

Erkältungskrankheiten, Rheuma, Gicht und Ischias : Vortrag [Fortsetzung]

Autor(en): **Vogel, A.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **7 (1949-1950)**

Heft 12

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-968755>

Nutzungsbedingungen

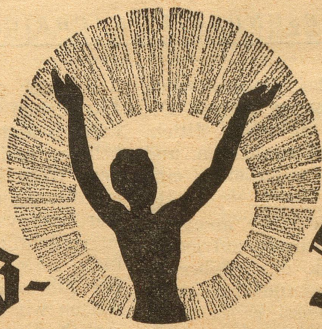
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement: Inland Fr. 4.50 Ausland Fr. 5.70	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen Telefon (071) 3 61 70 Postchek IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Vertriebsstelle für Österreich: Dr. Günther, Rechenweg 1g, Innsbruck Abonnementspreis: 10 Sch. Postchek-Nr. 129,335	Insertionspreis: Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
---	--	--	---

Bibernelle

Nein, im Sommer schaut dich niemand an
 Unscheinbare Bibernelle,
 Denn an Schönheit bist du übel dran,
 Keiner neidet dich um deine Stelle.
 Selbst dein Duft erinnert nicht an holde Blüten,
 Und doch stehst du ganz geduldig da,
 Denn du weisst, du wirst behüten
 Manchen vor gewissem Schaden ja.
 Lass es erst nur einmal schneien,
 Lass die kalten Nebel kriechen durch das Tal,
 Solche Zeit wird dir viel Gunst verleihen,
 Und man rühmt dich überall:
 Bibernelle, Bibernelle,
 Pimpinella auch genannt,
 Hilfst bei Husten gern und schnelle,
 Bist bei Heiserkeit bekannt,
 Ja, dich meiden keine Leiden,
 Die den Atem jäh bedroh'n,
 Bist im Sommer du bescheiden,
 Erntest du doch deinen Lohn,
 Wenn in seiner ganzen Strenge
 Uns der Winter hüllet ein,
 Dann für dich die bange Enge
 Wird dahin, verschwunden sein.
 Darum mühest du gern dich wieder,
 Wenn zur frohen Frühlingszeit
 Voller Duft erblüht der Flieder,
 Amseln singen weit und breit,
 Dann gräbst du in aller Stille
 In der Erde reichen Schoss
 Deine Wurzeln und dein Wille
 Wendet dein bescheidnes Los,
 Denn mit nimmermüden Händen
 Unscheinbares Blütenkind
 Darfst du reichlich Segen spenden
 Trotz dem Schnee, dem Eis, dem Wind!

AUS DEM INHALT: Seite

1. Bibernelle	89
2. Erkältungskrankheiten, Rheuma, Gicht und Ischias (3. Fortsetzung)	89
3. Erkältungen in der Uebergangszeit	91
4. Ueber die Behandlung von Angina pectoris	92
5. Schulmediziner und ihre Einstellung zur Naturheilmethode	92
6. Angstpsychosen	93
7. Unsere Heilkräuter: Pimpinella saxifraga und major	93
8. Fragen und Antworten: Augenleiden und ihre Behandlung	94
9. Interessante Berichte aus dem Leserkreis: Rasche Heilung von Gürtelrose Unerwartete Wirkung	95
10. Warenkunde: Gespritztes Obst	95

Erkältungskrankheiten, Rheuma, Gicht und Ischias

Vortrag von A. Vogel, gehalten am 21. Februar 1950
 im Vereinssaal (Palmsaal), Bern

(3. Fortsetzung)

