Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 42 (1985)
Heft: 8

Artikel: Wenn man kein Fieber entwickeln kann
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969895

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: 16.07.2025

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

weisen. Mit denaturierter Nahrung überfüttert, werden sie dick und aufgeblasen.

Neigung zu Infektionskrankheiten

Die Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten geht so verloren. Sind es vielleicht von Natur aus schon lymphatische Kinder, das heisst solche, bei denen das Lymphdrüsensystem nicht so gut arbeitet, die leicht am Hals geschwollene, empfindliche Drüsen bekommen, die an den Lenden druckempfindliche Stellen aufweisen, dann sind solche Kinder besonders anfällig gegen allerlei Infektionskrankheiten, vor allem der Atmungsorgane. Sie sind immer erkältet. Bei solchen Anzeichen sollte man unter allen Umständen alles tun, sie vernünftig zu ernähren, mit genügend Vitalstoffen, vor allem mit Kalk und Vitamin D. Genügend Bewegung im Freien, an frischer Luft, ist unerlässlich. Sie dürfen zwischen den Mahlzeiten keine Schleckereien bekommen. Das Beruhigen dieser Unzufriedenheit mit Süssigkeiten muss aufhören. Ein Kind soll nicht gezwungen werden, brav den Teller leerzuessen. Vergessen wir ja nicht, dass übergewichtige Kinder, die in der erwähnten Form falsch ernährt werden, gesundheitlich mehr gefährdet sind als normalgewichtige Kinder. Gerade in der Jugend kann man die Voraussetzungen für eine gute Widerstandsfähigkeit schaffen. Schädigungen, die an uns herankommen, durch das Wasser, die Luft, die Nahrungsmittel, können wir nicht ohne weiteres abwenden. Deshalb müssen wir sehen, dass der Körper die Fähigkeit, die Resistenz erhält, um sich wehren zu können. Prophylaxe ist hier sehr wichtig!

Wenn man kein Fieber entwickeln kann

. . . dann liess die Natur einen, man kann fast sagen, im Stich. Damit bekam man ein schlechtes Geburtstagsgeschenk in die Erbmasse. Fieber ist eine Heileinrichtung des Körpers, denn durch Fieber wird viel verbrannt. Kinder, vor allem die ganz kleinen, entwickeln sofort Fieber, 39 bis 39,5 Grad. Am nächsten Tag sind sie schon wieder fieberfrei, besonders, wenn man ihnen noch ein paar Tropfen der Echinacea eingibt. Wer aber kein Fieber, sondern in Krankheitsfällen eher eine Untertemperatur entwickelt, der ist in Gefahr. Ich habe beobachtet, dass fast alle älteren Leute mit Untertemperatur, wenn sie sich zu eiweissreich ernähren, einen hohen Blutdruck haben, durch Herzinfarkt aus unseren Reihen ausscheiden. Oft habe ich bei Freunden und Bekannten beobachtet, während sie spazieren gingen, sich auf dem Lande aufhielten, sich in fröhlicher Gesellschaft befanden oder in einer bedrückten und gehetzten Stimmung waren – was seelisch stark anregt – dass diese Leute einfach tot umfielen. Wer also mit solchen Voraussetzungen von der Natur benachteiligt worden ist, für den gibt es nur einen Ausweg. Erstens muss er möglichst eiweissarm leben, viel Vitalstoffe zu sich nehmen und regelmässig ein künstliches Fieber erzeugen. Dafür gibt es nach meiner Erfahrung nur die Sauna. Jede Woche einmal Sauna!

Ist Sauna gefährlich?

Viele Leute sagen jedoch, die Sauna sei gefährlich. Von einem Sauna-Experten, der jahrelang in Finnland war, habe ich gehört, dass es in Finnland jedes Jahr etwa 150 Sauna-Tote gebe. Die Finnen machen oft den Fehler, dass sie in der Sauna noch essen und Alkohol trinken. Oder sie kommen mit einem vom Alkohol beeinflussten und geschwächten Organismus in die Sauna. Wenn nicht ein spezieller Herzfehler vorhanden ist, ist die Sauna eine ungefährliche Methode. Ich habe Herzspezialisten gekannt, die sogar Herzfehler-Patienten die Sauna empfohlen haben. Aber sie trafen Vorsorge durch herzstärkende Medikamente wie Crataegus – ein Weissdorn-Präparat – dem Herzen den Übergang in dieses künstliche Fieber ohne Nachteile zu ermöglichen. Wichtig ist auch, dass jemand nicht aufgeregt ist, sich Zeit lässt und Freude daran hat. Schon früher schrieb ich dar-

