus konnte ich immer wieder feststellen, dass bei Neigung zu Entzündungen ein gesunkener Kalkspiegel vorliegt, ja, dass der gesamte Mineralstoffwechsel nicht ganz in Ordnung ist. Oft fehlt es auch an Vitamin D. Auch die Leukozyten sowie die Lymphozyten sind in der Regel in ihrer Leistungsfähigkeit zu wenig angrifflich. Die Ursache davon liegt in einer zu geringen Vitalität der eigenen, körperlichen Abwehrkraft. Da heisst es nun also gute Abhilfe zu leisten, was gar nicht so schwierig ist, wenn man die Ratschläge entsprechend befolgt.

#### **Wichtige Hilfeleistung**

In allen diesen grundlegenden Fragen spielt die Ernährung stets eine wichtige Rolle, was wir uns unbedingt merken sollten. Wir müssen demnach in erster Linie für genügend Kalknahrung besorgt sein, wobei wir allerdings gleichzeitig auch noch mit Urticalcin nachhelfen können. Bekanntlich gibt «Der kleine Doktor» über Ernährungsfragen immer wieder Auskunft. So erfahren auch lymphatische Personen, wie wichtig es für sie ist, sich stets nur an Stelle raffinierter Nahrungsmittel einer Vollwertkost zu bedienen. Dadurch fallen alle Weissmehl- und Weisszuckerprodukte weg, wodurch wir zur Verbesserung unseres Gesundheitszustandes bereits grundlegend mitzuwirken vermögen. Es sollte dies allerdings nicht nur gelegentlich geschehen, sondern für immer zur Regel werden.

#### **Was ein Pflanzenmittel vermag**

Nun verfügen wir allerdings noch über ein hervorragendes Pflanzenmittel, durch das

wir unsere körpereigene Abwehr im Laufe der Zeit wesentlich stärken können. Es handelt sich hierbei um ein Erzeugnis aus der Echinaceapflanze. Noch heute bin ich den Sioux-Indianern, die ich in Süddakota der USA schon vor vielen Jahren habe kennenlernen können, äusserst dankbar, dass sie meine Aufmerksamkeit auf diese heilsame Pflanze lenkten. Durch die Hinweise eines früheren Häuptlings dieses Stammes lernte ich den entzündungswidrigen Wert von Echinacea gründlich kennen, denn in diesem Sinne bedienen sich ihrer die Indianer schon Jahrhunderte lang. Auch ich konnte mich ihrer Wirksamkeit immer wieder vergewissern, und seither dient sie auch uns als einwandfreies Frischpflanzenpräparat, das den Tee oder die Tinktur aus getrockneten Pflanzen weit übertrifft. Unter der bekannten Bezeichnung Echinaforce hat das Mittel bei allen Arten von Entzündungen immer wieder seine besten Dienste geleistet. Wie froh ist man, bei Hals- und Nebenhöhlenentzündungen dessen Hilfe in Anspruch nehmen zu können. Dies ist vormerklich auch im vorbeugendem Sinne von grossem Nutzen, denn besonders während Grippe- und Erkältungszeiten können wir durch dessen regelmässige Einnahme meist eine schwerwiegende Erkrankung umgehen. Verfehlten wir aber diese Vorsichtsmassnahme, dann verhilft die Anwendung des Mittels zur rascheren Genesung, was sich völlig risikolos abzuspielen vermag, denn die Pflanze verfügt auch noch über den grossen Vorzug, eine allfällige Resistenz beheben zu können. Wer sich nebst der erwähnten Ernährungsumstellung regelmässig auch noch täglich Echinaforce zukommen lässt, indem er morgens und abends je 20 Tropfen einnimmt, wird beobachten können, dass er immer weniger durch entzündliche Zustände geplagt wird. Was sich bei diesem Mittel vor allem überaus vorteilhaft ausnimmt, das ist auch noch seine Fähigkeit, die Aktivität und Vitalität der Grippe- und Katarrherreger wesentlich schwächen zu können, während die eigene Abwehrkraft des Körpers gleichzeitig zuzunehmen vermag. Auf diese Weise wird der Patient mit

der Zeit immer besser gegen die verschiedensten Entzündungserscheinungen ankämpfen können.

