Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 9 (1952)
Heft: 10

Artikel: Katarrhe und Erkältungen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969079

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: 12.07.2025

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

dann ist auch nichts weiteres zu befürchten, übersieht man aber diese Vorsichtsmassnahme, dann kann die Sache übeln, ganz besonders dann, wenn man seine Füsse in harte Bergschuhe hineinzwängen muss, um darin eingesperrt zu sein, weil man den Gipfel eines der gewaltigen Bergriesen erklimmen will. Wenn der Fels trocken ist, könnte man wohl auch barfuss hinaufgelangen, sicherer aber sind gute Bergschuhe zum Klettern. Besteigt man den Piz Desa, dann muss man die letzten 50 Meter auf Steinplatten hochklimmen. Ein Tag nun in den ungewohnten Schuhen, ein Abstieg darin über Geröllhalden, war für meinen verletzten Fuss zuviel. Es stellte sich eine Infektion, eine Entzündung ein, dass ich an den Schmerzen aufwachte, mit Molkenkonzentrat reinigen und mit Hamamelis betupfen musste. Ich hätte dies aber bereits unmittelbar nach der Verletzung besorgen sollen, denn was dann sofort geholfen hätte, reichte nun nicht mehr aus. Schmerzen zwingen zum Nachdenken und ich versuchte mein Heil mit Petasitesextrakt. Ich hätte nicht gedacht, dass dieses Mittel bei einer solchen Infektion mit lästiger Entzündung und schmerzender Wunde so rasch wirken würde. Nach kaum zwei Minuten war der Schmerz wie weggeblasen. Ich band dann nachträglich einen mit Petasites getränkten Wattebausch mittelst einer elastischen Binde leicht auf den Fuss auf und siehe da, ich konnte die ganze Nacht hindurch ruhig schlafen. Die grosse Entzündung war am andern Morgen verschwunden, obwohl sie bereits die ganze rechte Flanke des Fusses betroffen hatte. Wunderbar, dass die einfachen Pflanzenmittel so vielseitig wirken. Besonders gross ist der Wirkungsradius der Pestwurz. Wer unter einer Entzündung leidet, wer spürt, dass eine Blutvergiftung im Anzug ist, verwende Petasites-Frischpflanzenextrakt so, wie ich dies soeben geschildert habe und er wird dadurch eine natürlich einfache Hilfe empfangen. Es ist beruhigend, zu wissen, dass in diesen harmlosen Pflanzen solch reiche Heilwerte liegen. Mit Genugtuung und einem wahren Vergnügen forsche ich daher stets erneut über die verschiedenen Wirkungsmöglichkeiten der Pflanzen. Wenn ich morgens in die Höhe steige, dann in den nüchternen Magen diese oder jene Pflanze versuche, dann kann ich ihre Wirkung förmlich belauschen, denn wenn der Körper durch natürliche Lebensweise ohne jegliche Reizstoffe wie Nikotin, Alkohol oder dergleichen mehr gesund reagiert, dann kann man auch durch ihn die interessantesten Beobachtungen vornehmen. So stelle ich jeweils beim Verkleinern von Solidago durch die elektrische Verkleinerungsmaschine eine nicht geringe Reizwirkung auf meiner Blase fest und zwar so stark äussert sich diese, dass ich die Symptome eines Blasenkatarrhs feststellen kann. Wie eigenartig, dass nur schon durch die Ausdünstung eines Krautes seine stark spezifische Wirkung beobachtet werden kann. Dass schon allein das Einatmen stark aromatischer Pflanzen wirksam sein kann, beobachtete meine Frau, als wir Enzianwurzeln umladen mussten. Das ganze Gesicht, also nicht nur die Hände, die buchstäblich damit in Berührung kamen, waren wie in Enzian getaucht. Wenn die Zunge die Lippen berührten, dann stellte sie unmittelbar die Bitterstoffe fest. Eine leichte Magenverstimmmung, die soeben im Anzug war, wurde dadurch sofort behoben und geregelt, denn Enzian wirkt bekannntlich ja sehr günstig dagegen.

All diese Beobachtungen erklären auch, wieso Kräuter auch wirksam sind wenn man sie äusserlich auflegt. Immer mehr wird diese Methode in der Naturbehandlunng Platz greifen, denn sie ist denkbar einfach und rasch wirkend. Auf diesem Gebiet ist noch vieles zu erforschen und zu ergründen.

„Der kleine Doktor"

Sichern Sie sich rechtzeitig noch ein Exemplar dieses täglich verlangten und gepriesenen Buches, der Vorrat schwindet rasch.

Bestellschein siehe August- und September-Nummer.