über und möchte es nochmals wiederholen: Zuerst sollte man schön warm bis sehr warm duschen. Dann geht man in die Sauna, wo man möglichst liegen soll, entspannt, zirka zehn Minuten. Dann verlässt man die Sauna, duscht angenehm warm ab, langsam wechselnd zu kalt. Wenn möglich, steige man ins kalte Becken. Darauf entspannt man zehn bis fünfzehn Minuten im Liegeraum. Anschliessend beginnt die Prozedur von vorne. Die Sauna sollte maximal 85 bis 90 Grad haben. Wenn man entspannt und ruhig atmet, hält man es in der Regel zehn Minuten aus. Wer vorher ein komisches Gefühl bekommt, soll vielleicht bereits nach sieben oder acht Minuten hinausgehen. Zum Schluss, nach dem kalten Bassin wird gut abfrottiert und, wenn möglich, die Haut mit Johannisöl ganz leicht einmassiert. Im Anschluss fühlt man sich wohl. Durch das Schwitzen werden viele Giftstoffe aus dem Körper ausgeschieden. Wer dies jede Woche einmal tut, ersetzt den Nachteil, kein Fieber entwickeln zu können, denn die Sauna ist praktisch genommen ein künstliches Fieber.

Schwitzen ist gesund

Wer körperlich arbeitet und draussen zum Schwitzen kommt, der hat die Sauna weniger oder gar nicht nötig. Jedoch alle Menschen mit wenig körperlicher Tätigkeit, die nie durch aktive Arbeit im Freien zum Schwitzen kommen, die sollten sich der Sauna dringend bedienen, um gesundheitlich auf der Höhe zu bleiben. Wir haben im Körper immer gewisse Giftstoffe, die wir ausscheiden müssen. Wenn sie sich im Körper ansammeln, dann führen sie zu Krankheiten, sei es Rheuma, Gicht oder eine andere Zivilisationskrankheit.

Erfahrungen aus dem Leserkreis

Molkosan – das gesunde Getränk

Der Wert der Molke ist etwas in Vergessenheit geraten, aber noch vor der Jahrhundertwende gab es bei uns bekannte Kurorte, wo mit frischer Molke allerlei Stoffwechselstörungen günstig beeinflusst wurden, ob es sich nun um eine Überforderung der Leber, der Galle oder der Bauchspeicheldrüse handelte. Deshalb ist es gut, mit Mineralwasser verdünnte Molke, als gesundes Tafelgetränk, zu den Mahlzeiten zu wählen. Wer es ausprobiert hat – an den Geschmack muss man sich vielleicht etwas gewöhnen – wird die Molke nicht mehr missen wollen, wie Frau G. M. aus K., (BRD), die uns schreibt: «Wir sind von Ihrem Molkosan (Bioforce) begeistert. Der Drogist machte uns damit bekannt. Es ist von jetzt an unser Hauptgetränk. Auch Echinaforce, Eleutheroforce (Schweiz: Eleutheroccus) und Weizenkeimöl-Kapseln werden bei uns ständig eingenommen.»

Wem der säuerliche Geschmack der Molke nicht zusagt, was bei Kindern der Fall sein mag, kann zu dem fruchtigen *Molkona* (in Deutschland als Konzentrat, in der Schweiz als Tafelgetränk erhältlich) greifen, das man ebenfalls mit Mineralwasser verdünnt. Alle die unterwegs sind, in den Ferien, bei Wanderungen oder Bergtouren, können vom Molkana, als vorzüglicher Durstlöscher, Gebrauch machen.

Die anderen erwähnten Mittel dienen zur Stärkung der Abwehrkräfte und tragen, wie das Vitamin E in den Weizenkeimöl-Kapseln, zur Vitalisierung des Körpers bei.

Arthrose

Mit einer Arthrose, der Abnutzungserscheinung der Gelenke, müssen sich viele ältere Menschen abplagen. Fast niemand bleibt im Alter davon verschont; der eine wird mehr, der andere weniger von diesem Altersleiden betroffen. Die Arthrose gehört jedenfalls zu den wenigen Erkrankungen, die eine erhebliche Behinderung verursachen können, an der aber noch niemand gestorben ist.

Mit etwas Disziplin in der Ernährung, mit Wärmeanwendungen und Bewegungstherapie kann man schon einiges erreichen, wenn man genügend Ausdauer und Geduld aufbringt. Auch einige Mittel aus der Naturheilkunde können in solchen Fällen gute