Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 12 (1955)
Heft: 5

Artikel: Die Sauna
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552167

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: 16.07.2025

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

man schon Eier essen will, sollte man doch nur selten und stets nur wenig davon geniessen. Dies gilt vor allem für Rheumatiker und Arthritiker, da diese Kranken sehr ungünstig auf die Eiernahrung reagieren.

Andere Eiweissnahrung und ihre Verwendung

Wenn frische Fische richtig zubereitet und nicht zu oft genossen werden, dann sind sie für den Gesunden keine schlechte Eiweissnahrung. Wer an Flüssen und am Meere wohnt, ist allgemein auf sie angewiesen. Jede Eiweissnahrung, die nicht frisch ist, ist gefährlich, weshalb auch die Fischnahrung stets frisch sein muss.

Es gibt Menschen, die glauben, es sei gut, verschiedene Eiweissarten auf einmal zu geniessen. Sie wissen nicht, dass sie sich dadurch schädigen können. Wohl brauchen wir etwas Eiweissnahrung; es genügt aber, wenn zu einer Mahlzeit nur ein Eiweissprodukt geboten wird, also nicht etwa Fleisch, Eier, Fisch und womöglich gar noch Milchprodukte. Dies alles ist des Guten zu viel. Es ist weit besser, wenn wir unser Augenmerk auf eine nährsalz-, vitamin- und kohlehydratreiche Nahrung richten. Wer sich an Fleischnahrung hält, sollte stets nur frisches Fleisch geniessen, also Fleischkonserven oder Wurstwaren meiden. Wertmässig berechnet ist das frische Fleisch das beste und billigste. Es ist indes keineswegs nötig, seinen Eiweissbedarf aus Eiern, Fleisch, Fisch oder Käse zu ziehen. Dagegen gehören Quark, Joghurt, Sauermilch oder auch ganz gute Frischmilch zu den besten Eiweissnahrungsmitteln. Besonders für Kinder bildet das Milcheiweiss die beste Eiweissgrundlage.

Wir dürfen aber auch die pflanzlichen Eiweissarten nicht vergessen. In der neuzeitlichen Ernährung stehen die Nüsse bereits sehr im Vordergrund. Sonst aber benützt man das Nusseiweiss eigentlich noch viel zu wenig, da man der Ansicht ist, Nüsse und Mandeln seien nur als Zutaten für Kuchen bestimmt. Es ist für uns jedoch vorteilhaft, täglich auch ein pflanzliches Eiweiss auf dem Tisch vorzufinden. Beliebt sind bei Kindern vor allem die Nusspasten, die uns nicht nur Fett sondern auch Eiweiss liefern. Die bekannten Nuxo-Produkte sind daher als Fett- und Eiweisslieferanten besonders für Jugendliche eine ausgezeichnet kräftigende Nahrung.

Wie wir sehen, können wir also unsern Eiweissbedarf mit einwandfreien Nahrungsmitteln decken. Wir müssen in der Wahl nur immer vorsichtig und bedacht sein und auch immer Mass halten, dann entgehen wir dem Unheil einer Eiweissvergiftung.

Convallaria oder Maiglöckchen

Wenn wir im Mai durch die Buchenwälder wandern, dann erfreut sich unser Auge und unser Herz an den schönen, weissen Glöcklein, die man der Zeit entsprechend, in der sie erscheinen, Maiglöckchen nennt. Es scheint nicht von ungefähr zu sein, dass sich darob unser Herz erfreut, denn es ist ein ganz hervorragendes Herzmittel. Man hat ihm früher wenig Beachtung geschenkt, sondern hat die Digitalis und andere Herzmittel bevorzugt. Inzwischen stellte man jedoch fest, dass die Digitalis in der Herzmuskulatur etwas ablagert, also kummuliert. Das ist der Grund, weshalb das Maiglöckchen mehr zu Ehren kam, denn bei ihm sind diese Neben- und Nachwirkungen nicht zu befürchten. Bei Herzschwäche stärkt es die Herzmuskulatur und hat zugleich noch eine ausgesprochen günstige Wirkung auf die Gefässe selbst. Es wirkt bei gleicher Dosis nicht so hart und stark wie Digitalis, hat aber nicht die anfangs erwähnte Nebenwirkung der Kummulierung. Bei Herzschwächen, nach Infektionskrankheiten, nach Grippe, Lungenentzündung, Lungenleiden und vielen andern Infektionskrankheiten, so auch nach Angina, nach welcher Digitalispräparate fast oder sogar ganz unwirksam sind, wirkt Convascillan, also das Maiglöckchenpräparat, ausgezeichnet und zuverlässig. Als Herzstärkungsmittel vor Operationen, sowie auch zur Nachbehandlung, um die Herzschwächenwirkung der Operation auszugleichen, eignet sich Convascillan vorzüglich. Auch Sportler, die sich überforciert haben, finden in Convascillan ein ausgezeichnetes, hilfreiches Herzmittel, das ihre Herzmuskulatur wieder in Ordnung bringt. Selbst während oder nach Nierenerkrankungen habe ich bei auftretenden Herzstörungen vorzügliche Erfolge feststellen können, ebenso bei arteriosklerotischen Erscheinungen, also bei hohem Blutdruck und Alterserscheinungen, wie auch in den Zeiten der Abänderung.

