Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 2

Artikel: Schwarzdorn gegen Uterusblutungen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551727

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

Zweckentsprechende Behandlung bei Gallenkoliken

Diät, Medikamente und Anwendungen

Da eine Gallenkolik in der Regel als auslösende Ursache von einer fettreichen Nahrung herrührt, vielleicht noch verbunden mit Aufregung und Aerger, ist es logisch, daß fette Nahrung und seelische Erregungen vom Kranken ferngehalten werden sollen.

Bei gleichzeitigem Durchfall

sollte man jeder einzunehmenden Flüssigkeit noch ungefähr 5 Tropfen Tormentavena beigeben, oder falls dieses Mittel nicht greifbar ist, einige Tropfen gewöhnliche Blutwurztinktur.

Verstopfung

behebt man mit Klistieren, die man 2—3 mal täglich durchführt und zwar mit Wegtrittee, dem etwas Leinsamenschleim beigegeben wurde.

Gallenblasenentzündung

behandelt man mit kalten, rohen Milchwickeln, die stets erneuert werden müssen, sobald sie warm geworden sind. Um die Entzündungsbereitschaft des Körpers herabzusetzen, nimmt man noch Echinasan ein.

Feste Speisen

kommen nicht in Frage, so lange die Kolikanfälle verspürt werden.

Medikamente,

die während des Anfalles gegeben werden, um dessen Heftigkeit und Schmerzen zu mindern, sind Magnesium phos. D4 und Atrop. sulf. D4.

Nach den Anfällen

verwendet man Tee aus Wegtritt, Schafgarbe, Pfefferminze, dem man ungefähr 10 Tropfen Molkosan beigeben kann. Auch verdünntes Molkosan und zwar 1 Teelöffel auf 1 dl Wasser ist als Getränk ratsam. Wer kein Molkosan und keine frische Molke besitzt, kann 2—3 mal täglich auch 1 dl Buttermilch trinken, jedoch erst, wenn das akute Anfallstadium etwas abgeklungen ist.

Die Diät

besteht aus Naturreisschleim und Gerstenschleim. Auch Schleim aus ganzem Weizen und Roggen kann zur Abwechslung gegeben werden. Bei Durchfall verwendet man Haferschleim. In vielen Fällen hat sich auch die Beigabe von etwas Spinatsaft in den Schleim als sehr hilfreich erwiesen. Der Schleimabkochung darf keinerlei Fett beigegeben werden. Gewürzt wird nur mit ganz wenig Salz, am besten mit Meersalz, auch Kräutermeersalz, wie Herbamare oder Trocamare, kann günstig wirken, wenn man es äußerst sparsam verwendet.

Das Süßen

von Tee geschieht mit etwas Traubennährzucker oder mit dem Saft von frisch ausgekochten Weinbeeren oder Rosinen. Statt Tee darf man auch frisch gepreßten Heidelbeersaft und später sogar Grapefruitsaft verwenden. Alles dies sollte aber stets sehr vorsichtig genommen werden und nur, wenn dadurch keine Störungen eintreten.

Aus Heidelbeeren, Himbeeren und Brombeeren kann mit Hilfe von Agar-Agar auch ein Fruchtgelée zubereitet werden, das man mit Knäckebrot oder «Darvida» servieren kann.

Zur Leberdiät

darf man langsam übergehen, wenn die Anfälle ganz vorüber sind. Dabei ist jedoch darauf zu achten, daß man noch 2—3 Wochen kein Oel oder Fett verwendet. Auch nachher sollte noch einige Zeit kein erhitztes, raffiniertes Fett und Oel gebraucht werden, damit der Kranke nicht rückfällig wird.

