Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 12

Artikel: Im Dschungel der Mikroorganismen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553394

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: 17.07.2025

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

dies machen kann. Das erwähnte Buch ist bei der BLV-Verlagsgesellschaft in München erschienen. In der Schweiz ist es erhältlich durch den Buchklub Ex Libris oder die NSB, beide in Zürich. Wer sich die Zeit nimmt, dieses Buch zu lesen, und die darin gegebenen Ratschläge in seinem eigenen Garten anwendet, der wird durch die praktischen Ergebnisse bald davon überzeugt sein, dass dem biologischen Landbau, wie er heute betrieben werden kann, jahrhundertealte Erfahrungen zu Grunde liegen. Gerade jetzt, wo die Umweltverschmutzung uns soviel Unerwünschtes bringt, ist der biologische Landbau doppelt wichtig, um die unabwendbaren Schädigungen, die man heute leider in Kauf nehmen muss wenigstens zu mindern.

Ich danke Frau Marie-Luise Kreuter, und allen, die auf diesem Gebiet ihre Kraft und Zeit einsetzen, um ihre Erfahrungen jedem zugänglich zu machen. Sie alle haben viel dazu beigetragen, unser Leben gesünder und erträglicher zu gestalten, indem sie uns die Möglichkeit zeigen, gesunde Früchte und gesundes Gemüse, soweit es unter den heutigen Verhältnissen noch möglich ist, zu beschaffen.

Im Dschungel der Mikroorganismen

Wenn wir mit einem Neuling eine Exkursion in den Urwald machen, vielleicht sogar in Begleitung eines barfüssigen, einheimischen Naturmenschen, dann wird dieser noch unerfahrene Naturfreund so viele Schönheiten sehen, dass er nicht weiss, worauf er sich zuerst konzentrieren soll. Es gibt da zum Beispiel den grossen, schönen, blauschillernden Schmetterling, wunderbare Orchideen hängen an halbverfaulten Baumstrünken, armdicke Lianen reichen hoch an die Urwaldriesen hinauf, bunte Vögel fliegen von Ast zu Ast und Affen führen ihre gymnastischen Künste vor. Während er seinen Blick nach oben richtet bemerkt er nicht, dass er auf eine Schlange oder einen Skorpion, einen Tausendfüssler oder sonst ein mehr oder weniger gefährliches Kleintier tritt. Darum ist es gut, wenn er hohe Stiefel trägt, sonst könnte ihn diese Unvorsichtigkeit das Leben kosten. Der Indianer jedoch, der die Schönheiten bestimmt auch sieht, schaut immer auf den Boden. Er vergewissert sich, wo er hintritt. Der Eingeborene weiss um die Notwendigkeit, sich in jeder Hinsicht abzusichern, denn er kennt die Gefahren des Urwaldes. Während der Neuling nur die leicht feststellbaren neuen Dinge sieht, kann er die Tragweite einer Expedition in unbekannte Regionen nicht abschätzen.

Bakterien und Viren

Genauso unsicher bewegen wir uns – und damit meine ich auch alle, die glauben, über ein grosses Wissen zu verfügen – im Reiche des Dschungels der Mikroorganismen. Wir wissen etwas über Bakterien. Wir haben festgestellt, dass es einzellige Lebewesen sind, die ihre Nahrung, genau wie eine Pflanze, aus den Mineralbestandteilen des Bodens beziehen und auf diese Weise wachsen, gedeihen und sich vermehren. Wir haben Viren kennengelernt, die viel, viel kleiner sind als Bakterien und die eigentlich nicht als selbständige Lebewesen angesehen werden. Man könnte sie mit Schmarotzerpflanzen vergleichen, die sich nicht aus den Mineralien der Erde ihre Kraft holen, sondern die einen Wirt benötigen, wie zum Beispiel eine Mistelpflanze, die an der Eiche oder einem Apfelbaum gedeiht, und sich dort ihre Nährstoffe, über den Säftekreislauf des Wirtes, beschafft. Da die Viren also viel kleiner sind als Bakterien, können sie sich genau wie die Mistel am Apfelbaum, auf den Bakterien, entwickeln. Das kann so weit gehen, dass sie die Bakterien zum Absterben bringen. Viren können sich also lebensfeindlich für Bakterien auswirken. Sowohl Viren als auch Bakterien sind nicht immer harmlos; sie können Krankheiten auslösen.

