Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 2

Artikel: Stauungsbehebungen durch Wasseranwendungen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968980

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: 15.07.2025

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

Stauungsbehebungen durch Wasseranwendungen

Wenn bei einer Pflanze der Saftstrom in irgend einem Pflanzenteil gehemmt wird, dann wird dieser Teil verkümmern, denn der Saftstrom bedeutet für das Leben, das Wachstum, die Gesunderhaltung, alles.

Auch beim Menschen ist es so, nur tritt an die Stelle des Saftzustromes das Blut mit seinem Kreislauf. Wenn irgend ein Körperteil nicht richtig durchblutet wird, dann entstehen Nachteile und Mängel, die, wenn sie längere Zeit anhalten, zu Krankheiten führen. Der bekannte Ausdruck: «Im Blut ist das Leben», spricht die volle Wahrheit. Wo also das Blut hinkommt, da können die Lebensfunktionen richtig aufrechterhalten werden; die Organe werden gespeist; die Zellen werden immer wieder regeneriert; der Zellstoffwechsel kann ordnungsgemäss vorsichgehen; Nahrungsstoffe werden herbeigebracht und verbrauchte Stoffe weggeführt.

Wenn wir nun dafür sorgen, dass keine Stauungen vorkommen, oder wenn wir sie bei ihrem Auftreten jeweils sofort wieder beseitigen, dann können wir uns vor vielen Leiden bewahren. Besonders Frauen sind durch venöse Stauungen im Unterleib und den Beinen sehr gefährdet, da diese zu allerlei Leiden führen können. Kalte Füsse und ein sogenanntes Gramseln in den Beinen sollten als deutliches Warnzeichen dienen und uns dazu veranlassen, Abhilfe zu schaffen. Frauen sollten Periodenstörungen, Krämpfe und andere Symptome im Unterleib nicht unbeachtet lassen, da diese Störungen deutlich auf vorhandene Stauungen im venösen System hinweisen. Wenn wir nicht mit der Zeit unangenehme, vielleicht sogar chronische Leiden in Kauf nehmen wollen, dann müssen wir mit aller Entschiedenheit durch sorgfältige Pflege eingreifen. Eine gute Durchblutung des Unterleibes ist von grosser Bedeutung, was man besonders bei jenen Völkern feststellen kann, die sehr viel Wasseranwendungen, also physikalische Therapie durchführen, um die Stauungen immer und immer wieder zu beseitigen. Vor allem sollten Menschen, die wenig Bewegung und zugleich sitzende Beschäftigung haben, oder statt dessen viel stehen müssen, ihr Augenmerk auf physikalische Methoden, besonders auf Wasseranwendungen richten.

Sitzbäder

In erster Linie sind Sitzbäder zu berücksichtigen. Sie sollten nie heiss durchgeführt werden, um Kongestionen, durch die das Blut in den Kopf fährt, zu vermeiden. Am besten ist für Sitzbäder die Bluttemperatur von 37 Grad. Eine Stauung kann richtig beseitigt werden, wenn das Sitzbad genügend lang und zwar mindestens 20 bis 30 Minuten ausgedehnt wird. Das Wasser kann man hiebei jeweils auf der richtigen Temperatur behalten, indem man immer wieder etwas heisses Wasser nachschüttet. Stellt man neben die Sitzbadewanne nebst einem leeren Kessel noch einen Kessel mit sehr heissem Wasser, dann kann man sich damit gut behelfen, indem man einen Krug voll Wasser aus der Sitzbadewanne in den leeren Kessel giesst und dafür einen Krug voll heisses Wasser dem Badewasser beifügt. Dies wiederholt man, so oft die Abkühlung es nötig macht. Damit man sich nicht erkältet, sollte man das Sitzbad stets im gut warmen Raume durchführen. Vorteilhaft ist es auch, wenn man sich mit einem Tuch oder einer alten Wolldecke zudeckt, wodurch der leicht aufsteigende Dampf den Oberkörper schön warm zu erhalten vermag. Wer während dem Sitzbad unter kalten Füssen leidet, kann diese in ein Becken warmes Wasser stellen.