Katarrhe und Erkältungen

Jetzt beginnt wieder die Zeit der Katarrhe und Erkältungen und es ist deshalb bestimmt angebracht, einmal die Grundursachen, die dazu führen, etwas eingehender zu beleuchten.

Es gibt verschiedene Ursachen, die den Katarrhen Vorschub leisten. Uebermüdung, falsche Ernährung, Mangel an Mineralstoffen und Vitamine und daraus resultierende, schlechte Drüsentätigkeit, wobei vor allem auch die Lymphdrüsen mangelhaft arbeiten, so dass wenig Widerstandskraft vorhanden ist, all dies schafft die Grundlage zu Katarrhen und Erkältungen aller Art. Eine weitere Ursache bildet der Kalkmangel. Dieser, zusammen mit dem Mangel an Kieselsäure, erwirkt mit der Zeit eine schlechte Immunität oder Abwehrkraft. Es ist deshalb, besonders wenn der Herbst kommt, in erster Linie darauf zu achten, dass jeder, der widerstandsfähig sein will, viel Kalk einnimmt und zwar biologischen Kalk, nebst kalkhaltiger Nahrung. Ein grosser Kalklieferant, der besonders jetzt im Herbst zur Verfügung steht, ist der Kabis, das bekannte Weisskraut. Regelmässig sollte daher Weisskrautsalat auf dem Tisch erscheinen und später dann das Sauerkraut. Gelegentlich wird in den Reformhäusern ein neues Sauerkraut erhältlich sein, dem durch neuere Fabrikation Kalk beigegeben wird, der sich durch die Gärung in milchsauren Kalk umwandelt.

Zum weitern Schutz gegen Erkältungen aller Art diene ferner folgende Beachtung. In der Uebergangszeit, wenn die Kälte mit Nebeln hereinbricht, ist man viel empfindlicher als im Winter, wenn die Kälte meist trocken ist. Nach schönen Herbsttagabenden sollten wir daher immer etwas Warmes, Wollenes anziehen, denn gerade die abendliche Kühle, besonders wenn sie feucht oder föhnig ist, schafft auslösende Momente für Katarrhe und Erkältungen. Wer sich rasch Angina, Halsweh, Schnupfen und Katarrhe zuzieht, sollte seine Schleimhäute unbedingt vorbeugend pflegen. Regelmässiges Gurgeln mit Molkenkonzentrat oder auch Auspinseln mit diesem natürlichen Milchsäure- und Nährsalzpräparat aus saurer Schotte verschafft Widerstandsfähigkeit. Die Schleimhäute werden abwehrfähiger und sind weniger empfindlich, ja, man kann sie unter Umständen sogar so weit bekommen, dass sie für Halsweh, Angina, Katarrhe nicht mehr empfänglich sind. Lymphatiker, die immer etwas geschwollene Mandeln haben, müssen in der Hinsicht ohnedies doppelt aufpassen. Sind die Halsdrüsen, oder in den Lenden die Lymphdrüsen immer etwas geschwollen und leicht druckempfindlich, dann heisst es vorsichtig sein. In solchen Fällen ist eine jahrelange Kalktherapie mit biologischem Kalk, mit Kieselsäure und Vitamin D ganz unerlässlich. Auch das Kauen von rohen Tannenknospen, Lärchen- und Legföhrenknospen ist zum Erwirken vermehrter Widerstandsfähigkeit und zum Ausheilen der Katarrhe ebenfalls vorzüglich. Darum ist ja auch die Wirkung von rohem Tannenknospensirup so wundervoll. Nur in rohem Zustand hat man diese volle Wirkung. Der nach altem Verfahren hergestellte Sirup, der nur ausgekochte Pflanzen enthält oder sogar nur aus getrockneten Pflanzen hergestellt worden ist, erreicht nur einen Bruchteil vom Wirkungseffekt des rohen Tannenknospensirups. Wer aus geschmacklichen Gründen den Tannenknospensirup nicht liebt, kannn solchen durch Spitzwegerichsirup ersetzen. Kinder lieben in der Regel beide Arten. Der Spitzwegerich ist zugleich noch ausgezeichnet als Chlorophyll- und Mineralsalzlieferant zum Verbessern des Blutes. Spitzwegerich, den man auf ungedüngten Wiesen pflückt, kann man ohne weiteres roh essen und ihn ganz fein geschnitten, unter die Salate mengen. Es ist dies eine billige Medizin, die immer zur Verfügung steht, besonders für diejenigen, die auf dem Lande wohnen oder in der Nähe eines Hauses, das Garten- oder Wiesland besitzt. Man achte beim Einnehmen von Frischpflanzen stets streng darauf, dass man ungedüngte Kräuter bekommt, weil sonst schlimme Folgen eintreten können. Auch sollte man die Kräuter gut kennen, damit man sich

