Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 11

Artikel: Schatzgräber der Neuzeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969027

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: 11.07.2025

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

liche Klimaanlage, die im Sommer die eingeatmete Luft kühlt und im Winter die Luft erwärmt. Warum sie also nicht benützen, da sie doch vor Erkältungen schützt, während das Einatmen der kalten Luft durch den Mund Voraussetzungen für Erkältungen schafft.

Naturmittel und Konstitution

Selbstverständlich werden auch geeignete Naturmittel vorbeugend wirken, schützen und widerstandsfähiger machen. Durch das Auspinseln des Halses mit Molkenkonzentrat können wir bestimmt manche Erkältung, unter Umständen sogar eine Halsentzündung verhindern, ebenso durch das Gurgeln mit derdünntem Molkenkonzentrat oder Salbeitee. Wir können tagsüber auch Bibernellwurzeln oder Wacholderbeeren kauen und werden dadurch für Erkältungen weniger anfällig sein.

Wollen wir uns also erfolgreich gegen Erkältungen und Erkältungskrankheiten schützen, dann müssen wir die erwähnten Punkte gesamthaft berücksichtigen. Wir müssen vor allem auch auf der Hut sein, unsern Körper zu grossen Anforderungen auszusetzen. Starke Menschen können sich allerdings bedeutend mehr zumuten als solche, deren Erbmasse schon sehr empfindlich ist, die also infolgedessen doppelt vorsichtig sein müssen. Es kommt also stets auf unsere Veranlagung und Konstitution an. Auf sie müssen wir in erster Linie Rücksicht nehmen, ohne uns dadurch zu verweichlichen.

Rücksichtnahme auf das Herz

Verschiedene Ursachen der Erkrankung

Schon die Bibel sagt, dass langes Harren das Herz krank mache. Damals war also bereits schon bekannt, dass seelische Einflüsse sehr stark auf das Herz einwirken. Obwohl Kummer und Sorgen oft als Hauptursache seelischer Leiden angesprochen werden müssen, dürfen andere, mehr äussere Einflüsse, nicht ausser Acht gelassen werden. Die Hast der heutigen Zeit, das Hetzen und Jagen, welches nicht immer einer Notwendigkeit entspricht, stellt an unsere Herzmuskeln und Herznerven manchmal etwas grosse Anforderungen. Ist man nicht mehr fähig, sie mit Hilfe genügender Reserven zu bewältigen, dann vermögen sie eben Schädigungen hervorzurufen. Wie bei allen Organleiden müssen auch bei auftretenden Herzbeschwerden Ernährungsfehler als Mitursache in Betracht gezogen werden. Dabei ist nicht nur die denaturierte und schlechte Nahrung zu beachten, sondern auch die Ueberfütterung, die oft eine ausschlaggebende Rolle spielt. Bekanntlich gehen ja mehr Menschen an Ueberernährung als an Nahrungsmangel, also an Hunger zugrunde. Durch Ueberernährung, wie auch durch zuviel Einnahme von Flüssigkeit, vor allem von alkoholischen Getränken, werden alle Organe mehr oder weniger überlastet. Dies wirkt sich auch auf das ganze Gefässystem und nicht zuletzt auch auf das Herz aus. Stellt sich zudem auch noch ein Mangel an Ruhe und Schlaf ein, dann muss man sich nicht wundern, wenn unser Herz, diese gutmütige Pumpe, die Tag und Nacht, jahraus, jahrein, ohne Entlastungsferien zu bekommen, immer arbeitet, einmal reklamiert, indem es nicht mehr kann.

Sehr schlimm für das Herz ist die durch Industrie und Autoverkehr immer mehr zunehmende Verschlechterung der Luft. All die vielen Abgase, die man, je nach der Gegend in der man wohnt, Tag und Nacht einatmet, schädigen die feinen Blutgefässe und somit auch das Herz mehr oder weniger stark, je nach ihrer chemischen Zusammensetzung. Am schlimmsten wirkt sich dieser Uebelstand in Talkesseln aus, wo die Luft schlecht zirkuliert. Leider kann man diesen nicht ungefährlichen Auswirkungen technischer Errungenschaften nicht immer ohne weiteres ganz ausweichen. Gleichwohl aber kann man doch bei guter Ueberlegung dies und das ändern, um sich dadurch einigermassen zu schützen.