Die geheimnisvolle Schalthebelanlage der Fußsohlen

Die Wissenschaft der chinesischen Aerzte und Heilkundigen ist schon Jahrtausende alt und verfügt über ein Erfahrungsgut, das ganz eigenartige Erkenntnisse zu Tage gefördert hat. Bereits verriet ein Artikel über die Akupunktur den Lesern, daß die chinesischen Aerzte eine Menge Reflexpunkte in unserem Nervensystem kennen, von denen sich die besten Neurologen Europas und Amerikas nichts träumen ließen. Ein Beweis für die Richtigkeit dieser eigenartigen Reflexpunkte ist die Tatsache, daß man sie heute sogar mit einem elektrophysikalischen Apparate feststellen kann. Es handelt sich hierbei um einen Nervenpunkt-Detektor Medicoschall, den eine Firma in Hannover herstellt. Wir selbst haben mit diesem Apparat schon sehr erfreuliche Erfahrungen gesammelt. Das wichtige bei diesen Reflexpunkten ist nämlich, daß man die Funktionen vieler Körperorgane beeinflussen kann und zwar durch eine Bearbeitung der Reflexpunkte, auf die das betreffende Organ anspricht. Einige Organe haben verschiedene, also mehr als nur einen Reflexpunkt, so das Herz, das beispielsweise an der Innenseite der Spitze des kleinen Fingers, an den Fußsohlen und noch an anderen Reflexpunkten beeinflußt werden kann. Die Beeinflussung kann auf verschiedene Arten erreicht werden, so mit Hilfe der Akupunkturnadeln, mit einer Spritze von Impletol, mit einem homöopathischen Mittel oder mit dem Nervenpunkt-Detektor Medicoschall, ja sogar mit einer gut durchgeführten Bindegewebsmassage.

Interessant ist die Feststellung, daß auf der Fußsohle ein ganzes Assortiment von Nervenreflexpunkten zu finden ist, so daß man nahezu den ganzen Körper über diese Fußsohlenreflexe behandeln kann. Es ist deshalb nicht verwunderlich, daß eine gründliche Massage der Fußsohlen, bei der jeder einzelne Punkt gut durchgearbeitet wird, ein Wohlbehagen auslösen kann, das bis dahin unerklärlich war. Vielleicht mag das große Geheimnis des Barfußlaufens auf dieser Grundlage beruhen und auch gelöst werden. Naturmenschen, die in tropischen Gegenden immer barfußlaufen können, haben den Vorteil durch das unebene Gelände stets eine natürliche Nervenpunktmassage zu erhalten, was jedenfalls die gute Funktion aller Organe wesentlich beeinflussen kann. Ein Großteil der Erfolge unserer physikalischen Anwendungen mögen ebenfalls mit der günstigen Beeinflussung der Nervenreflexpunkte zusammenhängen, handle es sich nun um die Priessnitz-, Kneipp- oder Louis Kuhne-Methode. Auf jeden Fall veranlaßt uns diese neue Erkenntnis sämtliche äußeren Naturanwendungen und physikalischen Methoden noch mehr wertzuschätzen. Es ist bestimmt auch angebracht den Fußbädern, ganz besonders jenen mit dem Kräuter-Meersalz Sanatamare in Zukunft noch mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Sehr gut wäre es, wenn zur Sommmerszeit das Barfußlaufen regelrechte Mode werden würde, zwar nicht in den Städten, sondern im Garten und auf dem Lande, denn beim Laufen auf unebenem Boden werden die baren Füße gratis einer vorzüglichen Nervenpunktmassage unterzogen, die das Allgemeinbefinden und die Organfunktionen wesentlich und günstig zu beeinflussen vermag. Diese Feststellung liefert wiederum einen deutlichen Beweis, daß jener, der durch die Verhältnisse unwillkürlich dazu veranlaßt wird, eine ganz natürliche Lebensweise zu pflegen, stets auch die natürlichen Vorteile mühe- und kostenlos genießen kann, während sie sich der andere, besonders der Städter, oft umständlich erwerben muß.

Schwarzdorn gegen Uterusblutungen

In alten Kräuterbüchern liest man, daß die Schwarzdornblüte seit Urgedenken als beliebtes Volksmittel für Frühjahrskuren und zur Blutreinigung verwendet wurde. Da die Blüten gleichzeitig auch leicht abführen, hat man sie

öfters auch in diesem Sinne gebraucht. Weniger beachtete man hingegen die Beeren, denn sie schmecken nicht gut, obwohl sie ganz vorzügliche Wirkungen aufweisen. Im Altertum war es üblich, verschiedene Medikamente in Wein zu kochen. Auf diese Weise wurde auch eine Art «Schlehdornmues» zubereitet, das als vorzügliches Mittel zur Magenstärkung und gegen Durchfall galt, sogar auch gegen Darmbeschwerden. Ganz alte Kräuterbücher berichten noch, daß auch die rote Ruhr, also eine gewisse Form von Dysenterie, mit diesem Mittel geheilt werden konnte.