Was kann nun bei arthritischen Leiden ferner noch als Grundursache mitwirken? Eine mangelhafte Nierentätigkeit, wie auch eine mangelhafte Leberfunktion. Immer wieder stellt man bei all den an Rheuma und Arthritis Erkrankten ein hohes spezifisches Gewicht ihres Urins fest, wie auch eine mangelhafte Ausscheidung der Urate, der harnsauren Stoffe. Bei Urinanalysen lassen sich daher immer wieder die gleichen Feststellungen machen, das gleiche Bild beobachten. In Tausenden von Fällen zeigen sich die gleichen wesentlichen Merkmale, so dass man dadurch auch den entsprechend geübten Blick zur richtigen Beurteilung dieser Erscheinung erhält. Manch einer wundert sich zwar darüber, wieviel ohne jegliche weitere Angaben allein aus der Urinanalyse ersichtlich ist. Jedem nun, dessen Analysenbild rheumatische oder arthritische Erkrankung aufweist oder auch nur die Neigung dazu zu erkennen gibt, ist ernstlich anzuraten, seine Nieren gut zu pflegen. Es wird hiebei von nicht geringem Nutzen sein, sich von Zeit zu Zeit durch eine Urinanalyse Klarheit zu verschaffen, ob die Nierentätigkeit mangelhaft oder normal ist. Zeigt sich ein Mangel, dann müssen wir ihr unbedingt nachhelfen. Ausser der Urinanalyse lassen uns noch andere, einfache Merkmale ein mangelhaftes Arbeiten der Niere feststellen. So können wir zum Beispiel das Quantum der Ausscheidung prüfen, das täglich 1½-2 Liter betragen sollte. Wird es nicht erreicht, dann heisst es, zu einem guten Nierentee greifen. Wir können ferner die Farbe des Urins prüfen. Ist diese hell und wässrig, ja sogar wasserklar, dann ist die Ausschei-

dung zu wenig konzentriert, was wir bei rheumatischen und arthritischen Leiden unbedingt beachten müssen. Die Tätigkeit der Niere lässt sich nun mit einfachen Mitteln wie mit Zinnkraut oder Solidago wesentlich anregen, und schon diese Beeinflussung allein wird dem Patienten eine merkliche Linderung verschaffen.

Können wir wohl auch die Merkmale einer mangelnden Leberfunktion feststellen, um auch dieser zufriedensstellend entgegen zu wirken? Ja freilich, denn Leberstörungen schwächen unsere innere Widerstandskraft, weshalb es nicht vergebens im Volksmund heisst, es sei einem etwas über das Leberchen gekrochen, wenn man sich nicht beherrschen kann und allzurach gereizt und unwillig, auf Schweizerdeutsch «hässig» wird. Ferner werden wir keinerlei fettgebackene Speisen vertragen, was die Farbe des Stuhlgangs anzeigt, der alsdann zu hell, ja sogar hie und da einmal grau sein wird. Diese Symptome müssen uns dazu veranlassen, unserer Leber Beachtung zu schenken, ihr Sorge zu tragen und sie gut zu pflegen. Es ist bei Rheuma und Arthritis Grundbedingung in erster Linie die Nieren- und Lebertätigkeit in Ordnung zu bringen, denn sonst wird bei der Behandlung nie ein befriedigendes Resultat erzielt werden können. Eines der besten Lebermittel ist bekanntlich unsere Carotte, unser einfaches, unscheinbares «Rüebli». Bei Leberstörungen wirkt Carottensaft wunderbar und zuverlässig. Da Carotten nicht unerschwinglich sind, können sie jedermann als Lebermittel dienen. Auch bittere Salate, wie Chicorée, junge Löwenzahnblätter, Endivie und andere bittere Kräuter und Gemüse sind für die Leber heilwirkend. Es stehen aber auch noch gute, homöopathische und Naturmittel zur Verfügung, so das bekannte Schöllkraut oder Chelidonium in der zweiten Potenz, ferner Podophyllum D3, das die Galle verflüssigt, Lycopodium und wie sie alle heissen, die das hilfreiche Heer gegen Leberleiden bilden. Noch wichtiger aber als die Mittel ist das Aendern der Lebensweise, denn das helfende Medikament sollte nur das Tüpfchen auf's J darstellen. Wer einmal die Grundlagen natürlichen Heilverfahrens erfasst hat, der wird mit wenig, ja mit der Zeit sogar ohne Mittel auszukommen vermögen.