Schutzmassnahmen

Vielleicht können wir unsere Privatwohnung aufs Land hinaus verlegen. Sicherlich lohnt sich der Mehraufwand an Kraft reichlich. Ist jedoch eine Aenderung der Wohnverhältnisse nicht möglich, dann sollten wir wenigstens die freie Zeit in gesunder Luft zu verbringen suchen. Dies ist wichtiger, als man im allgemeinen annimmt, und der Erfolg ist eigentlich ziemlich rasch sichtbar. Man wird besser schlafen und auch die Anstrengungen des Tages wieder besser aushalten. Auch die Hausfrauen nützen sich damit, wenn sie zwischen ihren strengen Arbeitspflichten hie und da einige Minuten entspannen, selbst wenn es nur auf dem Bodenteppich sein sollte. Jede möglichst völlige Entspannung, selbst, wenn sie nur zwei Minuten dauern sollte, ist für das Herz eine wirksame und billige Medizin. Man denke immer an einen Motor, der überlastet ist. Lässt man ihn nur kurze Zeit unbelastet, dann bekommt er wieder die normale Tourenzahl und er läuft nachher wieder besser. Dieser Vergleich auf unser Herz übertragen, ist bestimmt nicht ganz unzutreffend. Achten wir bei einem Motor streng darauf, ihn nicht zu überlasten, dann wird auch seine Lebensdauer viel grösser sein. Auch unser Herzmotor erträgt eine Ueberbeanspruchung auf die Länge nicht ohne Schaden. Wie oft denken junge Menschen nicht daran und holen ohne Bedenken im Sport das Aeusserste aus sich heraus, statt sich langsam und stetig auszubilden und das Herz allmählich an die grössere Beanspruchung zu gewöhnen. Das Ergebnis hievon ist dann gewöhnlich eine Herzerweiterung mit allen unangenehmen Begleiterscheinungen, wie wir sie beispielsweise im Sportherzen beobachten können. Wohl kann man mit einer Herzhormonbehandlung wieder viel verbessern, jedoch die ursprüngliche Spannkraft ist nicht immer wieder ganz zurückzuholen.

Die schädigende Einwirkung der Industrie- und Autogase habe ich in Amerika am stärksten beobachtet. Ich wusste vom gesundheitlichen Standpunkt aus bis dahin wirklich nicht, dass ich ein Herz habe, wenn man so sagen kann, denn man merkt eigentlich erst etwas von seinem Herzen, wenn es mit ihm gesundheitlich spürbar zu hapern beginnt. Nach kurzem Aufenthalt in Californien und zwar in Gegenden, in denen der so genannte «Smoke» wahrgenommen werden kann, habe ich bei mir Herzstörungen und leichte Krampferscheinungen, wie sie bei einer beginnenden Angina pectoris auftreten, beobachten können. Mit meinem Herztonikum konnte ich das Herz vorübergehend wieder beruhigen. Nur die Domiziländerung in eine andere Gegend mit guter Luft konnte die Erscheinung wieder ganz beseitigen.

Wenn wir all die erwähnten Beobachtungen berücksichtigen, wenn wir also soviel vorbeugen als es uns unsere Verhältnisse ermöglichen, dann wird sich diese Rücksichtnahme nicht nur vorbeugend, sondern auch zugleich heilend sehr dankbar auswirken können.

Schatzgräber der Neuzeit

Buchstäbliche Schatzgräber, wie sie einst Goethe in seinem diesbezüglichen Gedicht schilderte, gibt es wohl heute selten mehr. Auch manche Täler, wo einst die Goldsucher nach dem begehrten Metall gruben, stehen heute verlassen da. Wohl ist heute in der Hauptsache das Graben nach Bodenschätzen anderer Art bekannt und seine guten und schlimmen Auswirkungen sind nicht spurlos an uns vorübergezogen, aber auch von diesen Schatzgräbern will das heutige Thema nicht berichten, wohl aber von all jenen Menschen mit guter Beobachtungsgabe. Sie können Schatzgräber der Neuzeit sein, wenn sie ihre erwähnte Fähigkeit im Geschehen der Natur zur Anwendung bringen. Die grössten Entdeckungen sind durch Menschen mit guter Beobachtungsgabe gemacht worden, besonders, wenn diese zudem noch einen natürlichen Sinn für das biologische Geschehen entwickelt haben. «Vor lauter Wissen und Studieren haben wir verlernt, bio-