Kräuterzusatz

Die Wirkung des Sitzbades wird durch Kräuterzusatz noch wesentlich erhöht. Man fügt also dem Sitzbadewasser vorteilhaft entweder Kräutersaft oder einen Teeabsud bei. Sehr gut eignen sich dazu entweder Sitzbadekräuter, die schon fachmännisch richtig gemischt sind, oder auch nur kleiner Kostens, also wilder Thymian. Günstig ist auch Wacholderchries, also Wacholdernadeln, die nebst Eucalyptusblättern bei Rheuma vorzüglich wirken. Sie ergeben abgebrüht, einen fein duftenden Absud. Mit Fichtennadelzusätzen muss man besonders am Abend sehr vorsichtig sein, da sie anregen und vielfach den Schlaf etwas beeinträchtigen. Wer schwache Nerven hat und sehr empfindlich und sensibel ist, soll für das Sitzbad Zitronenmelissentee verwenden. Das beruhigt und verschafft am ehesten einen guten Schlaf.

Halbbäder

Wer eine Badeeinrichtung besitzt, kann statt eines gewöhnlichen Sitzbades das Halbbad nehmen, indem er mit den Füssen im Wasser sitzt, so dass das Wasser bis unter das Zwerchfell, also bis unter die Rippen reicht. Das Halbbad wird genau gleich genommen wie das Sitzbad, nämlich mit einem Kräuterabsud, ferner mit 37 Grad Temperatur und einer Dauer von 20 bis 30 Minuten. In der Badewanne ist es leichter immer etwas heisses Wasser nachlaufen zu lassen, so dass die Temperatur immer schön auf der Höhe gehalten werden kann. Nach dem Sitzbad oder Halbbad wird der Körper richtig abgetrocknet, und wenn möglich mit einem guten Hautfunktionsöl leicht eingeölt. Am besten wird das Sitz- oder Halbbad abends genommen, worauf man nach dem Bade sofort in das gut vorgewärmte Bett steigen kann.

Dauerbrausen

Sehr gut sind auch die Dauerbrausen, die für Leber und Bauchspeicheldrüse von bedeutender Wirkung sind. Wer in der Badeeinrichtung eine Mischbatterie hat, so dass er das Wasser auf eine erträgliche Wärme abstimmen kann, der steht oder kniet in die Wanne und richtet die Brause so warm als möglich auf den Bauch. Er lässt alsdann den Wasserstrahl, so wie der Uhrzeiger läuft, also von rechts nach links über den Bauch kreisen. Eine solche Dauerbrause, die 5 bis 10 Minuten dauern sollte, kann eine maximale Durchblutung, also eine richtige Hyperämie der geduschten Partien erwirken. Dies ist vor allem sehr wichtig für eine Funktionsanregung der Leber und der Bauchspeicheldrüse. Bei den Frauen werden auch die Ovarien und die Gebärmutter damit richtig durchblutet. Auch die Blase kann dadurch sehr günstig beeinflusst werden.

Tiefatmungsübungen

Wenn man während dem Sitz- oder Halbbad noch Tiefatmung betreibt, dann kann man die günstige Wirkung des Bades noch wesentlich erhöhen. Uebt man das Bauchatmen, wenn möglich sogar mit Bauchschnellen, indem man den Bauch beim Einatmen kräftig einzieht und dann schnellen lässt, dann werden die Organe durch das Anziehen und Lockern der Bauchmuskulatur wie bei der Vibrationsmassage beeinflusst, so dass dadurch die Stauungen noch besser behoben werden können. Auf diese Weise erzielt man durch diese Atmung oder dieses Bauchschnellen noch eine bessere Tiefenwirkung. Man muss diese Atemtechnik freilich mit etwas Geduld und Ausdauer üben. Bis sie gelingt, behilft man sich besonders bei sehr empfindlichen Zuständen mit einer leichten Massage, die indes mit der Zeit kräftiger vorgenommen werden kann, indem man direkt mit der Faust immer in der Richtung des Uhrenzeigers massiert. Je mehr man die Bauchorgane lockert, desto eher werden auch Verdauungsstörungen, Verstopfung und ähnliche Leiden beeinflusst und mit beseitigt werden können.

