Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 2

Artikel: Vermehrte Krankheitsanfälligkeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970069

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: 06.07.2025

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

beeren und Honig deckt. Das kann unter Umständen schon die Widerstandskraft genügend verbessern. Zusätzlich wird auch noch Echinaforce, Urticalcin und etwas Usneasan mithelfen, nach einiger Zeit die erwähnte Schwäche fast ganz aufzuheben, besonders, was die Atmungsorgane anbetrifft.

Obschon es also auch bei uns Mangelkrankheiten gibt, kommen diese doch nicht so typisch zum Ausdruck wie bei Beriberi, Skorbut und ähnlichen Avitaminosen. Unverständlich ist es indes, wenn Fachleute behaupten, die Ernährung spiele bei der Entwicklung von Krankheiten keine Rolle. Solcherlei Wissenschaftler haben sich wohl nur zwischen Labor und Katheder hin- und herbewegt, was nicht genügt, um vielseitige Beobachtungen sammeln zu können, wie dies möglich ist, wenn man sich vielerorts umzuschauen vermochte. Wo auch immer wir Menschen zu Hause sein mögen, unterliegt unser Organismus doch den gleichen Gesetzen und Bedingungen, weshalb wir diesen nachspüren sollten, um Abhilfe schaffen zu können.

Vermehrte Krankheitsanfälligkeit

Schon manche werden sich gefragt haben, warum sich in den Wintermonaten die Krankheitsanfälligkeit wesentlich vermehrt. Bedenken wir aber, dass im Winter die Tage kürzer sind und sich die Sonne besonders im Tiefland sehr oft hinter dem Nebel versteckt und selbst, wenn sie in Erscheinung tritt, kaum ein wenig Wärme spendet. Darum sind Winterferien im intensiven Strahl der Höhensonne heute nicht umsonst so begehrt. Man kann durch sie gesunden. Ein weiterer Grund der erwähnten Anfälligkeit ist dem Abnehmen der Vitalstoffe, der Vitamine und der Mineralstoffe in der Nahrung zuzuschreiben. Bevor uns der Garten wieder Frischgemüse liefert, müssen wir uns mit einer diesbezüglichen Verminderung der früheren Werte abfinden. All das trägt dazu bei, dass auch die Widerstandskraft wesentlich abnimmt. Dem Verlangen nach mehr Süssigkeiten während der Festtage wird zudem meist unumschränkt entsprochen. Dadurch wird in der Regel der Kalk-, Magnesium- und Kaligehalt im Blute vermindert. Auch die genügende Einnahme von Vitamin C nimmt ab, da die Früchte durch die Einlagerung ständig etwas Vitamine verlieren.

Als Folge der Abnahme dieser benötigten Werte vermindert sich die Abwehrkraft des Körpers gegenüber den Viren und Bakterien immer mehr. Als weiterer Nachteil erweist sich auch die wechselhafte Witterung zwischen Föhnlage und Biswinden, da auch dieser Umstand grössere Anforderungen an unser Anpassungs- und Abwehrsystem stellt. Auch die Neigung zu Hautleiden, vor allem zu Ekzemen, vergrössert sich als Folge von Licht- und Vitalstoffmangel.

Abhilfe

Wie kann man vorgehen, um sich gegen die erwähnten Nachteile zu schützen, damit der Körper im Kampf gegen ungünstige, äussere Einflüsse gewappnet wird, indem er das gesundheitliche Gleichgewicht zu halten vermag? Der erste Rat gilt der Kräftigung durch das Einhalten längerer Ruhezeiten, denn im Winter sollte man mindestens zwei Stunden früher zu Bett gehen als im Sommer, wodurch man sich den wertvolleren Vormitternachtsschlaf ermöglicht. Zweitens sollte man beachten, dass es sich nachteilig auswirkt, wenn man sich tagsüber in überhitzten Räumen aufhält. Muss man dort wohnen und arbeiten, sollte man wenigsten regelmässig lüften, um die verbrauchte Luft mit solcher auszuwechseln, die sauerstoffreich ist. Drittens sollte man auch mit Gaumengenüssen zurückhaltend sein. Schinken und Wurstwaren sind nicht geeignet, uns besonders zu stärken. Die gleiche Beurteilung gilt den Süssigkeiten aus Weissmehl und weissem Zucker. In diesem Zusammenhang ist auch auf die richtige Essenstechnik zu achten, denn langsames Essen mit gründlichem Kauen und Durchspeicheln kann manche

