Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 9 (1952)
Heft: 8

Artikel: Nützliche Hinweise
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969063

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

angebracht, und zwar mit Heublumen, kleinem Kostens oder Wacholdernadeln. Nur muss man dabei immer bedacht sein, dass das Bad durch Nachgiessen von heissem Wasser stets auf der Temperatur von 37 Grad bleibt. Auch sollte man durch Zudecken mit Wolltüchern jene Körperstellen warm halten, die mit dem warmen Wasser nicht in Berührung kommen. Kalte Füsse sollte man niemals anstehen lassen, sondern durch Fussbäder oder Wechselfussbäder zu beheben suchen. Bei mangelnder Blutzirkulation ist es vorzüglich nebst den Venenmitteln jeweils morgens eine heisse Dusche zu nehmen, nachträglich tüchtig zu frottieren, die Blutzirkulation ferner durch Trokkenbürsten des ganzen Körpers anzuregen und zuletzt noch mit einem guten Salböl sorgfältig einzuölen. Diese morgendliche Prozedur regt den gesamten Blutkreislauf schön an, so dass man seine Wärme dadurch ordentlich zusammenhalten kann. Sehr günstig ist auch noch anschliessende Morgengymnastik. Hat man vor dem Zubettgehen ein Kältegefühl oder kalte Füsse, dann wird es gut sein, die morgendliche Anwendung auch vor dem Schlafengehen zu wiederholen, denn es ist besonders in einer feuchten Wohnung nicht günstig, wenn man sich erst im Bett zu erwärmen sucht.

Bei Regenwetter ist der Neubau auch im Sommer überaus ungünstig, denn in der Regel wird man das Heizen unterlassen und dadurch eine sehr ungesunde Lage schaffen. Die gleichen Ratschläge gelten daher auch für regnerische Sommertage.

Noch zu erwähnen ist, dass neue Holzbauten eine rühmliche Ausnahme bilden, denn in der Regel wird zum Bauen trockenes Holz verwendet und das Wohnen in Holzbauten ist bekanntlich sehr gesund. Leider sind diese aber in den Städten nicht anzutreffen oder wegen der Brandgefahr auf alle Fälle sehr selten. Der Landbewohner ist daher auch in diesem, wie in vielen andern gesundheitlichen Gebieten bevorzugt. All die vielen Nachteile, die der Städter für seine Gesundheit einheimsen muss, sollte er daher möglichst sorgfältig durch entsprechende Gegenmassnahmen abzuschwächen suchen. Es benötigt dies ein Mehr von Arbeit und Aufmerksamkeit, aber es lohnt sich.

Gewohnheiten und deren Umstellung

Wer gewohnt ist, seine Ernährung auf naturgemässer Basis zu halten, empfindet es jeweils sehr unangenehm, wenn er auf Reisen gezwungen ist, sich im Ausland zu ernähren. Nur in Deutschland, das ja bekanntlich früher schon in Fragen der natürlichen Heil- und Lebensweise vorangegangen ist, findet man auch Verständnis für naturgemässe Ernährung. In den andern Ländern aber ist es damit meist betrüblich bestellt, so dass man ziemlich schwer hat zu dem zu gelangen, was man benötigt. Kein Wunder daher, wenn man bei allen ausländischen Beratungen in Ernährungsfragen mehr oder weniger auf gewissen Widerstand oder gar auf unmissverständliche Abneigung stösst. All dies muss dann, wie ja auch bei uns, einfach vernünftig übergangen werden. Wer an irgendwelchen Krankheiten leidet, wer ferner seine Leistungsfähigkeit erhöhen will, lernt sich umstellen, besonders, wenn ihm jemand mit gutem Beispiel vorangeht. Freunde aus Amsterdam berichteten uns, wie sie gemeinsam mit Holländern ihre Mahlzeiten geteilt haben. Da es nun bei ihnen üblich war, im Sommer einige Tage hintereinander Kopfsalat auf den Tisch zu bringen, fragten die Holländer: «Sind wir denn Kaninchen geworden?» Nachdem sie sich aber einmal daran gewohnt hatten, vermissten sie den Salat sofort, wenn statt seiner etwas mehr gekochtes Gemüse aufgestellt wurde, so dass sie zu reklamieren begannen: «Ist kein Salat mehr?» Es ist gut, dass sich der Gaumen verhältnismässig rasch umstellen kann, so kann ihm mit der Zeit auch gesunde, bekömmliche Nahrung unentbehrlich werden. Richtig ulkig schrieben denn auch unsere Freunde: «Wir trinken auch regelmässig Möhrensaft und werden schon ganz braun!» Auch in Amerika ist ja bekanntlich das Safttrinken üblich, nur besteht dort die Gefahr, dass man allmählich zur fabrikmässigen Zubereitung übergeht und auch die Säfte aus Büchsen serviert, was eine täuschende Schädigung mit sich bringt, denn wenn wir den Wert frischer Rohsäfte nutzniessen möchten, ist uns mit Konservensäften nicht gedient, auch ist die Aufbewahrung in Büchsen gefährlich, da dadurch Vergiftungen erzeugt werden können. So erhielten wir letztes Jahr aus Amerika Bericht über den Tod eines Freundes, der eine regenerierende Saftkur durchführen wollte, um seine Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Statt dessen aber starb er innert einiger Tage weg, denn statt Rohsäfte zu verwenden, hatte er sich nichtsahnend an Büchsensäfte gewagt und die eingetretene Vergiftung, die auf das Zentralnervensystem einwirkte, bereitete ein unerwartet rasches Ende. Diese Episode möchten wir erwähnen, weil auch bei uns bereits da und dort Saft aus Büchsen statt frisch gepresster Saft serviert und verkauft wird. Man sollte daher bei seiner Bestellung stets darauf achten und frisch gepresste Säfte verlangen. Im Grunde genommen ist es eigenartig, dass alles Gute, das unsre darniederliegenden Kräfte wieder auffrischen könnte, sogleich durch fabrikmässiges Eingreifen, durch eine gewisse Bequemlichkeit und nicht zuletzt auch durch Gewinnsucht zunichte gemacht werden muss.

