Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 8 (1953)

Heft: 3

Artikel: Helfer der Menschen in gesunden und kranken Tagen [Schluss]

Autor: Küpfer, Elise

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-890664

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: 09.07.2025

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

HELFER DER MENSCHEN

in gesunden und kranken Tagen

S C H L U S S

Licht und *Sonne* haben ebenfalls einen großen Einfluß auf das Blut und bilden somit eine Steigerung der Abwehrkraft des Körpers gegen allerhand Krankheitsgifte. Sonnenstrahlen (man muß aber vor einer zu langen Bestrahlung in greller Sonne warnen) bewirken eine Vermehrung der roten und weißen Blutkörperchen und ebenso eine Verlängerung ihrer Lebensdauer. Sie wirken also in der Richtung einer Anregung des Gesamtstoffwechsels.

Daß Licht und Sonne einen günstigen Einfluß auf das Gemütsleben der Menschen haben, ist allgemein bekannt. Man denke nur an einen schönen Frühlingsmorgen. Wie wird man da erquickt und gestärkt. Die Sonnenstrahlen haben aber auch eine besonders starke Bakterien abtötende Wirkung. Dr. Rollier in Leysin hat bahnbrechend gewirkt auf dem Gebiete der Knochentuberkulose durch Einwirkung des Sonnenlichtes. Andererseits muß man Lungenkranke davor warnen, direkt an der Sonne zu liegen, wegen Stauungs- und Blutungsgefahr. Offene Wunden, Krampfadergeschwüre oder Eiterungen wird man den Sonnenstrahlen mit Erfolg aussetzen. Allerdings gilt es auch hier, Vorsicht walten zu lassen und mit 5 Minuten zu beginnen, sowie die Bestrahlung täglich nur etwa um 2 bis 5 Minuten zu steigern und dann die Wunden wieder gut zu verbinden oder zuzudecken. Die Sonne, die es so gut mit uns meint, wird aber von Fieberkranken, Herzkranken, von stark nervösen Personen, auch von solchen mit hohem Blutdruck, nicht gut vertragen. Bei ihnen bewirkt die Sonnenbestrahlung Kopfweh, Schwindel, Erbrechen usw.

Wasser und Heilpflanzen als Heilmittel und Heilkraft

Der große Wasserapostel, Sebastian Kneipp, 1821—1897, sagte: «Gott, der Schöpfer aller Dinge, hat uns die halbe Apotheke im

Wasser und die andere Hälfte in den Heilkräutern gegeben.» Um aber beides recht zu nutzen, ist auch entsprechende Kenntnis der Krankenpflege dringend vonnöten. Nur derjenige kann in Krankheitsfällen recht helfen, der die uns von Gott zur Verfügung gestellten Heilmittel auch in richtiger Weise anzuwenden vermag. Denn richtige Anwendung und richtige Dosierung sind auch hier das Geheimnis des Erfolges.

Das Wasser als Heilmittel und Heilkraft hat Kneipp selber am eigenen Leibe erfahren, indem er dadurch von einer schweren Tuberkulose (Lunge) geheilt wurde. Das Wasser ist ein mächtiger Heilfaktor zur Erhaltung unserer Gesundheit, zur Abhärtung gegen allerlei Krankheitserscheinungen sowie als Mittel zur Heilung und Stärkung, wenn Krankheit eingetreten ist.

Dabei gilt es den Grundsatz zu beachten: auflösen, ausleiten, kräftigen. Das heißt, wir müssen durch das Wasser zunächst einmal die im Körper festsitzenden und Krankheit erregenden Stoffe auflösen, dann müssen wir sie in systematischer Weise ausleiten und dann erst werden wir den Körper durch eine sachgemäße Behandlung mit Wasser wieder kräftigen. Die Wirkung des Wassers auf den Körper besteht aus Reizen, die durch verschiedene Wärme- und Kältegrade ausgelöst werden, und beruht auf der Art ihrer Anwendungen. Je nach der Anwendungsform und dem Anwendungsgebiet können diese Reize erregend, beruhigend oder ableitend wirken.