Ein bekanntes Sprichwort, dass der Tod im Darm sitze, darf auch bei Rheuma und Arthritis nicht übersehen werden, denn auch die Pflege des Darmes ist zur Linderung oder Ueberwindung der Krankheit von grösster Wichtigkeit. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass eine normale Darmfunktion manche andere, schwerwiegende Erkrankung verhindert. Aber wie wenige von uns besitzen bei der heutigen Lebensweise noch eine normale Darmtätigkeit? Die vielen Schleckereien, die falschen Zusammenstellungen der Mahlzeiten, die denaturierten Nahrungsmittel, kurz alles Fehlerhafte sind dazu angetan, den sorgfältigen Mechanismus unsrer Darmtätigkeit zu schädigen und zu untergraben. Wohl hat die Natur dafür gesorgt, dass in unserm Organismus alles richtig arbeiten kann, wenn wir diese Vorzüge nicht durch schädigende Einflüsse selbst vermindern. Aber eben, verderbliche Genüsse werden heute höher eingeschätzt als die Pflege natürlicher Güter, die uns zum Wohle reichen würden, wollten wir sie nicht gering achten. Im Allgemeinen ist man sich nicht klar darüber, was man von einer normalen Darmtätigkeit verlangen kann. Dr. Mayr, ein Wiener Arzt schreibt in seinem kürzlich erschienenen Buch, dass in keinem wissenschaftlichen Werk eine klare Definition darüber zu finden sei, was man unter einer normalen Darmtätigkeit zu verstehen habe. Der erwähnte Arzt gibt ehrlich zu, dass die Aerzteschaft diese Frage nicht beantworten könne, weil darüber keine einheitlich klare Auffassung gelehrt werde. Da es bei der heutigen Lebensweise gar nicht selbstverständlich ist, dass wir allgemein noch über eine normale Darmtätigkeit verfügen, ist es bestimmt eine schwerwiegende Nachlässigkeit, wenn gerade von ärztlicher Seite aus diesem Mangel keine Beachtung geschenkt wird. Es ist leider keine Seltenheit, dass Patienten in den Spitälern oft tagelang ohne Beachtung und Regulierung der Darmfunk-

tion liegen gelassen werden. Würde man die natürlichen Funktionen des Körpers anregen und zur vollen Auswirkung gelangen lassen, dann könnten viele Mängel rascher behoben und vielen Leiden intensiver entgegengegewirkt werden. Wohl ist das Gebiet der Darmpflege zur Gesunderhaltung und Wiedererlangung der Gesundheit beachtenswert und wichtig, gleichwohl aber ist es im allgemeinen so verächtlich, dass man sich darüber lieber nicht kümmern mag. Die natürliche Hygiene, die uns unser Körper mit seinen zweckdienlichen Funktionen vorschreibt, dürfen wir also ruhig vernachlässigen, denn die rein äusserliche Hygiene, die wir uns gewissenhaft auferlegt haben, scheint uns völlig genügend zu sein. Es ist nun aber nicht so, denn es ist für unsern Organismus keineswegs gleichgültig, ob sich unser Darm in einem fökulenten, faulenden Zustand befindet oder ob dieser übermässig sauer und gärend ist. Wer zuviel Eiweiss zu sich nimmt, was bei uns Schweizern ziemlich Regel ist, bewirkt meist einen Fäulniszustand im Darm. Wenn Vegetarier und Rohköstler übermässig viel Früchte geniessen, dann stellt sich in ihrem Darm vielfach ein Gärungszustand ein. Beides ist unrichtig. Es ist nun interessant, zu beachten, dass der eine Zustand der Feind des andern ist. Bei einer Nahrungsumstellung wird der faulende Zustand zuerst durch die Rohkostnahrung behoben, denn die basenüberschüssige Nahrung vermag den fökulenten Uebelstand zu beseitigen. Der Patient fühlt sich daher anfangs recht wohl und ist überaus erstaunt, wenn es mit seinem Verdauungsapparat wieder zu happern beginnt, und an Stelle des fökulenten Zustandes nun ein gärender tritt. Wie rasch lässt man sich von einer anfeuernden Lektüre begeistern: «Rohkost, optimale Ernährung, Sonnennahrung». Alles scheint äusserst einfach zu sein und der Erfolg kann daher nicht ausbleiben. Woher also mag der unerwartete Misserfolg kommen? In der Regel sind wir gewohnt zu schnell zu essen, zu wenig gut zu kauen und zu wenig tüchtig einzuspeicheln. Dann aber kann die Störung auch auf zu einseitiger Nahrung beruhen, denn auch der geübte Rohköstler wird von Zeit zu Zeit, besonders wenn er seine Kuren auf ein oder gar zwei Jahre ausdehnt, wieder einmal ein natürliches Verlangen nach einem guten Gemüse, nach einem Kartoffelgericht, nach Yoghurt, kurz nach etwas anderem bekommen. Es ist Tatsache, dass sich der Körper meldet, wenn er gewisse Bedürfnisse ermangelt. Nur ein Fanatiker wird diese Sprache nicht verstehen und nicht berücksichtigen. Damit ist nun allerdings das anormale Bedürfnis eines Trinkers, der dem Alkohol nicht zu widerstehen vermag, nicht gemeint. Es handelt sich auch nicht um die üble Gewohnheit des Gaumens, nach starken Gewürzen Verlangen zu haben. Nein, es handelt sich nur um das natürliche Bedürfnis des Körpers, jene Aufbaustoffe zu erhalten, die er zur gesunden Lebensführung benötigt. Es ist für unsern Organismus sehr gut zu gewissen Zeiten Rohkostkuren, Traubenkuren, Fruchtsaftkuren durchzuführen. Man wird dadurch eine gute Darm- und Säftereinigung erzielen.