Interessant ist es auch feststellen zu können, wie sehr doch eigentlich der Mensch von Gewohnheitsmässigem abhängig ist. Zuerst fühlt man sich beim Essen von Rohsalaten als Kaninchen, hat man aber erst einmal den gesundheitlichen Nutzen davon erkannt, dann empfindet man rasch den Mangel, wenn man das Gute entbehren muss. Es ist darum wichtig, dass man eine gesunde Lebensgewohnheit einführt, denn wenn der Mensch wie ein Gewohnheitstierchen treu bei seinen Gewohnheiten verbleibt, dann ist es von nicht geringem Wert, wenn er gesundheitlich nutzbringende Gebräuche pflegt. Nur zu gut wissen wir, wie Lebensgewohnheiten und Sitten Vor- und Nachteile in Erscheinung treten lassen. Es ist uns nicht unbekannt, dass beispielsweise wir Schweizer, wie übrigens ja auch die Holländer, entschieden zuviel Eiweissnahrung zu uns nehmen. Unsere klimatischen Vorzüge merzen diesen Uebelstand keineswegs aus. Bei uns ist die heilende Bergluft, bei jenen die gesunde Meerluft nicht fähig die Schäden der Eiweissüberfütterung zu beheben. In beiden Ländern kann die Zahl der Krebskranken, der Rheumatiker und Arthritiker durch die erwähnten Vorteile nicht behoben werden, weil diese Krankheiten eben auf der Grundlage einer Eiweissüberfütterung beruhen. Jeder Mensch, der daher einsieht, dass er sich den grössten gesundheitlichen Nutzen leistet, indem er seine Lebensgewohnheiten auf naturgemässe Grundlage stellt, hat es viel leichter, den allgemeinen Schädigungen von heute zu entgehen. Wenn uns Berichte von Südamerika, den Vereinigten Staaten und vielen andern Ländern immer wieder von eigenartigen, ungesunden Ernährungssitten erzählen, dann müssen wir uns jeweils sagen, dass der Gesundheitszustand in jenen Ländern noch schlimmer wäre, wenn nicht die Sonne und die guten, klimatischen Verhältnisse ein starkes Gegengewicht bilden würden.

Nützliche Hinweise

Vitaminwirkung durch Rohauflagen

Dass der Genuss von rohen Rüebli, vor allen der rohe Rüeblisaft für unsere Gesundheit von grossem Nutzen ist, haben in den letzten Jahren alle jene erfahren, die sich dieses Nahrungsmittel zugleich auch als hilfreiches Heilmittel auserkoren haben. Weniger aber mag bekannt sein, dass seine vorzügliche Wirkung sich auch geltend macht durch Auflagen roh geraffelter Carotten. Man kann diese zuerst auspressen und den Saft trinken, der Rückstand genügt immer noch, um auf Ekzeme heilend einzuwirken.