Abwehrkräfte gegen Mikroorganismen

Der Körper des Menschen wie der des Tieres ist es gewohnt, gegen Viren und Bakterien zu kämpfen. Schon in der Erbmasse bekommt er gewisse Voraussetzungen mit. Man hat sogar festgestellt, dass Säuglinge im ersten halben Jahr von der Mutter so viele Kampfstoffe mitbekommen, die enzymatisch auf Viren wie Bakterien, also auf Krankheitserreger einwirken können, dass das Kleinkind vor vielen Krankheiten bewahrt wird. Darum ist es so wichtig, dass eine Mutter ihr Kind mindestens ein halbes Jahr stillt, um ihm diese Kampfstoffe zu übergeben. In jeder Gegend auf der ganzen Erde gibt es gewisse Bakterien und Viren, und Menschen wie Tiere können in ihrer gewohnten Umgebung Immunstoffe gegen solche Erreger entwickeln. Der Körper wehrt sich gegen die Erreger. Tritt eine Infektion ein, bildet er Abwehrstoffe. Er entwickelt Immunstoffe und die nächste Generation wird einen weniger heissen Kampf auszufechten haben. Denn von Generation zu Generation wird das tierische wie menschliche Geschöpf kampffähiger. Mit der Zeit werden gewisse Bakterien und Viren wie friedliche Nachbarn in der Umgebung unseres Zellstaates leben. Die technischen Errungenschaften, vor allem das Flugzeug, haben uns die Möglichkeit gegeben, in kurzer Zeit von einer Gegend in die andere, von einem Kontinent zum anderen zu gelangen. Somit kommt unser Körper, unser Zellstaat, mit ganz fremden Bakterien und Viren in Berührung, die er nicht kennt. Das verursacht wiederum Infektionen; der Körper wehrt sich. Er produziert Fieber, er reagiert mit Abführen, vielleicht auch mit Hautausschlägen, mit ekzemartigen Erscheinungen und allergischen Reaktionen. Er kämpft mit allen Mitteln, die er zur Verfügung hat, um sich diesen neuen Feinden zu stellen. Wir produzieren Immunstoffe, um den Körper fähig zu machen, aus diesem Kampf siegreich hervorzugehen. Manchmal wirken sie nicht, oft aber gelingt es dem Körper zu siegen. Wenn er eine solche Attacke, sei es von Bakterien oder Viren, durchgekämpft hat, wird er auch nachher genügend Immunstoffe ansammeln, um kampffähiger dem nächsten Angriff zu begegnen.

Besonders wenn der Körper ein gutes Lymphsystem sein eigen nennt, wenn er gute gesundheitliche Grundlagen, also eine gute Erbmasse besitzt, wenn all seine Abwehrmechanismen in Ordnung sind, dann hat er eine gute Aussicht, jeden Kampf erfolgreich auszufechten.

Risiken in fremden Ländern

Wir haben heute ein grosses Wissen über Bakterien und Viren, über ihre Eigenart und ihre Kampfmethoden. Aber es gibt noch viele solcher Mikroorganismen, vielleicht mehr als die uns bereits bekannten, mit deren charakteristischen Kampfmethoden wir noch nicht vertraut sind. Mit diesem Risiko müssen wir immer rechnen, wenn wir in fremde Länder reisen. Wir können durch Mücken- oder andere Insektenstiche, durch Nahrung, die wir aufnehmen, durch Berührung mit fremden Menschen, mit solchen Viren oder Bakterien, manchmal verhängnisvolle Bekanntschaft machen, besonders dann, wenn noch keine Erfahrung im Abwehrkampf besteht. Vielleicht bringen wir solche unbekannte Krankheiten nach Hause. Die Ärzte rechnen vielleicht gar nicht mit einer solchen Möglichkeit und können die Ursache der Erkrankung oft nicht feststellen. Aber die unbekannten Erreger wirken in uns und Zehntausende von Menschen gehen daran zugrunde, ohne dass man je entdeckt und festgestellt hat, was ihnen eigentlich fehlte. Je älter man wird, desto grösser ist das Risiko bei Reisen in fremde Länder, weil der Körper nicht mehr die gleiche Abwehrkraft besitzt, wie dies in jungen Jahren der Fall war. Sind wir nun eigentlich hilflos, auf gut Glück oder auf Gedeih und Verderb, diesen Zufällen ausgeliefert? Bestimmt nicht!