Bei all diesen Arten von Herzstörungen hat sich das Maiglöckchen als gutes und zuverlässiges Herzmittel bewährt. Auch bei Ueberfunktionen der Schilddrüsen mit ihren bekannten unangenehmen Herzstörungen ist Maiglöckchen günstig zur Behandlung, während Digitalis gar nicht angebracht ist. Convascillan, die interessante Kombination mit der Meerzwiebel, hat sich dagegen auch hier ausgezeichnet bewährt, da die Diurese, also die Wasserausscheidung noch gleichzeitig mit angeregt wird, so dass auch bei Herzwassersucht die Anwendung dieses Mittels vorteilhaft angebracht ist.

Die Sauna

Es ist noch nicht lange her, seit wir die Sauna allgemein kennen, und dass sie sich bei uns eingeführt hat. Früher haben nur Reisende, die die nordischen Länder besuchten und dabei die Augen und Ohren offen hatten, etwas von der Sauna gehört und gesehen. Es ist eine Einrichtung, die vor allem in Finnland, Schweden und Norwegen heimisch ist. Seit Jahrhunderten wendet man dort dieses Sauna-Schwitzbad an. In diesen Ländern ist eine solche Massnahme natürlich notwendig, da verhältnismässig wenig heisse Tage in Erscheinung treten, die ein Schwitzen ermöglichen. Es ist daher in diesen kalten Ländern nötiger als irgendwo anders, dass man die rückständigen Stoffwechselgifte durch Schwitzen ausscheiden kann.

In tropischen Gegenden braucht man keine Sauna, da man dort, wie ich dies aus eigener Erfahrung weiss, den ganzen Tag in einer Sauna steckt, denn die Luft ist so heiss, dass man überhaupt nur einmal am Tage ins Schwitzen kommt. Dort ist man froh darüber, wenn die Nacht durch eine kleine Abkühlung das Schwitzen einstellt. Dieses viele Schwitzen trägt denn auch die Schuld, dass mancher den Aufenthalt in den Tropen nicht aushält.

In unserer gemässigten Zone schwitzt man aber oft zu wenig, so dass die Niere nicht immer mit der Ausscheidung der Stoffwechselgifte nachkommt. Die Sauna ist deshalb eine gute Einrichtung, da durch sie auch noch die Hauttätigkeit zur Entlastung zugezogen wird. Früher benützten wir zum Schwitzen den Wickel, den Schwitzkasten oder eine andere Form, die sich uns eben gerade als günstig anbot. Es war dies alles den Verhältnissen entsprechend sehr gut und ist auch heute noch empfehlenswert. Die Sauna ist aber weit praktischer und einfacher. Man braucht sich ganz einfach nur zum Saunabad hinzubegeben und die Prozedur dort von A—Z durchführen zu lassen. Sie ist allerdings nicht genau gleich wie im Norden. Die Bedienung ist anders, denn was dort Sitte und Gewohnheit ist, das würde wohl bei uns etwas sonderbar und befremdend anmuten. So fehlen denn die Birkenreiser und auch das Mädchen des Hauses, das die Haut mit Hilfe dieser Birkenreiser tüchtig und gründlich zu massieren versteht, wenn man dieses Schlagen der Haut mit den Reisern als eine Massage bezeichnen kann.

Doch auch bei uns ist die Sauna bestimmt sehr gut; man sollte sich diese natürliche Reinigung nur von Zeit zu Zeit zugute kommen lassen. Ich kenne Geschäftsleute, die sich dieser Pflege regelmässig unterziehen, und sie sind dadurch viel weniger Krankheiten ausgesetzt. Es ist für die Gesundheit bestimmt vorteilhafter die Sauna zu benützen, anstatt am Stammtisch zu sitzen. Einige fürchten, sie möchten der Erhitzung nicht gewachsen sein. Da heisst es denn ganz einfach einmal einen vorsichtigen Versuch wagen, denn die meisten Menschen, oft sogar Herzleidende, halten die Sauna, wenn richtig durchge-