Plötzlich aber wird das Verlangen nach einem guten, kräftigen Brot wach werden. Knäckebrötchen oder Schrotbrötchen erscheinen uns als Leckerbissen, ebenso ein kräftiges Weizengericht, geschwellte Kartoffeln mit etwas Quark oder ein gedämpftes Gemüse mit verschiedenen Salaten. Das ist ganz natürlich so, denn auch bei pflanzlicher Ernährung sollten wir nicht einseitig werden, besonders da uns ja die Natur selbst so mannigfache Abwechslung darreicht. Wir sollten auch nicht der Meinung sein, alle Cellulose aus unserm Speisezettel streichen zu müssen. Wer unter Verstopfung leidet, sollte im Gegenteil einmal versuchen, täglich einige Löffel Grütchen mit der Cellulose zu essen. Er wird die erfreuliche Feststellung machen können, wie vorteilhaft dieses einfache Mittel zu wirken vermag. Unsere verfeinerte Nahrung hat unsern Darm verwöhnt und verdorben. Auch das Quantum täglicher Nahrungsaufnahme spielt bei der Gesunderhaltung unsrer Organe eine nicht geringe Rolle und ist daher unbedingt zu berücksichtigen. Unser Stuhlgang sollte keinen faulenden (fö-

kulenten) widerlichen Geruch aufweisen, ebenso sollte er kompakt und nach aussen gut eingeschleimt sein. Lassen diese Merkmale zu wünschen übrig, dann heisst es unsere Essenstechnik ändern, denn dann gehen viele Stoffe unverarbeitet und unverdaut fort, wodurch wir uns unnützlich Säfte rauben lassen und unsere Organe unnötig beanspruchen. Wir müssen alsdann bestimmt weniger essen und das Wenige gut kauen und tüchtig einspeicheln. Wir Menschen haben es verlernt, die natürlichen Vorgänge unseres Körpers richtig zu beobachten und uns nach gesunden Prinzipien einzustellen. Wir sind bequem geworden, indem wir uns auf stark wirkende Mittel, ja sogar auf das Messer des Operateurs verlassen. Tierzüchter und Jäger wissen über den Gesundheitszustand ihrer Tiere besser Bescheid, als wir im allgemeinen über uns selbst unterrichtet sind. Tiere, deren Exkremente nicht die notwendige Konsistenz aufweisen, werden vom Kenner als krank taxiert. Wir aber haben den Gradmesser für normale Funktionen so ziemlich verloren. Wollen wir also Rheuma und Arthritis mit Erfolg behandeln, dann müssen wir vor allem auch die Darmtätigkeit des Patienten in Ordnung bringen.

