Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 7 (1949-1950)
Heft: 12

Artikel: Erkältungen und die Uebergangszeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968756

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: 13.07.2025

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

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 unnütz 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 unserm Körper die Vorteile einer natürlichen Lebensweise nicht verschaffen können, so, wie sie der Wilde geniesst, müssen wir uns eben bequemen 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 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)

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 benützen, was uns die Kontrolle wesentlich erleichtert.

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 abzuhelfen. 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 angeborner 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

nicht verleiten, morgens ohne vorherige tüchtige Bewegung sofort an sitzende Arbeit zu gehen. Niemand verachte es, sein Zimmer selbst zu besorgen, denn diese Bewegung wird ihm Wärme verschaffen. Niemand lasse sich einfach nur von der Trambahn zur Arbeitsstelle fahren. Viel besser wird es sein, seinen Arbeitsweg möglichst zu Fuss zurückzulegen, denn ein tüchtiger Lauf lässt uns meist genügend erwärmen. Wer in schneereicher Gegend wohnt, wird sich jeden Morgen daran erfreuen können, in frischer Luft Schnee zu schaufeln. Wie herrlich ist nachher der warme Raum und wie leicht wird die viele Kopfarbeit geleistet, wenn zuvor tüchtige Bewegung und reichliche Atmung für gute Durchblutung und Erfrischung gesorgt haben. Wer sich dieses Vergnügen nicht leisten kann, weil er keinen oder nur selten Schnee zu sehen bekommt, der kann sich auch durch Morgenturnen und Tiefatmungsgymnastik, verbunden mit Bürstenabreibungen natürliche Wärme verschaffen. Gutes, kräftiges Ausatmen entgast den Körper, er bekommt genügend Sauerstoff und die Voraussetzungen für Erkältungen sind weniger gegeben. Wer leicht zu Erkältungen neigt, muss auch immer darauf bedacht sein, genügend kalkhaltige Nahrung einzunehmen, denn wenn der Kalkspiegel gesunken ist, ist die Voraussetzung für Erkältungen eher gegeben. Es wird in dem Falle gut sein besonders in der Uebergangszeit etwas biologischen Kalk einzunehmen. Auch die Venen sollten gut beeinflusst werden, damit die Blutzirkulation gefördert wird. Beachten wir all die erwähnten Ratschläge, dann werden wir den Erkältungskrankheiten mehr Widerstand entgegenbringen können.

Ueber die Behandlung von Angina pectoris

Es gibt verschiedene Formen von Angina pectoris, dieser eigenartigen Krankheit, die sich wie ein Herzkrampf auswirkt. Die neueste Art der Behandlung mit Organpräparaten, also die Hormonbehandlung, hat verhältnismässig gute Erfolge gezeitigt. Es gibt aber noch verschiedene homöopathische und pflanzliche Mittel, die nicht ausseracht gelassen werden dürfen. Wenn diese Mittel richtig angewendet werden, dann wirken sie ganz hervorragend. Denken wir nur an das Mittel Tabacum D 6 für akute, schwere Fälle, während es für einen chronischen Zustand in D 12 gegeben werden muss. Dieses Mittel wirkt besonders, wenn heftige Herzstiche, Angst, Schwindelgefühle und Brechreiz vorherrschen, verbunden mit einem kurzen, aussetzenden Puls und kalten Schweissausbrüchen. Bezeichnend ist es, dass dieses Mittel auch wirkt, wenn Nikotinvergiftung vorliegt. Diese Wirkung beruht auf dem homöopathischen Prinzip, dass man Gleiches mit Gleichem oder mit Aehnlichem behandelt. Die Nikotinvergiftungen, die die Kranzarterien verengen, können mit Tabacum D 6 sehr gut beeinflusst und gebessert werden. Ist ein drohender Kollaps mit kaltem Stirnschweiss vorhanden und zeigen sich Krämpfe, die sich oft bis in die Waden hinunterziehen, dann wirkt Veratrum album D 6 ganz hervorragend. Sehr gut haben sich bei der echten Angina pectoris, die als Folge von Herzleiden auftritt, wobei auch die Herzerweiterung und Herzerschlaffung eine Rolle spielt, die Herzhormone bewährt. Das Herz wird durch die Anwendung der Herzhormone nämlich regeneriert. Bei Arterienverkalkung hat Arnika in Hochpotenz oft eine ganz hervorragende Wirkung. Man kann Arnika D 30 als Injektion verwenden oder auch eingeben, indem man in ein Glas heisses Wasser 10 Tropfen gibt, welches man tagsüber schluckweise trinkt. Bei schwacher Herztätigkeit bewährt sich das alte Mittel Crataegus Urtinktur sehr gut, wenn man 5—10 Tropfen täglich einnehmen lässt. Sind noch irgendwelche asthmatische Erscheinungen damit verbunden, dann bewährt sich Galeopsis als Urtinktur in Verbindung mit Cactus grandiflorus D 2 sehr hervorragend. Hat der Patient ein hochrotes Gesicht, etwas bläulich angehaucht, sind seine Adern, beziehungsweise seine Venen etwas erhöht, dann ist Naya D 12 das gut wirkende, homöopathische Mittel. Wenn der Blutdruck hoch ist, dann darf man den Mistelextrakt, die Viscatropfen, nicht vergessen.