Vor kurzer Zeit erfuhr ich, daß moderne Pharmakologen eine ganz zuverlässige Wirkung des Schlehdorns gegen Uterusblutung festgestellt haben. Wenn also eine Periode so stark ist, daß sie nicht aufhören will, oder wenn irgendwie Blutungen auftreten, die manchmal eine Auskratzung notwendig erscheinen lassen, soll Schwarzdornsirup ganz vorzügliche Dienste leisten. Ich habe nach dieser Mitteilung in alten Kräuterbüchern nachgesehen und war nicht wenig erstaunt, daß die erwähnte Wirkung schon im Mittelalter bekannt war. Damals wurden bei übermäßigem Blutfluß der Frauen die Schlehdornbeeren bereits schon in Sirupform dagegen verwendet. Eine verstärkende Wirkung soll erzielt werden, wenn man bei der Herstellung des Sirups die Wurzelrinde mitverwendet. Auch das Nasenbluten kann mit dem Genuß von Schledornsirup zuverlässig gestillt werden, doch wirkt dabei auch die bloße Tinktur.

Der Schlehdorn ist bekanntlich die Urform unserer Zwetschge, und man sollte ihr, wiewohl sie nur eine schlichte, einfache Pflanze ist, infolge ihrer hilfreichen Wirksamkeit etwas mehr Beachtung schenken. Manch verachtetes Kräutlein, das heute, im Zeitalter chemischer Produkte, außer Kurs, ja sogar in Vergessenheit geraten ist, erblüht wieder zu neuer Bedeutung, wenn sich Fachleute damit beschäftigen, um die guten Werte neu zu prüfen. Dadurch werden alte Erfahrungen zum Nutzen vieler Patienten wieder bestätigt und finden erneut günstige Verwendung.

Nebst dem Schlehdorn wirkt bekanntlich auch die Blutwurz bei den erwähnten Blutungen zuverlässig. Es wäre daher gar nicht unangebracht, die beiden Mittel sogar zu kombinieren, denn Tormentill, wie die Blutwurz auf lateinisch heißt, hat, wie eben erwähnt, bei Blutungen die gleichen Vorzüge aufzuweisen. Da Schwarzdorn den Vorteil besitzt, daß es weniger stopft als Tormentill, könnte die Kombination im ausgleichenden Sinne günstig sein. Für Frauen, die ohnedies an Verstopfung leiden, wird es gut sein, ein Mittel, das dieses Uebel noch verstärkt, zu meiden, weshalb für sie die Einnahme von Schlehdorn vorzüglicher sein wird.

Vielen mag dieser Bericht etwas verfrüht oder verspätet erscheinen, denn wir stecken mitten im Winter drin. Wir werden daher in unserer Herbstagenda vormerken, daß wir das Sammeln von Schlehdornbeeren nicht vergessen dürfen. Es bereitet immer Spaß, Wildfrüchte zu sammeln, besonders wenn wir wissen, daß sie uns in der Not dienen können.