Ein weiterer, wichtiger Punkt, der ferner noch zu beachten ist und ebenso wenig umgangen werden darf wie die Pflege der Niere, der Leber und des Darmes, ist die gewissenhafte Pflege der Haut. Mag es auch alte Leute geben, die sich rühmen, ohne Badewanne, ohne das Waschen des Körpers alt geworden zu sein, so wollen wir uns doch nicht nach ihrer Norm richten, denn bestimmt hat keiner dieser Alten sein Hemd 70 Jahre auf dem Körper getragen, ohne es zu wechseln. Meist hatten sie auch keine sitzende Beschäftigung, sondern in der Regel mussten sie körperlich streng arbeiten, so dass ein regelmässiges tüchtiges Schwitzen für einen gewissen Ausgleich sorgte, wenn andere hygienische Massnahmen vernachlässigt wurden.

Das gleiche Prinzip gilt ja auch bei den Naturvölkern. Auch sie dürfen bei ihrer primitiven Lebensführung all die vielen physikalischen Anwendungen, die ihre Haut durch ihre freie Lebensweise erhält, nicht missen. Um gesund bleiben zu können, dürfen sie sich nicht kleiden wie wir, ohne nicht zugleich auch eine entsprechende Hygiene einzuschalten. Da wir nun unserem Körper die Vorteile einer natürlichen Lebensweise nicht verschaffen können, so wie sie der Wilde genießt, müssen wir uns eben bequem und unsere Haut einer besondern Pflege unterziehen. Es wird für uns nicht bekömmlich sein, unsere sonnenentwöhnte Haut zu intensiver Sonnenwirkung auszusetzen. So wenig wie wir Zimmerpflanzen ohne Schaden der Sonne preisgeben dürfen, ebensowenig dürfen wir stundenlang an praller Sonne liegen. Langsam müssen wir uns an sie gewöhnen und Bewegung und Arbeit in der Sonne ausführen, nachdem wir unsere Haut durch ein gutes Salböl möglichst geschützt haben. Ohne Bewegung im Freien, in der Sonne ist es überhaupt unmöglich, sich gesund zu erhalten. Das will nun nicht sagen, dass wir ein altes, gichtkrankes Mütterchen in der Sonne tüchtig turnerischen Anstrengungen aussetzen sollen. Nein, ein gichtkranker Zustand erfordert humanere Eingriffe. So lange wir uns aber gesund fühlen, sollten wir vorbeugen und uns genügend Bewegung verschaffen, wenn uns unser Beruf tagsüber zum Sitzen zwingt. Wir können auch erkranken aus Mangel an Bewegung. Statt den Weg zur Arbeit durch die Fahrt auf der Strassenbahn zu ersetzen, sollten wir ihn stets zu Fuss zurücklegen und wenn möglich durch eine schöne Anlage Tiefatmungsübungen ausführen. Wir werden überhaupt darauf achten müssen, statt in der Freizeit nur zu ruhen, einmal einen tüchtigen Lauf vorzunehmen. Früher war es üblich, mit der ganzen Familie auszuziehen und mangels Fahrgelegenheiten tüchtig zu marschieren. Nur das Kleinste im Wagen hatte das Vergnügen zu fahren, und es war ihm recht wohl dabei, wenn es auf unebnen Wegen auch noch so sehr holpern mochte. Eher begehrte es auf, wenn der Wagen stille stand, ein lebhafter Beweis, dass schon den Kleinen Bewegung

An unsere werten Abonnenten!

Der beiliegende *Einzahlungsschein* ist für die *Erneuerung des Abonnements* pro 1951 bestimmt. Zum voraus danken wir allen lieben Lesern, die uns auch im kommenden Jahre die Treue bewahren, von ganzem Herzen.

