

# Fragen und Antwort

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform**

Band (Jahr): **2 (1930-1931)**

Heft 4

PDF erstellt am: **17.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



bestandteile in sich birgt, was durch ihren Bau wiederum im besondern erklärlich ist, da sie mit ihrem Wurzelwerk bis in erstaunliche Tiefen des Erdbodens zu dringen vermag und sich somit auch die tiefer liegenden Mineralbestandteile aneignen kann. Auch ihr Vitamingehalt ist wesentlich und wird die Pflanze daher zu Heilzwecken roh in Salatform genossen. Sie kann jedoch auch als Tee verwendet werden. Am besten bereitet man diesen zu, indem man die Pflanze in kaltem Wasser ansetzt und ziehen lässt, da es ohne Kochen stark genug wird.

Wie die meisten Bitterkräuter, wirkt auch Alfalfa blutreinigend, regt den Appetit an und fördert die Verdauung.

Da es entsäuert, ist es bei allen Krankheiten, die durch Harnsäure hervorgerufen worden sind, von heilender Wirkung.

Was besonders auch die Frauenwelt interessieren mag, ist eine Regelung der Menstruationstätigkeit durch den Genuss von Alfalfa.

Werdende Mütter fördern die Entwicklung ihres Kindes, hauptsächlich dessen Knochenbau, durch den grossen Kalkgehalt, den die Pflanze besitzt.

Auch die Stillfähigkeit wird wesentlich erhöht und richtet sich die Mutter in der übrigen Ernährung nach den neuzeitlichen Gesundheitsprinzipien, so darf sie auf reichlich und gute Milch zählen.

Dass alle genannten Vorzüge, die die Pflanze zu bieten vermag, auch bei der Kinderpflege von grossem Nutzen sind, wird nicht besonders betont werden müssen. Hauptsächlich Kinder mit langsamer Entwicklung werden durch Alfalfa wesentlich vorwärts gebracht.

Diese Tatsachen sind sämtlich in Amerika gesammelt worden, sie möchten indes auch bei uns ihren Segen nicht verfehlen.

## 222<sup>FW</sup> Fragen und Antwort

**Krampfaderbehandlung:** Allgemeine Anfragen. Dem im letzten Heft anempfohlenen Buche: «Heilkuren und Hausmittel» entnehmen wir folgenden Rat:

Da an dieser Krankheit der Unterleib beteiligt ist (unregelmässige Menstruation, Verstopfung) empfehlen sich täglich warme Sitzbäder von 3—5 Minuten, denen ein kalter Abguss zu folgen hat. Lehm packungen sind angebracht, um das gestaute Blut zur Zirkulation zu bringen. Der Lehm wird mit heissem Wasser, dem ein Schuss Essig beigefügt ist, angemacht. Sobald die Heilerde anfängt trocken zu werden (nach 3—4 Stunden), ist sie abzunehmen und zu erneuern. Wechselweise Fussbäder (drei Hände voll Heublumen, eine Hand voll Tannennadeln) 3 Minuten warm,  $\frac{1}{4}$  Minute kalt, etwa 15 Minuten dauernd, sind von grossem Nutzen. Darnach sind die Füsse mit einer festen Binde zu umwickeln oder Krampfaderstrümpfe zu tragen.

Gewöhnliche kühle Fussbäder sind schon von Vorteil; auch Barfussgehen im Tau, täglich einige Minuten, bringt guten Erfolg, doch muss der Unterleib (auch Niere und Blase) in Ordnung sein, sonst kann der Schaden grösser sein als der Nutzen.