Verdauungsschwierigkeiten beheben. Sparen wir also die Zeit, die wir an der Television verbringen möchten, nicht an unseren Mahlzeiten ab. Ein weiterer Punkt, der noch zu beachten ist, betrifft unseren Aufenthalt im Freien mit entsprechender Bewegungsmöglichkeit und genügender Sauerstoffaufnahme an frischer Luft. In diesem Zusammenhang ist auch noch die passende Kleidung zum Ausgleich der wetterbedingten Verhältnisse zu erwähnen, denn Frieren, um den Modetorheiten gerecht werden zu können, erhöht die Krankheitsanfälligkeit entschieden. Auch der Ansteckungsgefahr sollten wir möglichst aus dem Wege gehen und daher Menschenansammlungen meiden, um zu verhindern, dass man sich nicht unnütz durch Übertragung von Bakterien und Viren anstecken lässt, weil man unnötigerweise angehustet wird. Besonders Kleinkinder, die noch ungenügend abwehrfähig sind, sollte man vor solchen Gefahren bewahren.

Notwendige Körperpflege

Eine gründliche Körperpflege am Morgen wird dazu beitragen, sich auf eine Weise abzuhärten, die uns vor Erkältungen zu schützen vermag. Nach einer ansteigend warmen Dusche werden wir für eine kräftige Durchblutung sorgen, indem wir ein Pflanzenmittel wählen, das durch gründliches Einreiben die Hautfunktion anregt und fördert. Symphosan ist da vor allem günstig. Zur Steigerung der Abwehrkräfte benützen wir jeden Morgen regelmässig Echinaforce, indem wir davon zehn Tropfen in den Mund träufeln lassen. Durch diese vorbeugende Massnahme sind wir gegen Angina und Katarrhe viel weniger anfällig. Diesen Vorzug schätzen besonders viele meiner Freunde und Bekannten, da sie durch diese Schutzmassnahme ganz selten oder auch gar nicht mehr durch Erkältungskrankheiten geplagt werden.

Seelischer und geistiger Ausgleich

Wenn sich auch die Aussichten für die Zukunft immer mehr verschlimmern, sollten wir uns dieserhalb nicht allzusehr unseren Frohmut rauben lassen, denn wir benötigen ein gewisses Mass von Zuversicht, um günstig auf die aktiven Kräfte im Abwehrsystem des Körpers einwirken zu können, was besonders dem Drüsen- und dem Lymphsystem zugute kommt. Wenn wir glauben, uns einen Gefallen zu erweisen durch die ständige Aufnahme schlimmer Berichte im Weltgeschehen, dann beunruhigen wir uns dadurch unnütz. Besonders abends sollten wir uns eher zur seelischen Entspannung Töne einer schönen beruhigenden Musikplatte beschaffen, statt das viele Ungemach anzuhören, das wir doch nicht ändern können. Will man das geistige Gleichgewicht nicht verlieren, dann ist bejahendes Denken unerlässlich, wenn man nicht gleichzeitig auch das körperliche Gleichgewicht aufs Spiel setzen möchte. Eine gewisse Gelassenheit in der Jagd und Hetze unserer Tage ermöglicht uns manche Vorsicht, die uns gesundheitlich sehr zugute kommen wird.

Empfindlichkeiten gegenüber Heilmitteln

Es sind nicht nur die Gifte chemischer Mittel, die unerwünschte Reaktionen auslösen können, denn dies kann selbst durch Naturheilmittel, die als harmlos und ungiftig gelten, geschehen. Obwohl sich Arnika und Brennesseln als gut bewährte Naturmittel erwiesen haben, können sie je nach unserer Empfindlichkeit unangenehme und höchst unerwünschte Hautausschläge auslösen. Allerdings sind diese nicht gefährlich, aber man ist froh, wenn man dieser Empfindlichkeit, die man auch als Allergie bezeichnen kann, nicht zum Opfer fällt. Auffallend ist, dass solcherlei Empfindlichkeiten auch durch mancherlei gesunde Nahrungsmittel hervorgerufen werden können. So ist es möglich, dass sich sogar der sonst so vorteilhafte Bienenhonig bei einzelnen Menschen nachteilig auszuwirken vermag. Wer solcherlei Empfindlichkeiten erliegt, kann sich davor bewahren, indem er ganz einfach jene Stoffe mei-