Kräuterwickel

Wem es ganz unmöglich ist, Bäder durchzuführen, weil ihm jegliche Einrichtung fehlt, kann sich auch mit Kräuterwickeln behelfen. Am besten ist es, wenn man ein Baumwollsäcklein mit Kräutern füllt, dieses dann leicht kocht

oder mit kochendem Wasser überbrüht und etwas ausdrückt, um es alsdann aufzulegen. Damit man die Kräuter lange warm erhält, um sie möglichst lange liegen lassen zu können, bedeckt man das Kräutersäcklein noch mit einer warmen Bettflasche. Man kann hiezu auch das Heizkissen verwenden, nur muss dies vorsichtig geschehen, indem man erst ein trockenes Tuch auf das feuchte Säcklein legt, damit die Feuchtigkeit mit dem Strom zusammen keine Kollision hervorrufen kann. Am günstigsten wird es sein, diese Kräuterauflagen abends im Bett vorzunehmen.

Mitteleinnahme

Richtige Dosierung

Wenn der körperliche Zustand die Einnahme verschiedener Mittel erfordert, dann ist es nicht unbedingt notwendig, alle an ein und demselben Tag einzunehmen. Man kann ruhig die Mittel auf zwei oder drei Tage verteilen. Wenn Mittel zu stark wirken und daher zu starke Reaktionen auslösen, dann sollte man einfach ganz automatisch eine kleinere Dosis einnehmen. Nicht jedes Naturell ist gleich und so ist auch nicht jeder Mensch gleich sensibel. Naturen, die sensibel sind, reagieren viel stärker als andere, weshalb die übliche Mitteleinnahme von fünf Tropfen viel zu stark wirken kann, während robuste Naturen sogar zehn Tropfen einnehmen können, ohne dadurch irgend etwas zu verspüren. Es muss für die Sensiblen immer und immer wieder darauf hingewiesen werden, dass bei Reaktionen die Dosis vermindert werden sollte. Wenn drei Tropfen noch zu stark wirken, dann kann man auf zwei oder gar einen Tropfen hinuntergehen. Wer bei starken Mitteln, wie beispielsweise bei Petasites zu starke Reaktionen verspürt, der kann den einen Tropfen mit ein oder zwei Deziliter Wasser verdünnen und diese Verdünnung tagsüber schluckweise trinken. Bestimmt kann man sich auf diese Weise helfen, indem man selbst die richtige Potenz für sich feststellen lernt.

Auch Kleinkindern sollte man nicht die vorgeschriebene Tropfenzahl geben, sondern nur ungefähr die Hälfte oder auch nur ein Drittel davon, was völlig genügen wird.

Reaktionen

Es ist absolut nicht verwunderlich, dass auch bei Einnahme von Naturmitteln Reaktionen eintreten können. Angenommen, man leide unter verstopften Venen und nehme somit das Venenmittel Hypericum-Komplex ein, dann werden die Venen regeneriert und die verstopften Gewebe wieder in Ordnung gebracht, was sehr unangenehme Erscheinungen, wie Schwindelgefühle, Herzklopfen oder Bangigkeit und andere Störungen hervorrufen kann. Können solche Beobachtungen festgestellt werden, dann muss man entweder die Dosis verringern oder aber ein bis zwei Tage mit der Mitteleinnahme überhaupt aussetzen, worauf man nachträglich mit ganz kleinen Mengen wieder von Neuem beginnt. Es ist also unbedingt notwendig unter allen Umständen auf seinen Körper achtzugeben und sich ihm anzupassen.

Wer Mittel nimmt, um die Darmtätigkeit anzuregen, der sollte nie ein starkes Abführen erwirken. Das ist vielleicht gut für einen Tag, während andauerndes Abführen schädlich ist, da es die Kräfte unnötig verbraucht. Auch da sollte man mit den Mitteln einteilen, um den Körper zu schonen. Jedes Forcieren ist nicht gut. Man sollte immer darnach trachten, vorsichtig und langsam vorzugehen.

Sind die Störungen behoben, dann sollte man mit der Mitteleinnahme nicht plötzlich abbrechen, sondern sie langsam ausklingen lassen. Wenn man das Quantum allmählich verringert, dann wird der Körper die nötige Zeit gewinnen, ohne Hilfeleistung wieder normal zu arbeiten.