Eine richtige Atmungstechnik, also langsames, schönes Ausatmen, kann beginnende Anfälle vielfach verhindern, besonders, wenn man nachher mit Armbädern das Blut etwas vom Herzen wegleitet. Ganz hervorragend wirken diese Armbäder, die auch Pfarrer Kneipp in seinen Kuren empfohlen hat, bei drohenden Anfällen.

Wenn ferner noch Blutstauungen vorhanden sind, dann sollte man den Hypericum-Komplex nie ausseracht lassen.

Bädern sollte man immer einen Absud von Melissentee beifügen, was zugleich auch beruhigend auf die Nerven wirkt.

Unter allen Umständen ist auch eine Ableitung auf den Darm zu berücksichtigen, wie dies ja bei solchen und ähnlichen Krankheiten immer beachtet werden sollte. Wenn nötig ist mit Psyllium, mit Leinsamenschleim oder mit irgendwelchen natürlichen pflanzlichen Mitteln nachzuhelfen.

Die regelmässige Vollmassage mit einem guten Hautfunktionsöl hat sich ebenfalls als sehr wohltuend erwiesen.

Was die Ernährung anbetrifft, sollte eine eiweiss- und salzarme, dafür aber traubenzuckerreiche Kost eingeschalten werden.

Schulmediziner und ihre Einstellung zur Naturheilmethode

Es ist nicht unbegreiflich, dass die Schulmediziner gegen die Naturheilmethode vielfach hart und unzugänglich sind, denn so manches wird auf gut Glück, ohne tieferes Verstehen, gründliches Wissen und Können unter dieser Flagge dargeboten. Es sollte dies allerdings kein Anlass sein für jene, die den leidenden Menschen wirklich behilflich sein wollen, auch vom gegnerischen Lager gewisse wertvolle Gedanken aufzugreifen und nutzbar zu machen. Eine krasse Ablehnung ist schon deshalb nicht angebracht, weil ja vor dem Aufkommen der chemischen Industrie die Aerzteschaft selbst von den natürlichen Mitteln abhängig war. Damals haben die Aerzte solche noch gekannt und gut geheissen, weil sie wirklich und nicht nur scheinbar geholfen haben. Nun, diese Zeit scheint vergessen zu sein, weshalb sich die Mediziner selbst dann noch berechtigt fühlen, naturgemässe Heilmethoden aus der Pflanzenwelt zu verwerfen, wenn solche auch von einem Arzt erdacht und erprobt worden sind. Bekanntlich ist die Entdeckung über die Heilwirkung des Kohlblattes ja auf einen französischen Mediziner, Dr. Blanc zurückzuführen. Sein Werk ist leider vergriffen, aber Camille Droz hat uns in einer deutsch geschriebenen Broschüre Auszüge davon übermittelt. Gleichwohl aber hat sich ein Sanatoriumsarzt bei der Visite einer Patientin, die die Broschüre auf dem Tisch liegen hatte, dagegen richtig ablehnend eingestellt und geäussert: «Hoffentlich lesen Sie dies nicht.»

Es gibt aber auch wieder andere, einsichtsvolle Aerzte, die nicht alles in Bausch und Bogen verwerfen, ja sogar solche, die manch Gutes verwerten. So haben verschiedene Patienten in Sanatorien schon die Erfahrung gemacht, dass ihr Arzt, wenn er irgend ein Naturmittel, so z. B. ein Kieselsäurepräparat bei ihnen vorgefunden hat, nicht dagegen protestierte, sondern im Gegenteil zur Einnahme ermuntert habe, da das Mittel keineswegs schaden könne.

Die Unduldsamkeit auf der einen Seite und die Grosszügigkeit auf der andern hängen bestimmt von der jeweiligen Einstellung und Gesinnung eines Arztes ab. Patienten sollten daher nicht furchtsam sein, denn wenn sie selbst gut bewandert sind, dann wird ihnen auch der Arzt keinen zu grossen Widerstand entgegenbringen können.