Ein Patient, der drei Monate sein Ekzem geduldig mit Kleie- und Lehmumschlägen behandelte, hatte innert drei Tagen Erfolg, als er seinem Lehm-Kleiebrei noch den erwähnten Rüeblirückstand beifügte. Das ist ein Beweis, dass dieses vorzügliche, vitaminreiche Nahrungsmittel also nicht nur innerlich, sondern auch äusserlich wirkt. Auch Kräuterbäder beweisen immer wieder, dass die Hautporen imstande sind, die heilwirkenden Stoffe aufzunehmen und sie zur Heilung weiterzuleiten. Besonders wirksam sind daher auch Rohauflagen und sie sollten zur zusätzlichen Behandlung nie vergessen werden. Angesichts dieser Tatsache darf aber auch nicht ausser acht gelassen werden, dass zu scharfe, chemische Stoffe ebenfalls ihre Wirksamkeit ausüben können, weshalb damit äusserste Vorsicht geboten ist. Das ist ja auch der Grund, weshalb terpentinhaltige Produkte, wie beispielsweise Bodenwichse bei empfindlicher Haut oder besonderer Veranlagung Ekzeme hervorrufen können.

Honig für Rheumatiker

Von der speziellen Heilwirkung des Honigs ist bereits früher schon einmal eingehend berichtet worden. Unser heutiger Hinweis gilt zum Wohle jener Rheumatiker, die ohne Störung Honig vertragen können, denn dieser wirkt bei Rheuma sehr gut. Man muss allerdings drei Monate lang sowohl am Morgen, wie auch am Abend, also zweimal im Tag einen Esslöffel voll Honig einnehmen, um die gute Wirkung feststellen zu können. Da Honig zudem noch die Wirkung natürlicher Schlafmittel günstig unterstützt, ist es vorteilhaft ihn abends vor dem Zubettgehen einzunehmen. Morgens kann er auf Butterbrot oder zum Süssen von Fruchtsaft genommen werden. Das Befolgen solch kleiner Hinweise ist gut, denn unser Speisezettel wird dadurch bereichert und die Heilwirkung geht unmerklich nebenbei. Dies nach dem empfehlenswerten Prinzip, wonach unsere Nahrungsmittel Heilmittel sein sollten und umgekehrt. Benützen wir den Honig so als Heilmittel, dann süssen wir zugleich mit einem vollwertigen Süss-Stoff, was den Vorteil aufweist, dass wir unser Süssigkeitsbedürfnis nicht mit schädigenden Schleckereien zu sättigen begehren.