Wasseranwendungen üben ihre Wirkungen auf alle Funktionen des Körpers aus, da durch sie sowohl die Zirkulation, die Blutverteilung, die Blutbereitung, die Atmung, der Wärmehaushalt des Körpers, der Stoffwechsel sowie die Nerventätigkeit beeinflußt werden.

Ich darf hier auf den Vortrag verweisen, der im Mai 1952 in der «Vierteljahrsschrift für Kultur und Politik» erschienen ist mit der Ueberschrift «Wasser, Heilmittel und Heilkraft».

Der Maßstab für alle Wasseranwendungen ist die Reaktion (leichte Rötung der Haut und das Wärmegefühl). Bei ihr spielen subjektive und objektive Symptome eine große Rolle. Die subjektiven Symptome sollten sein: ein allgemeines Wohlbefinden, ein behagliches Wärmegefühl, gehobene Stimmung und Steigerung des

Kraftgefühls. Objektiv besteht die Reaktion in einer gleichmäßigen Erweiterung der Blutgefäße in der Haut, auf einer gleichmäßigen Wärmeabgabe und Wiedererwärmung des ganzen Körpers. Wasseranwendungen sind überall da angebracht, wo sich Krankheitsstoffe in den Geweben, Gelenken oder Organen angesammelt haben. Dann gilt es, diese Krankheitsstoffe, worauf wir bereits hingewiesen haben, auszuleiten und den Körper zu kräftigen.

Rheuma, Arthritis, Erkältungen, Stoffwechselstörungen, Lähmungen sind Krankheiten, für die besonders die Wasserbehandlung in ihrer sachgemäßen und methodischen Anwendung Heilung verspricht. Auch da, wo große Blutmengen aus einem bestimmten Körperteil abgeleitet werden müssen, bewährt sich die Wasseranwendung, so zum Beispiel auch beim Fieber. Fieber ist ein Symptom. Fieber selbst ist keine Krankheit. Es zeigt eine Störung im Wärmehaushalt des Körpers an, die dadurch eingetreten ist, daß Krankheitskeime (Bakterien) in den Körper eingedrungen sind. Wo immer das stattgefunden hat, gibt es so etwas wie eine Generalmobilmachung im ganzen Zellenstaat. Mengen von weißen Blutkörperchen werden in die Gefahrenzone spediert, um die eingedrungenen Feinde zu vernichten, wobei viele dieser Blutkörperchen zugrundegehen. Alle Abwehrkräfte treten in Funktion; zugrundegegangene Blutkörperchen müssen abtransportiert werden, was die Bildung einer enormen Zahl von neuen weißen Blutkörperchen bedingt. Dieses «fieberhafte» Arbeiten verlangt eine schnellere Zirkulation des Blutes und, dadurch bedingt, eine enorme Arbeitsleistung des Herzens. Dadurch entsteht im Körper eine Wärmestauung, während an der Körperoberfläche weniger Wärme abgegeben wird. Die Blutgefäße der Haut verkrampfen sich. Die Temperatur steigt (eben das, was wir Fieber nennen); trotzdem aber hat der Kranke oft ein starkes Kältegefühl, das sich bis zum Schüttelfrost steigern kann. Es ist das typische Bild der gestörten Zirkulation. Die größte Wohltat und beste Hilfe sind in diesem Falle Wickel, Waschungen, eventuell Bäder. Natürlich gilt es, die Wickel richtig anzulegen und ihre Zeitdauer recht zu bemessen. Je nach der Temperatur und dem Allgemeinbefinden können die Wickel alle zehn Minuten bis einstündlich erneuert werden. Bäder soll man nur in langsam ansteigender Temperatur geben, also etwa von 33

Grad an bis maximal 40 Grad, bei einer Dauer von 15 bis 20 Minuten, kalte Bäder in der kurzen Zeit von 4 bis 20 Sekunden, d. h. also bis zum Eintritt der oben geschilderten Hautreaktion. Wechselfußbäder, die besonders bei Asthma Erleichterung bringen, nimmt man so, daß man im heißen Wasser bleibt, 3 bis 15 Minuten, und dann 5 bis 30 Sekunden im kalten Wasser. Das ganze wiederhole man zweimal, und mit dem kalten Wasser hört man auf.