Vorbeugende Massnahmen

Wir können etwas tun. Erstens einmal möglichst gesund leben, damit unser Körper genügend wichtige Vitamine und Mineralien zur Verfügung hat und wir vor allem einen ausreichenden Kalkhaushalt im Blute

besitzen. Ein Kalkmangel bringt unseren Körper im Kampf gegen Viren und Bakterien in eine schlechte Ausgangsposition. Zweitens gibt es glücklicherweise auch Heilpflanzen, die uns dabei helfen können. Wir haben etliche zur Verfügung, von denen man aus Erfahrung weiss, dass sie unseren Kampf gegen Viren und Bakterien unterstützen. Nennen wir sie einmal antibiotisch wirkende Pflanzen. Einige finden wir sogar in jedem Haushalt; Knoblauch ist eine solch antibiotisch wirkende Pflanze, die uns vor manchem Übel bewahren kann. Dann Bärlauch, eine verwandte Pflanze des Knoblauchs. Auch Meerrettich entfaltet in dieser Hinsicht eine ausgezeichnete Wirkung.

Als weitere heilkräftige Pflanze kann man Usnea nennen, also den Lärchenbart, eine Flechtenart, mit ihren antibiotisch wirkenden Stoffen. Die Pestwurz, Petasites officinalis, ist ebenfalls eine stark antibiotisch wirkende Heilpflanze. Von fremdländischen Pflanzen ist die Echinacea angustifolia oder purpurea die stärkste Pflanze, die uns im Kampf gegen Viren und Bakterien sowie im Neutralisationsbestreben des Körpers gegen Gifte ganz enorme Dienste leisten kann, wie wir es aus Erfahrung wissen.

Auch die ostafrikanische Spilanthes mauretania, die asiatischen Ginseng-Arten, können unseren Kampf gegen Mikroorganismen unterstützen. Es gibt noch viele andere Pflanzen, die bei den Eingeborenen Verwendung finden, die wir entweder nicht kennen oder die bei uns leider nicht erhältlich sind. Auf jeden Fall helfen uns die Pflanzen oft mehr, als manche Chemikalien.

Gefährliche Unterdrückung der Symptome

Mit Chemotherapie unterdrückte Symptome von Infektionskrankheiten können uns unter Umständen mehr schaden als nützen, weil sie die eigene Abwehrkraft und den Abwehrmechanismus des Körpers behindern und schwächen. Es kann schon dadurch geschehen, dass man das Fieber unterdrückt und die Ausscheidung der Gifte über die Haut und Niere behindert, allzugerne die Alarmglocke des Schmerzes stillegt. Dabei vergisst man, dass das glimmende Feuer sich dadurch noch mehr ausbreitet und Unheil anrichten kann. Unseren zukünftigen Forschern steht noch ein grosses Arbeitsprogramm offen, um sich im Dschungel der Mikroorganismen, Bakterien und Viren, zurechtzufinden. Unser Wissen auf diesem Gebiet ist, wie Forscher, ja Nobelpreisträger offen zugeben, noch sehr bescheiden. Ein bekannter Basler Professor, Nobelpreisträger, hat am Schluss eines interessanten Artikels den Satz geprägt: «Diese Sachlage bestärkt mich in meiner Ehrfurcht vor der Schöpfung».

Kind und Tier

Wer auf einem Bauernhof aufwachsen darf, der hat schon von klein auf die richtige Beziehung zu den Tieren. Kinder lernen frühzeitig, Tiere zu betreuen und auch eventuell Verantwortung für ein Lieblingstier zu tragen. Sie erleben Freud und Leid mit den Tieren, und das Leben wird dadurch oft bereichert und verschönert. Das Stadtkind ist da sehr im Nachteil. Es hat viel schwerer, eine gute Beziehung zur Tierwelt zu bekommen. Wo es allerdings einen Kinderzoo gibt, da haben die Eltern weit weniger Sorgen, als wenn sich ein Kinderherz vielleicht ein eigenes Kätzlein, einen kleinen Hund, ein Meerschweinchen oder Hamster wünscht. In den modernen und kleinen Wohnungen haben Tiere oft gar keinen Platz mehr, und zudem sind dem Begehren, ein Tier zu halten, Verbote entgegengesetzt, so dass die Eltern gar kein Haustier anschaffen dürfen.

Vielleicht wäre es auch gut, wenn sich eine Tante oder ein Onkel sowie Freunde der Familie mit den Eltern zuerst in Verbin-