In Verbindung mit einer planmässigen Bestrahlungskur (Rotlicht morgens und abends, bis zu einer halben Stunde auf die verdickten Venen) werden die Schmerzen sich lindern und allmählich ganz verschwinden. (Wem auch diese Behandlung möglich ist, der wird nicht geringen Vorteil davon ernten können.) Endlich sei nicht vergessen zu erwähnen,



dass eine Höherlagerung der Füße bei Nacht (Kissen) die Schmerzen lindert, weil der Blutrückfluss dadurch erleichtert wird. Tagsüber öfter ein wenig ruhen, vieles Stehen vermeiden. Wer aber beruflich dauernd zu sitzen hat, sollte öfter einmal aufstehen und einige Minuten herumlaufen, wenigstens aber in seiner freien Zeit durch ausgiebige Körperbewegung einen gewissen Ausgleich, der durch das dauernde Sitzen hervorgerufenen Blutstockung versuchen.

Von einer Massage der Krampfadern sehe man unter allen Umständen ab, sie könnte sehr gefährlich werden. (Worunter allerdings, die durch leichtes Reiben ermöglichte Entleerung der Adern nicht gemeint ist). Ein weiteres angenehmes Linderungsmittel möchten wir noch beifügen. Man schlägt ein halbes Fläschen Po-Ho-Öl in zwei Eiklar zu Schnee, taucht einen leichten Strumpf hinein und zieht ihn über das kranke Bein. Hierauf pinselt man den Rest der Flüssigkeit über die kranke Stelle und lässt das Bein 2—3 Tage so bekleidet, worauf man die Anwendung erneut wiederholt. Sie hat besonders im Anfangsstadium der Krankheit Linderung und Zusammenziehung zur Folge.

**Kniegelenkentzündung:** an M. K.-B. in Lugano. Das knackende Geräusch in den Knien beim Gehen ist ein Zeichen harnsaurer Diathese (Übersäuerung) Terpentin als Einreibemittel möchten Sie weglassen, da solches giftig wirken kann. Nehmen Sie lieber Eukalyptus- oder Po-Ho-Öl zur Einreibung. Kaltwasserumschläge sind verkehrt, da eher das Gegenteil gemacht werden sollte. Vergessen Sie neben dem Einreiben unbedingt die Lehmschläge nicht. Im Übrigen müssen Sie eine völlige Ernährungsänderung vornehmen, da Sie die Sache sonst nicht aus dem Körper herausbringen, denn die Fremdstoffe, die wohl aus dem Knie weggetrieben werden können, werden eben an einem andern Ort mit den gleichen Unannehmlichkeiten wieder auftreten. Halten Sie sich an die im «Neuen Leben» immer wieder erklärte, basenüberschüssige Pflanzennahrung (salzlose Kost), wenn möglich reine Rohkost. Stärke- und eiweißhaltige Nahrung, wie Brot, Teigwaren, Mehlspeisen, sowie Nüsse sind auf ein Minimum zu beschränken.

Die gleiche Behandlung möchten Sie ihrer gichtkranken Freundin anempfehlen, da bei dieser Krankheit gleiche Grundursachen vorhanden sind.



#### Schädlich oder nicht schädlich? (1—3).

1. **Gurken.** Ein Gurkensalat in der Sommerszeit ist etwas recht Erfrischendes. Das fand man auch schon früher, aber man hütete sich ängstlich vor dem Genuss des Kerngehäuses, von der Haut nicht zu reden. Kopfschüttelnd und warnend sehen daher die alten Leute der neuzeitlichen Zubereitung zu, die alles, das Fleisch, das Kerngehäuse und die Haut auf einer feinen Raffel raspelt und so zu Salat verwertet, denn nach ihrer Meinung sind Haut und Kerngehäuse auf alle Fälle giftig. Wenn dem wirklich so wäre, so hätten schon viele davon Schaden genommen. Es besteht indes keine Gefahr, nur möchte im besondern betont werden, dass man Gurkensalat immer frisch genießen soll, da sich beim Stehenlassen gerne Pilze ansetzen, die giftig wirken können. Im Übrigen wirkt der Genuss der Gurke wie ein Heilmittel für Leberkranke und auch die mit der Leber eng verbundene Niere zieht daraus den gleich vorteilhaften Nutzen.