Geduld und Ausdauer ist wichtig! Auch bei einer naturgemässen Behandlung ist dies notwendig. Der Körper braucht Zeit, um sich zu regenerieren, wenn man ihm bewusst oder unbewusst, durch falsche Ernährung oder andere Fehler, die man begangen hat, ein Leid zufügte, dann muss man eben Geduld üben, um den Schaden wieder beheben zu können.

Wenn ein Patient gegen die Mittel, die für ihn doch heilsam wären, einen gewissen Widerwillen empfindet, so dass er sie nicht einnehmen möchte, dann kann dieser rein seelische Widerstand umgangen werden, indem man dem Kranken die Mittel einfach in einem Tee, irgend einer Flüssigkeit oder einer Speise auflöst. Weiss der Patient auf diese Weise gar nichts davon, dass er überhaupt Mittel einnimmt, dann wird er auch keine Störungen wahrnehmen.

Günstige Einnahmezeit

Wenn es die Zeit erlaubt, dann sollte man immer nur ein Mittel in einem Glase einnehmen, also nie zwei oder drei zusammen. Es ist immer gut, wenn man mindestens einige Minuten wartet, bis man ein zweites oder drittes Mittel einnimmt. Angenommen, man müsse zwei Mittel vor dem Essen einnehmen, dann lässt man eine gewisse Zeit verstreichen, nachdem man das erste Mittel eingenommen hat, um auch das zweite noch vor dem Essen folgen zu lassen, sodass jedes einzelne Mittel besonders eingenommen wird. Fast alle Mittel wirken vor dem Essen etwas stärker als nach dem Essen, weil der Speisebrei die starke Reaktion der Mittel etwas abzudämmen vermag.

Beachtung spezieller Empfindlichkeit

Wer auf die kleinen Mengen Alkohol, die beispielsweise in einem Löffel Herztonikum enthalten sind, ungünstig reagiert, der nehme das Mittel einfach in warmem Wasser ein. Dadurch verflüchtigt sich der Alkohol und durch die Verdünnung gibt es sowieso keine unangenehmen Nebenerscheinungen mehr. Es ist überhaupt gut, wenn man die Mittel immer in etwas lauwarmem Wasser oder in einem Fruchtsaft einnimmt. Mit Fruchtsaft kann man manchmal sogar die Mittelwirkung noch erhöhen, auch Gemüsesaft, vorwiegend Rüeblisaft, eignet sich sehr gut dazu.

Ist jemand auf einen besonderen Stoff, wie beispielsweise auf Arnica empfindlich, dann darf er ein Komplexmittel erst einnehmen, wenn es für ihn ohne Arnica zubereitet worden ist, da er sonst Gefahr läuft, ein Ekzem oder Nesselfieber heraufzubeschwören. Bei solch starker Empfindlichkeit wird auch eine schwächere Dosierung nicht genügen, um die Störung zu umgehen, sondern einzig nur die völlige Weglassung eines solchen Stoffes.

„Der kleine Doktor" auf Reisen

Schon in manch anderes Land ist «Der kleine Doktor» hingereist, um auch dort, unter schwierigeren Verhältnissen mit seinen Ratschlägen Hilfe zu leisten. So schreibt uns ein Schweizer, der schon 30 Jahre im Orient weilt am 15. Dezember 1952 aus Athen:

> *«Ihr Buch liehen wir einer griechischen Admiralsfrau, die ein Hilfswerk leitet. Wenn die Armen zu ihr ins Bureau kommen, und sie kein Geld, noch sonst was zum Verteilen hat, gibt sie aus Ihrem Buch Ratschläge und dankbar kehren die Leute heim. So erzählte mir der Admiral gestern, als die Beiden hier auf Besuch waren.»*

Gerade zu dem Zweck wurde «Der kleine Doktor» verfasst, um vor allem dort Hilfe zu leisten, wo Mangel an materiellen Gütern finanzielle Auslagen verunmöglichen. Die Natur gibt freiwillig, man muss ihre Schätze nur kennen und sie zu heben wissen. In Griechenland wachsen die verschiedensten Pflanzen, so dass man manch hilfreiches Kräutlein finden kann. Auch physikalische Anwendungen lassen sich in einfacher Art meist durchführen, und selbst die Hinweise auf entsprechende Naturkost sind zweckdienliche Helfer. Bestellschein siehe Seite 16