logisch zu denken», bekannte mir einmal ein befreundeter Bündnerarzt. Aehnlich äusserte sich auch Prof. Emil Abderhalden anlässlich einer Unterhaltung über die praktische Verwendung der Hormontherapie, indem er mir gegenüber erwähnte, wie er mit Bedauern festgestellt habe, dass die Jugend von heute mit wenigen Ausnahmen nicht mehr gut beobachten könne. Die Hast der Zeit, politische Wirren, wie auch die wirtschaftliche Aussichtslosigkeit für die Zukunft geht an der Jugend und auch an der Studentenschaft nicht spurlos vorüber. Zu diesen erwähnten Uebelständen gesellt sich noch ein meist übertriebener Sportgeist, der die stille Beschaulichkeit, die zum Forschen und guten Beobachten nötig ist, einfach überrennt und für Jahre, manchmal für Jahrzehnte, wenn nicht gar für immer begräbt.

Gutes Beobachten hat als Hauptinstrument den grössten Forschern, vor allem Aerzten und Bakteriologen der Vergangenheit und Neuzeit zu den grössten Forschungsergebnissen Gelingen gegeben. In jedem Berufe kann uns gutes Beobachten vor Schaden bewahren, Gewinn bringen und neue Wege erkennen lassen.

Es kann sich dies auch in der Landwirtschaft, dem Ackerbau, der Gärtnerei, dem Wein- und Obstbau, kurz gesagt, überall günstig auswirken. Auch bei Krankheiten wird nicht nur der Arzt gut beobachten müssen, um den Verlauf und das Symptombild der Krankheit richtig beurteilen zu können, auch die besorgte Mutter wird fähig sein, die Richtlinien, die uns die Natur selbst gibt durch gutes Beobachten auszuwerten.

Jeder Hundezüchter hat schon bemerkt, dass seine Tiere bei verschleimtem und verdorbenem Magen gerne Schliessgras fressen, da dieses Gras reinigt und mit dem Schleim zusammen wieder herausbefördert wird. Bei Gross- und Kleinvieh kann man beobachten, dass die Muttertiere nach den Geburten gerne Schafgarbe fressen, da sie instinktiv merken, dass ihnen dies wohl bekommt. Kein Bauer, der Gelegenheit hat, dies wahrzunehmen, sollte es versäumen, seinem Vieh in dieser Zeit Schafgarbe unter das Futter zu mengen.

Eine interessante Begebenheit erzählte mir diesen Herbst eine Schweizerin, die als Arztfrau in Californien lebt. Der Besitzer einer Pferderanch beobachtete, wie einige seiner Tiere, die Krebsgeschwulste hatten, immer von einer gewissen Pflanze frassen, während diese von den gesunden Pferden nicht angerührt wurde. Nach Wochen beobachtete der Farmer eine Besserung und später sogar bei den meisten Tieren eine Heilung. Dies machte ihn stutzig und da es sich um eine ungiftige Pflanze handelte, wandte er sie auch an erkrankten Menschen an und der Erfolg war verblüffend. Nun setzte er sich mit einem Arzt in Verbindung und dieser nahm sich der Sache an. Auch er machte ebenso gute und interessante Erfahrungen. Ich stehe zwar solchen Mitteilungen meist skeptisch gegenüber, aber auch ich werde die Sache weiter verfolgen. Auf alle Fälle steht auch diese Beobachtung im Zusammenhang mit den erwähnten Feststellungen. Durch gutes Beobachten können Entdeckungen gemacht werden, wie die soeben geschilderte, die Menschen und Tieren zum Nutzen und im Krankheitsfalle zur Heilung gereichen können.

UNSERE HEILKRÄUTER

Petroselinum hortense (Petersilie, Peterli)