durch eine allfällige Verwechslung nicht einen Unglücksfall zuzieht. So kam es erst kürzlich vor, dass jemand, der gelben Enzian suchte, solchen mit Germerwurzeln verwechselt hat und an der Vergiftung gestorben ist. Die Wurzeln des Germers sind eben sehr giftig. Da die Blätter dieser Pflanze ganz ähnlich sind wie diejenigen des gelben Enzians ist eine Verwechslung leicht möglich. Nur die Blüten sind ganz verschieden. Wenn diese beiden Pflanzen also nicht mehr blühen, heisst es sehr vorsichtig sein, dass man sie nicht verwechselt.

Bei Angina, starken Katarrhen, Hals- und Schluckweh ist auch die Flechtensäure wunderbar wirksam, weshalb Usnea, das Lärchenmoos, das in den Alpen wie ein grauer Bart von den Lärchen herunterhängt, in solchen Fällen immer zugezogen werden sollte. Die Tropfen, die aus dieser Pflanze gewonnen werden, können daher den Anspruch erheben, ein praktisches, gut und schnellwirkendes Naturmittel zu sein, was vor allem auch auf den Usnea-Komplex zutrifft. Auch Isländisch Moos, Renntierflechte und andere Moose, die Flechtensäure enthalten, sind nutzbringend zu verwenden und sind auch bei der Herstellung des Usnea-Komplexes verwertet worden. Solch einfache Mittel sind den stark amerikanischen Antibiotikas beinahe ebenbürtig. Sie haben bakterientötende Wirkung, ohne dabei aber irgendeine toxische, d. h. vergiftende Nebenwirkung zu besitzen. Es ist wunderbar, dass wir in der Natur Abwehrkräfte vorfinden, die risikolos angewendet werden können. Obschon auch Penizillin und die modernen Antibiotikas als biologische Präparate bewertet werden, denn sie sind aus Schmarotzerpflanzen hergestellt, ist bei der Anwendung dieser Pflanzen ein gewisses Risiko miteingeschlossen, was beim Gebrauch der harmlosen Naturmittel vollständig dahinfällt.

Wer mit den Bronchien zu tun hat und wer beim Reden oder Atmen immer ein leises Rascheln verspürt, soll längere Zeit Imperatoria, also Meisterwurz, verwenden. Diese Pflanze hat bei den erwähnten Beschwerden eine ganz vorzügliche Wirkung und ist, wenn man sie längere Zeit einnimmt, eine zuverlässige Hilfe. Wer Imperatoria kennt, kann die Wurzel roh verwenden, oder er kann sich auch den Frischpflanzenextrakt in Tropfenform beschaffen. Bei einer typischen Angina, die etwas ernstere Formen anzunehmen droht, sind Lachesis D 12 und Echinacea unerlässlich, wenn man einen raschen Erfolg erzielen will. Mit diesen biologischen Helfern kommt man in all den erwähnten Fällen durch und erreicht, ohne irgend ein Risiko einzugehen, rasche Hilfe. Lachesis nimmt man am besten in der 12. Potenz, höchstens noch D 10, da es in tieferen Potenzen zu stark wirkt.

Wer immer etwas belegte Mandeln und einen empfindlichen Hals hat, sollte diesen mit Calcium-Komplex-Pulver, dem biologischen Kalkpulver auspudern. Dadurch können die Bakteriennester noch besser als durch blosses Einnehmen des Mittels, erreicht und liquidiert werden. Man beschafft sich zum Auspudern einen einfachen Insektenverstäuber und pudert täglich morgens und abends den Hals mit dem erwähnten Pulver aus. Diese Anwendung kann auch prophylaktisch, also vorbeugend, durchgeführt werden. Man kann dadurch Katarrhe und Angina verhüten. Sind beide Krankheiten schon vorhanden, dann wirkt die Anwendung als Heilmittel vorzüglich. Nicht zu vergessen sind nebst dieser Anwendung auch noch die warmen Lehmwickel, die mit Johannisöl zubereitet werden. Auch Kohlblätterauflagen sollten im Wechsel nicht fehlen und zwar je nach der Notwendigkeit auf die Brust, die Bronchien oder den Hals. Wer etwas empfindlich ist, wird allerdings leicht abgeschreckt durch die etwas kühlen Kohlblätter. In solchem Fall ist es vorteilhaft noch ein warmes Tuch oder gar einen heissen Heublumenwickel aufzulegen.