Zur Entlastung des Herzens sind Armbäder von besonders günstiger Wirkung. Einen gut ableitenden Einfluß hat auch das Wassertreten, bzw. das Stehen in kaltem Wasser, ½ bis 1 Minute, wodurch die Hitze nach unten abgeleitet wird. Die Anwendungen dürfen aber nur über eine kurze Dauer ausgedehnt werden.

Noch ein kurzer Hinweis auf *Heilkräuter*. Erfreulicherweise hat sich die Heilkräutertherapie durchgesetzt und durch die Pionierarbeit von Pfarrer Künzle und andern eine weite Verbreitung erfahren. Für Bäder und Auflagen verwendet man am besten Heublumen und Kamille; wenn man sie bekommen kann, Bergheublumen, weil diese kräftiger sind; oder Haferstroh, das viel Kieselsäure enthält, gemischt mit Heublumen. Das ist ein kräftiges Hautreizmittel, wirkt stark auflösend und ableitend. Solche Bäder bewähren sich bei Rheuma und Erkältungskrankheiten. Schwache Fichtenbäder haben eine beruhigende Wirkung, während starke Fichtenbäder als kräftiges Hautreizmittel anzusprechen sind. Bekannt ist der gute Erfolg des Zinnkrautes bei Blasen- und Nierenkrankheiten. Bei Hautausschlägen wendet man mit Erfolg Kleie an, die eine milde Wirkung hat. Thymian hat eine wärmende Wirkung und wirkt beruhigend. Kamille ist für klein und groß als ein wunderbarer Helfer bekannt und kann innerlich und äußerlich angewendet werden. Für Quetschungen und Stauungen ist Arnika zu empfehlen. Bei Verbrennungen leistet Johannisöl gute Dienste. Für Entzündungen der Mundhöhle oder des Magen- und Darmtraktes, auch bei Nachtschweiß ist Salbei zu empfehlen. Bei Fieber empfiehlt es sich, Lindenblütentee zu geben, und da, wo man ein schweißtreibendes Mittel haben sollte, Holunder. Bei Angina sollte man 250 g Weinbeeren langsam hintereinander essen. Gegen «Gfrörni» empfiehlt sich, eine Flasche (1 Liter) Traubensaft langsam zu trinken. Bei Magen- und Darmstörungen ist Wermuth- und

Tausendguldenkraut-Tee sehr zu empfehlen (1- bis 2stündlich 1 Eßlöffel). Er befreit von schlechten Säften und regt den Appetit an.

Diese wenigen Hinweise dürften genügen, um zu zeigen, wie groß die Zahl und wie mannigfaltig die Art der Heilmittel sind, die uns die Natur in den Heilpflanzen bietet.

(Abschließend darf ich wohl hinzufügen, daß die hydrotherapeutische Abteilung meines Mutterhauses Siloah in Gümligen/Bern ganz besonders auf die hier vorgetragene Behandlung eingerichtet ist und jederzeit gerne Patienten auf Anfrage hin Auskunft erteilt.)

Schwester Elise Küpfer

Weltweites Bauerntum

Alle, die sich mit der Frage der zukünftigen Gestaltung der Wirtschaft beschäftigen, verfolgen gespannt deren Entwicklung in Amerika. Für viele ist dies gleichbedeutend mit dem Studium der Verhältnisse in der amerikanischen Industrie. Wie entscheidend die Landwirtschaft der Vereinigten Staaten deren Wirtschaft und damit die der ganzen Welt beeinflussen könnte, darüber orientiert ein Bericht, der dem «Volksrecht» letztes Frühjahr aus New York zuging. Wir glauben, daß er auch die Freunde unserer «Vierteljahrschrift für Kultur und Politik» in ganz besonderem Maße interessieren wird und lassen ihn deshalb folgen.

Wird die amerikanische Landwirtschaft die Lawine ins Rollen bringen?

Der Preisrückgang

Während die Vollbeschäftigung in der Industrie zunächst noch weitergeht und auch für die kommenden Monate gesichert zu sein scheint, ist die Lage in der amerikanischen Landwirtschaft durch-