UNSERE HEILKRÄUTER

HEDERA HELIX *(Efeu)*

«Warum so traurig, lieber, getreuer Efeu? Ist es nicht schön bei uns im Walde? Oder stimmt dich etwa die feierliche Stille, die an sonnigen, windstillen Frühlingstagen so oft bei uns einkehrt, ernst und nachdenklich?» Mit diesen besorgten Worten wandte sich die Rottanne an den schlanken Efeu, der tatsächlich etwas bekümmert schien. «Sieh dir doch bloss einmal die hellgrünen durftigen Frühlingskleider unserer Laubhölzer an, dann kannst du gar nicht anders als eben frohmütig werden. Es ist, als ob sie alle Auferstehung feiern würden. Glücklich, ja beinahe königlich lassen sie ihre hellgrünen, zarten Blätter von den freundlichen Sonnenstrahlen bescheinen und durchwärmen. Man sieht ihnen förmlich an, welch ein Impuls sie durchdringt, wie die Säfte in ihnen kreisen und welches Leben in den Zellen herrschen muss, um so viel Blattgrün und anderes mehr zu schaffen. Schau sie dir doch nur an, die Buchen, die Eschen, den Ahorn und die Eichen, alle sind sie gleich eifrig, um den treibenden Lebensimpuls tragen und ertragen zu können. Es scheint, ihnen voll bewusst zu sein, dass der Sommer lang ist, weshalb sie noch reichlich Arbeit zu leisten haben.» «Ja eben,» erwiderte nun erklärend der Efeu, «das ist es ja gerade, was mich traurig stimmt, denn während sich alle freudig schmücken und ihre Kleider in hellem Duft zur Schau tragen können, bin ich wie ein alter Griesgram immer gleich dunkel. Selbst meine neuen Blättchen, die ich mit Bedacht und Sorgfalt treibe, unterscheiden sich kaum von den alten, nur dass sie noch schöner glänzen und unmerklich heller sind. So nützen meine Anstrengungen nichts, denn jahraus, jahrein bin ich stets gleich, im Frühling, Sommer, Herbst und Winter und das stimmt mich traurig, ja beinahe massleidig. Ich möchte im gleichen Rhythmus mit den andern wirken und mich ebenso auffallend schmücken können wie die andern!» «Tröst dich doch mit mir,» beschwichtigte die Rottanne den strebsamen Freund, «geht es mir denn nicht genau gleich? Dafür müssen wir beide eben im Herbst auch nicht unsere grüne Farbe verlieren, denn du behältst beharrlich deine Blätter und ich meine ausdauernden Nadeln.» Aber der Efeu war nicht so rasch zu beschwichtigen und zu beruhigen, denn er hatte gut beobachtet und wusste nur zu gut, dass auch die Tanne sich im Frühling mit hellerem Grün zu schmücken begann. Kein Wunder, dass er deshalb aufbegehrte: «Gerne würde ich mich mit dir trösten, aber schau dich doch bloss einmal an! Wie hübsch passen deine hellgrünen Jungtriebe zu dem lichten Grün der Laubbäume! Wenn du wüsstest, wie lieblich diese hellen Schösschen sich gegen das dunkle Grün deines Kleides abheben, du würdest meinen Kummer besser begreifen können.» «O,» lächelte die Tanne dennoch überlegen, «was weisst du nur schon von Schwierigkeiten! Ein wenig Neid und Eitelkeit ist es, was dich plagt, weiter nichts, denn siehst du, was du mir als Vorzug anrechnest ist wohl hübsch, aber auch gefährlich, denn oft holen die Kinder im Dorf meine hellgrünen Schösschen, weil sie heilsame Säfte enthalten, die einen guten Sirup gegen Husten und Katarrh ergeben, und der zugleich auch noch eine blutreinigende Wirkung hat.» «Ja, und was liegt nun daran, wenn du für solch hilfreiche Dienste auch einige Knospen opfern musst? Darüber darfst du dich ruhig freuen, aber damit ist auch der Efeu, unser Hedera helix, wie er auf lateinisch heisst, nicht getröstet. Da verstehe ich ihn schon etwas besser als du, ergeht es mir doch genau gleich wie ihm, denn auch meine immergrünen Blätter bleiben sich stets gleich, nur dass ich nebenbei noch höchst bescheiden blühe und im Herbst bis in den Winter hinein schöne, rote Beeren trage. Sonst aber ergeht es mir wie meinem bekümmerten Freund, auch ich kann mich nicht sonderlich schmücken, aber ich bin darüber nicht traurig. Jeder muss sich mit seiner Art abfinden und das Beste aus sich herausgeben, dann kann er beruhigt sein.» So berichtete die Stechpalme und sie hatte recht. «Siehst du,» wandte sie sich alsdann tröstlich an ihren Nachbarn, «ich freu mich ganz einfach darüber, dass ich helfen kann, denn das bereichert unser Leben. Auch du darfst dich darüber glücklich schätzen, hast du doch letztes Jahr den Schulkindern, die mit ihrem Lehrer in den Wald kamen, um Pflanzenkunde zu betreiben, so glänzend helfen können. Weisst du nicht mehr, wie die Buben in einem Wespennest, das sie entdeckt hatten, mit ihren Stöcken sorglos herumstocherten? Kein Wunder, dass sich die geschädigten Wespen rächten und sich wie wild auf einige zuvorderst gehende Mädchen stürzten. Wir erschracken förmlich über das Geschrei, das ihre Stiche bei diesen auslösten. Zum Glück wusste der Lehrer Bescheid, indem er deine Blätter quetschte und sie den Mädchen auf den Stichstellen gut verrieb und auch noch welche aufband. Dies linderte sogleich den Schmerz, und es entstanden weiter auch keine Nachwehen daraus. Ueber solche Wirksamkeit kannst du bestimmt erfreut sein. Zudem hast du ja auch dem alten Förster geholfen, der sich letzten Winter am Feuer der Holzer eine Brandwunde zugezogen hatte. Wie schnell war diese wiederum geheilt, nachdem er sich gequetschte Efeublätter aufgebunden hatte. Gleicherweise hast du auch den Kindern des Holzfällers, die an Kopfgrind litten, rasch geholfen. Auch ihnen legte die Mutter nur gequetschte Efeublätter auf. Der Oberbachbauer hat durch solche Auflagen die Hornhaut, die sich an seinen Füssen gebildet hatte nebst den harten Hautstellen seiner Hühneraugen wieder erweichen können, so dass er sie nachher mit einer stumpfen Messerklinge ab-