Bei Fliess-Schnupfen, besonders wenn die Augen noch mittränen, ist eine Zwiebelanwendung vorzüglich. Man taucht hiezu eine Zwiebelscheibe in ein Zweideziliterglas heisses Wasser, worauf man dieses schluckweise trinkt. Zieht man statt dessen das homöopathische Cepa in der 3. Potenz vor, dann hat man ein gleichwertiges Mittel, da auch dieses aus der Zwiebel gewonnen wird. Gut ist es auch, wenn man die Nasenlöcher, besonders wenn solche sehr trocken sind, mit einem vorzüglichen Fett, am besten mit einem Wollfett sorgfältig einfettet. Crème «Bioforce», die noch Arnica, Hamamelis und andere gute Zusätze enthält, ist für diesen Zweck sehr dienlich. Das Hinaufschnupfen von leicht verdünntem Molkenkonzentrat hat sich ebenfalls sehr bewährt, nur brennt es etwas, so dass nicht alle diese Anwendung lieben. Wer durch starke Sekretion etwas nasse Schleimhäute hat, kann auch von dem bereits erwähnten, biologischen Kalkpulver in die Nase hinaufpudern.

Wer mit den gegebenen Ratschlägen ausgerüstet ist, der kann dem Herbst, dem Winter und Frühling mit Zuversicht entgegensehen. Er wird Erkältungen, Katarrhen und auch der gefürchteten Angina nicht ausgesetzt sein und davon geplagt werden. Sollte er gleichwohl damit belästigt werden, dann weiss er sofort, wie er eingreifen soll, um so rasch wie möglich einem Ansatz dieser Katarrhbakterien entgegenzuwirken.

UNSERE HEILKRÄUTER

Echinacea purpurea (roter Sonnenhut)

«Schön sein und doch bescheiden bleiben, voller Helfergeist, wie unsere Nachbarin, die Echinacea, ist bestimmt nicht leicht,» so begann die Heckenrose ihre Unterhaltung mit ihrer nächsten Verwandten, die in etwas tieferm Rot ihr Blütenkleid sonnte. «Wer ganz ohne Neid ist, gibt gerne zu, dass die Echinaceapflanzen zu den schönsten Blütentöchtern des ganzen Gartens gehören. Jedes Jahr ist es erneut eine wahre Augenweide, wenn das weite Echinaceafeld in voller Blüte steht. Das eigenartige Rot leuchtet manchmal wie die untergehende Sonne. Vielleicht nennt man die Echinacea deshalb auch roter Sonnenhut?» «O, das glaube ich schwerlich,» erwiderte die junge Birke, die dem Gespräch zugehört hatte, «viel eher erscheint mir die einzelne Blüte wie ein Sonnenhut, wie Mexikanerhüte, so lebhaft bunt, aber die gefransten Blütenblättchen gleichen in ihrer Form eher den weissen oder auch gelben Margeriten. Ich hab' da einmal eine Geschichte belauscht, die mir verriet, auf welche eigenartige Weise die wunderbaren Kräfte der Echinacea bekannt geworden sind. Vor vielen Jahren spielte sich dieses Ereignis ab, als das einzige Töchterchen eines ansehnlichen Gutsbesitzers erkrankte. Nichts half gegen die täglichen Fieber, weder der Tee aus deinen Hagebutten, der sonst für eine milde Ableitung über die Niere sorgt, noch auch die Citronen- und Goldmelissen. Das Kind begann immer schwächer zu werden und Aerzte und Pflegerinnen wussten keinen Rat. Da brachte eines Tages eine treubesorgte Bekannte einen schönen Echinaceastrauss, um den Tisch der Kranken damit zu schmücken. Im Zustand des Fiebers und womöglich auch durch einen instinktiven Drang veranlasst, ass das Kind sowohl von den zarten Blumenblättchen, wie auch von dem Kraut der Echinaceapflanzen und siehe da, schon am gleichen Abend waren die Fieber wesentlich zurückgegangen, um anderentags die besorgniserregende Höhe überhaupt nicht mehr zu erreichen. Von Tag zu Tag ging es nun besser und Eltern, Pflegerinnen und Aerzte standen vor einem förmlichen Wunder über die plötzliche Wendung des vorher so unbegreiflichen Zustandes. Täglich wurde nun eine kleine Echinaceapflanze geopfert, indem man deren Blätter zusammen mit den Blumenblättchen ganz fein zerschnitt und davon eine Messerspitze voll unter den Salat mengte. Nach 8 Tagen war das Kind davon wieder genesen und sprang frisch und munter im Garten herum. Seither durfte der rote Sonnenhut nicht mehr im Garten des Gutsbesitzers fehlen. Bei allen fieberhaften, entzündlichen Erkrankungen wirkt Echinacea als liebevolle Helferin. Seither weiss die ganze Nachbarschaft wie Echi-