Dieses Ergebnis ist eine grosse Erleichterung, denn es ist weit günstiger, die eigene Abwehrkraft zu unterstützen, als mit verschiedenen Antibiotika einen spezifischen Kampf gegen die Erreger führen zu müssen, zumal ja auch auf diese Weise mit allfällig belastenden Nebenwirkungen der Antibiotika noch zu rechnen ist. Das hat man, wie bereits erwähnt, bei Echinaforce

nicht zu befürchten, da es sich immerhin um ein reines Naturerzeugnis handelt, das dem Säugling wie dem Greis bedenkenlos verabreicht werden kann. Mancher ist froh, wenn er sich auf die vorgeschlagene Weise zu behelfen vermag, selbst wenn ihm am Anfang eine Ernährungsumstellung umständlich erscheint und nicht ohne weiteres zusagen wird. Hat er sich aber einmal daran gewöhnt, dann wird ihm das Opfer angesichts des Nutzens nicht mehr zu gross erscheinen.

### **Mancherlei Verdauungsstörungen**

Es treten heute tatsächlich die verschiedenartigsten Verdauungsstörungen auf, so dass man sich oft fragen muss, wie man ihnen am erfolgreichsten begegnen könnte. An erster Stelle steht die Verstopfung. Aber auch Blähungen und Darmgase sind lästig. Wie soll man eine wechselhafte Darmtätigkeit beheben, wenn sich Verstopfung und Durchfall regelmässig ablösen? Zuerst heisst es in solchen Fällen die Ursachen festzustellen, was oft schwierig ist, weil es heute viele Möglichkeiten gibt, die Störungen hervorrufen können. Eingenommene Medikamente, wie Sulfonamide und Antibiotika, können die Darmflora schädigen. Daraus ergibt sich dann die bekannte und so sehr berüchtigte Dysbakterie. Gegen diese erfolgreich vorgehen zu können, ist nicht immer leicht. Auf alle Fälle muss man sich mit Geduld wappnen. In der Regel mag sich als erstes Mittel die Holzasche bewähren. Man gewinnt sie am vorteilhaftesten aus den Birken. Durch sie werden die Säuren im Darm ein wenig gebunden. Auch die Verwendung von Heilerde mag sich lohnen. Im Nahen Osten gebraucht man zum Neutralisieren die Kaffeeohle.

#### **Hilfreiche Regel**

Als Grundregel für den Patienten gilt bei diesem Leiden eine entschiedene Selbstbeherrschung gegenüber Hektik und Hetze. Man sollte sich in keiner Weise davon beeinflussen lassen. Im Gegenteil wäre es ratsam, vor dem Essen so lange auszuru-

hen, bis man entspannt ist und seine Mahlzeit möglichst gelassen einnehmen kann. Dadurch wird man an gutem Kauen und Einspeicheln nicht gehindert. Diese einfache Massnahme erleichtert langsames Essen und ermöglicht ein günstiges Vorverdauen im Munde. Es handelt sich demnach um eines der billigsten und besten Heilmittel, um verschiedene Darmstörungen in Ordnung bringen zu können.

#### **Günstige Medikamente**

Will man bei Blähungen und Darmgasen Erfolge erzielen, dann greift man vorteilhaft zu *Aesculus hippocastanum*, also zu *Aesculaforce*. Dieses Mittel hat sich bei solchen Störungen eigenartig gut bewährt. Es ist dies eine zusätzliche Erfahrung, da dieses Mittel hauptsächlich den Kreislauf günstig beeinflusst, indem es die Tätigkeit des venösen Systems fördert. Nun aber konnte man feststellen, dass es auch bei Verdauungsstörungen, und zwar vordermlich bei Blähungen, vorteilhaft wirkt. Unterstützend hilft in solchem Falle auch noch *Hamamelis*, wobei es sich um ein altbewährtes Mittel handelt. Es ist demnach nicht von ungefähr, dass die Indianer dem *Hamamelis*busch den bezeichnenden Namen Zauberstrauch gaben.

#### **Milchsäure und Mineralsalze**

Können wir durch die Befolgung der Ratschläge den gestörten Zustand neutralisieren, dann wird sich eine Ansäuerung mit