führt, sehr gut aus. Wenn man innerlich ruhig ist, sich nicht ängstigt, richtig atmet und gut entspannt, hat man die beste Vorarbeit geleistet. Es ist eigenartig, dass man diese Schwitzkur gerne ausführt, sobald man sie einmal richtig kennt und gewohnt ist. Sie wird uns zur Selbstverständlichkeit und zur Wohltat, sie erhält uns frisch und leistungsfähig. Auch an die Dampfstösse, selbst wenn sie uns anfangs etwas erschrecken mögen, gewöhnt man sich rasch. Mit der Zeit kommt uns der heisse Dampf, der uns mit aromatischen Stoffen von Eucalyptus oder Thymian in die Nase steigt, angenehm vor, und er wird uns zum Bedürfnis. Noch angenehmer ist allerdings die Sauna in den Grotten von Abano und Montegrotto, wo der heisse Dampf ganz natürlich dem Boden entsteigt. Dort erfolgt nachträglich auch nicht ohne weiteres eine kalte Dusche oder ein kaltes Bad, denn es herrscht die Ansicht, dass, so, wie die Ernte zum Reifen Hitze benötige, auch Hitze für den kranken Körper gegeben sei, um die Krankheit ausreifen und verschwinden zu lassen. Im Norden aber wird der Wechsel von kalter und warmer Behandlung bevorzugt und auch bei uns gewöhnt man sich an die kleine Abkühlung nach der Ueberhitzung verhältnismässig rasch. Es gibt allerdings auch besonders Empfindliche, die nach der Sauna keine abkühlende Behandlung ertragen. Die Reaktion, die indes gerade durch diesen Wechsel erreicht wird, wird von vielen begrüsst. Man braucht ja nicht rasch und unachtsam zu wechseln, sondern kann geschickt und langsam vorgehen, indem man zuerst den rechten Arm, dann das rechte Bein unter das kalte Wasser hält, dann das linke Bein und den linken Arm. So gelangt man langsam unter die Dusche, bis man sich unter ihr dreht, massiert und wohl fühlt. Geht man wieder in die Sauna zurück, dann fühlt man sich wie neu geboren. Mancher, der die Sauna benützt, wenn eine Grippe im Anzug ist, wenn sich Kopfweh meldet, oder er sich sonstwie nicht hundertprozentig wohl fühlt, kann sich durch das Ausscheiden der Gifte sehr rasch regenerieren und so der Bettlägerigkeit entrinnen.

Auch Blutdruckkandidaten sollten in die Sauna gehen. Wenn man sie regelmässig benützt, kann man gute Erfolge damit erzielen, besonders wenn man zusätzlich noch eine Reisdiät durchführt und blutsenkende Mittel einnimmt, so die Viscatropfen, ein Mistelpräparat, den Arteriokomplex aus Crataegus und Arnika, nebst dem Bärlauchwein. Bei beginnender Arteriosklerose ist dies besonders günstig. Das Gefässystem wird auf eine natürliche, ungefährliche Art und Weise regeneriert. Alles, auch das Schwitzen in der Sauna muss mit Vernunft durchgeführt werden. Nach dem Essen sollte man die Sauna nicht aufsuchen, denn der Magen sollte für die Prozedur nicht vollgestopft sein, vor allem nicht mit zuviel Eiweissnahrung. Man sollte also wie bei den andern Bädern beachten, dass man zuerst verdaut und dann die Sauna benützt.

Die Sauna gehört heute zur normalen Gesundheitspflege, und es wäre gut, sie wöchentlich einmal zu benützen, wo dies nicht angeht, alle 14 Tage, zum mindesten aber doch wenigstens einmal im Monat. Manch ein Leiden würde sich auf diese Art kaum zeigen oder rasch wieder verschwinden, so Rheuma, sogar bei starker Veranlagung, arthritische Erscheinungen, Blutdruckerhöhungen, Harnsäureansammlungen und noch verschiedene andere Leiden. Eine regelmässige Körperpflege kann vieles verhüten, und man kann sich dadurch manches Leiden ersparen und sich damit Sorgen und Unannehmlichkeiten aus dem Wege schaffen.