Wer seiner Verpflichtung bereits nachgekommen oder erst im Laufe des nächsten Jahres das Abonnement zu erneuern hat, legt unsern *gedruckten* und *numerierten* *Einzahlungsschein* beiseite, um ihn später zu benutzen, was uns die Kontrolle wesentlich erleichtert.

ein Lebensbedürfnis ist. Mangel an genügend Bewegung aber führt zu Krankheit. Sind wir zu sehr an Haus und Arbeit gebunden, dann können wir wenigstens durch etwas Gymnastik den Mangel beheben. Einfacher aber ist es, durch körperliche Anstrengung oder tüchtiges Laufen, vor allem auch durch bergan Steigen uns die notwendige Bewegung und ausgiebiges Tiefatmen zu verschaffen.

(Fortsetzung folgt)

Erkältungen in der Uebergangszeit

Immer und immer wieder hört man über die vielen Erkältungen klagen, die während der Uebergangszeit auftreten und uns wesentlich belästigen. In der Regel denken wir aber nicht daran, dass vieles an uns liegt, um diesem Uebelstand abzuwehren. Vor allem sind es die Frauen, die unter den Folgen von Erkältungen zu leiden haben, denn wie ungern vertauschen sie jeweils ihre eleganten, hauchdünnen Strümpfe mit warmen, ja sogar mit dicken, handgestrickten Wollstrümpfen und doch wäre es vollauf angebracht, die modische Eleganz auf Kosten wärmender Kleidung einzuschränken oder gar über den Winter einzustellen. Die Uebergangszeit nun bildet die schwierigste Zeit, da der Körper noch an Wärme gewöhnt ist und die Kälte nicht so ohne weiteres erträgt. Man muss ihm also unbedingt mit der nötigen warmen Kleidung behilflich sein, die mangelnde Wärme zu ersetzen. Vor allem ist auf warme Füsse zu achten und wie schon angetönt, sind wollene Strümpfe und gute, warme Schuhe unerlässlich, wenn man sich nicht empfindlich schaden will. Es ist eine Erfahrungstatsache, dass warme Füsse und kühler Kopf eine notwendige Grundlage für unser gesundheitliches Wohlbefinden darstellen, denn mit warmen Füßen werden wir uns wohl kaum erkälten, sind sie doch der Gradmesser für die Gesamtwärmehaltung unsres Körpers. Wer einer sitzenden Beschäftigung obliegen muss, leidet viel rascher an kalten Füßen als derjenige, dem sein Beruf viel Bewegung verschafft. Ist ein angeborener Mangel an Blutzirkulation vorhanden, dann neigt man doppelt zu Kälteempfindung und selbst überheizte Räume scheinen nicht mehr genügend warm zu sein und vermögen infolge mangelnder Bewegung auch die Füsse nicht warm zu halten, wenn diese nicht in warmen Schuhen und Strümpfen stecken. Tritt man nun aus den überheizten Räumen fröstelnd in die kühle Luft oder gar in die Nebelluft der Uebergangszeit, dann entsteht für unsern Körper eine zu starke Reaktion, woraus alsdann die Schwächung der Schleimhäute und die Voraussetzungen für die Entwicklung der Erkältungsbakterien geschaffen werden. Als Folge treten Erkältungen wie Schnupfen, Katarrhe, Entzündungen, Lungenentzündungen und dergleichen mehr auf. Nicht durch ein Mehrheizen der Räume sollten wir die uns mangelnde Wärme zu erhalten suchen, sondern durch gut warme Kleidung, durch die notwendige Bewegung, durch Behebung mangelnder Blutzirkulation. Haben wir uns erst einmal an die Kälte gewöhnt, dann werden wir uns auch weit weniger mehr erkälten. Es ist daher nicht erstaunlich, dass uns die Uebergangszeit mehr Vorsicht auferlegt als der Hochwinter, denn wir frieren viel rascher, wenn unser Körper noch auf die sommerliche Wärme sonniger Herbsttage eingestellt ist. Lassen wir uns also