«Ja, unser Kräutergarten wird heute etwas vernachlässigt, weil das Grossmütterchen nicht mehr da ist. Es war ja wirklich schon alt und betagt, da die Pflichterfüllung von über 80 Jahren auf seinem Rücken lag, und die wohlverdiente Ruhe ist ihm zu gönnen. Wir aber vermissen seine sorgliche Pflege und die Liebe, mit der es uns alle betreute!» So äusserte sich der Liebstöckel, der stattlich alle andern Würzkräuter im Garten überragte. Dass es im Garten anders geworden war, gaben alle zu, die Petersilie und das Bohnenkraut, der Mayoran und Thymian, auch der Fenchel, Kümmel, Dill und Anis, kurz, ein jedes, das Grossmutters sorgfältige Pflege erfahren hatte. «Ja, ich vermisse sie ganz besonders», sagte die Petersilie, «denn kaum ein Tag verging, ohne dass sie mich nicht irgendwie in der Küche benötigt hätte! Die junge Bäuerin denkt viel weniger an mich», so jammerte die Petersilie und das zierliche Hausrotschwänzchen, das jedes Jahr unter dem weitausholenden Dach des Bauernhauses nistete, fühlte sich verpflichtet, die allgemeine Trauer etwas zu verscheuchen. «Ich glaube, euch plagt ganz einfach nur das Heimweh, weil ihr zu sehr verwöhnt worden seid. Dabei vergesst ihr ganz, dass ihr doch eigentlich in einem schönen Garten leben könnt. Ja, selbst die Petersilie hat keinen Grund sich zu beklagen, denn erst heute hörte ich kurz vor dem Mittagessen die junge Bäuerin rufen: «Liseli, bring mir doch noch ein wenig Peterli aus dem Garten!» Ja, Peterli heissest du allgemein hier in der Schweiz. Petersilie nennt man dich nur in deutschen Landen!» «Ach, dann stammt bestimmt von dort das Spiel, das die Kinder jeweils lachend singen, denn in diesem Lied heisst es: «Petersilie, Suppenkraut wächst in unserm Garten!» «Mag sein», erwiderte das Hausrotschwänzchen kurz, denn es wollte gerne weiter erzählen, war es doch nicht nur wie die Kräuter an einen Standort des Gartens gebunden, sondern sah und wusste etwas mehr als sie alle. Erst kürzlich hatte es von der Schwalbe, die aus der Stadt hergeflogen kam, allerlei Wichtiges erfahren, und das musste es den Kräutern nun erzählen. «Ja, ihr habt schon allen Grund, mit unserm schönen Garten zufrieden zu sein! Hier ist es still und ruhig. Hier weiss man nichts von dem Lärm und Verkehr, dem Jagen und Hasten, das den Geist der Städte immer mehr beherrscht, und das man früher doch gar nicht gekannt hat. Immer mehr Wagen rasen durch die Strassen, und man begreift gar nicht, warum sie so eilen müssen? Man hat doch früher auch gelebt, und es ging ohne diese unermüdliche Rastlosigkeit und war daher viel gemütlicher als heute. Auch gesünder war es damals noch, denn die vielen Wagen verschlechtern mit ihren Gasen nur die Luft, zusammen mit der Zunahme grosser, gemauerter Fabrikkamine, die unschön die Häuser überragen und reichlich Rauch abgeben, so dass die Luft voll von feinem, schwarzem Russ wird. Dort hättet ihr wohl eher Grund zu jammern und euch zu beklagen. Aber dennoch leben auch dort Geschwister von euch. So sehr seid ihr auch dort beliebt, dass etliche der Stadtbewohner euch in Töpfen und kleinen Kisten vor den Küchenfenstern und auf den Balkonen ziehen. Dort sind die Häuser nicht so niedrig wie hier. Sie haben keine solch schönen, schattigen Lauben und solch geräumige Dächer. Aber die Wertschätzung, die dort die Leute auch für dich Petersilie haben, für den Schnittlauch und die Kresse, das beweisen sie dadurch, dass sie euch trotz ihren städtischen Verhältnissen anpflanzen.» «Mir hat man aber schon gesagt, dass man meine reichlich gefiederten, saftigen Blätter nur zum Garnieren der Fleischplatten verwendet. Wenn aber das Fleisch gegessen ist, dann bleibe ich alleine übrig und wandere unverwertet in den Kehrichteimer! Ist das nicht völlig unbegreiflich, denn jene, die viel Fleisch essen, hätten meine Heilsäfte am nötigsten!» «Nicht alle Menschen sind gleich unachtsam», beschwichtigte der Liebstöckel, «manchen kannst du reichlich helfen. Wie gut kannte dich doch nur schon die Grossmutter, die deinem Wunsch, mit deinen Gaben helfen und dienen zu dürfen, reichlich nachkam. Sie holte dich stets, wenn irgend eines in der Familie Nierenbeschwerden hatte, oder wenn gar eine Blasenentzündung unterwegs war. Wenn kein anderes Mittel vorhanden war, standest doch du immer greifbar zur Verfügung. Auch die junge Bäuerin weiss sehr wohl, wie du immer geholfen hast und auch sie holt dich stets, wenn sich eines ihrer Kleinen bei feuchtem Wetter auf der kalten Steintreppe vor dem Hause erkältet hat. Tee aus deinen Blättern, nebst einem warmen Sitzbad aus Thymian