Kinderlähmung (Poliomyelitis)

Die Kinderlähmung ist eine äusserst unheimliche Krankheit. Sie hat an und für sich einen recht kurzen Verlauf. Der Erreger ist sehr stark aktiv, besitzt auch starke Gifte, die er ausscheidet, und die in der Konzentration die Nervenzellen zerstören, so dass es zu Lähmungen kommen kann. Die Krankheit selbst dauert in der Regel eigentlich nur ungefähr 14 Tage bis 3 Wochen. Was sich nachher einstellt, sind die Folgen der Krankheit, die Lähmungen. Es ist daher unbedingt notwendig, bei dieser Krankheit sehr rasch und gründlich zu handeln. Ein Zuwarten ist unter keinen Umständen angebracht. Immer wieder zeigen mir Berichte, wie notwendig es ist, erneut über dieses Thema zu schreiben, damit sowohl Laien als auch Fachleute die Grundregeln nie aus den Augen lassen, denn dadurch kann manches Unheil vermieden werden.

Erst kürzlich berichtete mir ein Vater aus der Zentralschweiz, der seinen kräftigen Jungen zur nähern Feststellung und Beobachtung der Krankheit in den Spital einliefern musste. Der Arzt liess Tag um Tag verstreichen, ohne etwas zu unternehmen, bis sich schliesslich die ersten Lähmungen auf der Lunge bemerkbar machten. Nun wurde der Knabe in die eiserne Lunge gebracht, und trotzdem er, wie bereits erwähnt, körperlich gut beieinander und kräftig war, starb er nach etlichen Wochen. Bereits haben berühmte Physiotherapeuten, vor allem auch die bekannte Schwester Kenny, den Beweis erbracht, dass bei Kinderlähmung ein rasches Eingreifen und Handeln lebensrettend wirkt, weshalb es unbegreiflich ist, wenn es heute noch Aerzte gibt, die ein blosses Zuwarten verantworten können. Durch Zuwarten gibt man dem Erreger die Möglichkeit mit seinen Toxinen die Nervenzellen zu zerstören. Wenn sich daher die ersten Symptome einstellen, heisst es sofort schwitzen. Sei dies nun im Schwitzkasten, im Schwitzbad, in der Sauna, durch Ueberwärmungs-, also Schlenzbäder oder auch ganz einfach nur durch andauernde Wickel, denn die Methode spielt keine Rolle, wichtig ist nur rasches, ausgiebiges Schwitzen. Es lässt sich dadurch viel Unheil, womöglich sogar selbst die Lähmung verhüten. Wäre der erwähnte Fall nach der Methode von Schw. Kenny durchgeführt worden, dann hätte wohl auch der Junge sein blühendes Leben nicht lassen müssen. Selbst wenn man noch so sehr konservativ eingestellt ist, sollte man doch bei gefährlichen Krankheiten die guten Erfolge neuzeitlicher Therapeuten nicht unberücksichtigt lassen. Schon die ersten Symptome müssen uns zu raschem Handeln treiben. Sie weisen einen grippeähnlichen Beginn auf und stellen sich mit übermässiger Müdigkeit, mit Kopfweh, Schwere in den Gliedern, mit Erbrechen, Appetitlosigkeit und andern verschiedenen Merkmalen ein. Ob die Diagnose auf Kinderlähmung bereits sicher gestellt ist oder nicht, spielt keine Rolle. Die Symptome sind massgebend und bestimmen das Handeln, das vor allem sofortiges Schwitzen veranlassen muss. Damit kann nur Gutes bewirkt werden, ob nun die Symptome von der Kinderlähmung oder einer andern Krankheit herrühren mögen. Es schadet also nichts, wenn man sich auch in der Diagnose geirrt haben mag, unter Umständen aber hat das rasche Eingreifen schon ein Weiterschreiten des Krankheitsprozesses verhindern können, was nicht ausgeschlossen ist und auf alle Fälle ein Glück bedeutet. Es ist natürlich vorteilhaft, auch noch gute, unterstützende Heilmittel anzuwenden, wie Gelsemium D 6, sowie Urticalcin, denn Kalkeinnahme ist in solchen Fällen immer richtig und gut. Gegen das Schlechtsein hilft Nux vomica D 4. All dies sind gute Unterstützungsmöglichkeiten. Um die Organe nicht zu überlasten, kann man zur Fruchtsaftdiät übergehen. Wichtig ist aber vor allem das wiederholte Ausscheiden, indem man anhaltend schwitzt und auch für gute Nieren- und Darmtätigkeit besorgt ist. Darin liegt die erste und zuverlässige Hilfe. Da sich diese Methode bewährt hat, sollte man sie neben jeder andern guten Therapie unter allen Umständen in erster Linie beachten.

Die Kinderlähmung tritt periodisch und strichweise auf. Besonders günstig für die Entwicklung des Erregers scheinen heisse, drückende Sommertage zu sein. Daher tritt die Krankheit im Sommer vermehrt auf, während sich im Winter verhältnismässig weniger Fälle zeigen. In tropischen Gegenden findet man das ganze Jahr hin-