Der bequeme Skilift

Ohne Zweifel ist es sehr angenehm mit eleganter Keilhose und schneidiger Skijacke am Zweierbügel mit netter Gesellschaft fröhlich plaudernd durch verschneite Tannenwälder in schwindelnde Höhen zu fahren. Besonders bei Sonnenschein ist dies ein anziehendes Vergnügen, und keiner, der es zu schätzen weiß, kann jene Mühseligen aus der ältern Generation begreifen, wenn sie, mit Fellen versehen, langsam durch eigene Anstrengung die Höhe zu gewinnen suchen. Mit einem bemitleidenden Blick, der besagen mag: «wie kann man auch!» betrachtet man diese Altmodischen gewissermaßen von oben herab. Dies mag gut sein, solange die Sonne alles warm umflutet. Wenn sie indes nicht scheint, und man vom warmen Restaurant nur bis zum Skilift Bewegung hat, dann kann man sicher sein, daß man bis zur Höhe ganz durchfroren ist, denn die Bewegung fehlt und damit auch die richtige Tiefatmung, die ebenfalls Wärme erzeugt. Das ist gesundheitlich bestimmt nicht vorteilhaft, und es schadet daher nichts, einmal die Gefahr, die dadurch entsteht, etwas näher zu beleuchten. Das wunderbare Sonntagsvergnügen kann sehr leicht mit einer Erkältungskrankheit enden, so daß es dann eben vorkommen kann, daß junge Leute, die bei kaltem, unfreundlichem Wetter nur den Skilift benützen, weil dies doch viel bequemer ist, am Montag ihre Berufsarbeit im Stiche lassen müssen. Doch was tut dies zur Sache? Das Sportgewissen gilt heute mehr als die Ethik der Arbeit. Mögen sich die andern etwas mehr plagen! Was kann man dafür, wenn die Erkältung eine Angina oder Grippe auslöste? Nach Erregern muß man ja in der Regel nicht suchen, denn sie sind oft nur allzureichlich vorrätig. Oft wartet der Körper nur eine Schwächung, im erwähnten Falle also eine Erkältung ab, und schon ist alles aktiv, und die Fieber melden den Beginn des einsetzenden Kampfes.

So ist denn der Skilift, der allenthalben mit großer Freude begrüßt wird, schließlich doch den Aktionären nützlicher als jenen, die ihn benützen. — Ein weiterer Nachteil, der sich in den letzten Jahren immer mehr entwickelt hat, gesellt sich diesem einen noch hinzu, und das ist eine große Ehrsüchtelei, die viele veranlaßt, ohne ihr Können zu berücksichtigen, einfach unvorsichtig drauflos zu fahren, mögen die oft unvermeidlichen, schweren Stürze auch gesundheitlich unliebsame Schäden zur Folge haben. Auch das nimmt man ohne weiteres in Kauf, denn wozu bezahlt man denn schließlich der Versicherung?

So zu denken ist indes äußerst kurzsichtig. Der Sport ist bestimmt ein gesundes Vergnügen, wenn er mit Vernunft und Maß betrieben wird. Er sollte aber nicht bloß dem Vergnügen dienen, denn wenn dadurch die Gesundheit zu schaden kommt, dann hat man durch die notwendige Ausspannung vom Alltag wenig gewonnen, sich unter Umständen sogar einen bleibenden Schaden zugezogen. Es ist daher unbedingt notwendig, die richtige Einsicht walten zu lassen und die Gesundheit gebührend zu berücksichtigen.

Wer bei schönem Wetter den Skilift benützt und einige schöne, vernünftig gehaltene Abfahrten durchführt, wird sich dabei nicht schaden. Bei kaltem Wetter aber sollte man solange hinauflaufen, bis man richtig durchwärmt ist und keine Gefahr mehr besteht, daß man sich durch mangelnde Bewegung eine Erkältung zuzieht. Das ist sowohl notwendig als auch vernünftig. Alte, routinierte Tourenfahrer wissen, daß gerade das Hinauflaufen mit den Fellen für die Gesundheit das beste Training ist. Dabei ist die Atmung noch viel wichtiger als das Muskeltraining. Durch Bewegung und Atmung in der gesunden, reinen Bergluft werden die Körperfunktionen angeregt, und viel Stoffwechselschlacken werden herausgeworfen. Wenn sich auch die jüngere Generation nur noch in seltenen Fällen dafür begeistern kann, sollte sie doch wenigstens die elementarsten Gesundheits-Regeln einigermaßen berücksichtigen.

Gelegenheiten meiden

Es kommt oft vor, daß wir uns dem Leben gegenüber stark und gewachsen fühlen, tritt dann aber irgend eine günstige oder ungünstige Gelegenheit an uns heran, dann kommt uns mit leisem Erschrecken zum Bewußtsein, wie schwach wir im Grunde genommen eigentlich sind. Sind wir in solchen Augenblicken ganz ehrlich gegen uns selbst, dann müssen wir einsehen, daß es besser ist, zu gehorchen, als ein großes Opfer zu bringen.

Böse Leidenschaften entstehen oft nur dadurch, daß man den Gelegenheiten dazu nicht entflieht, daß man also den starken Mann spielen will, obwohl man bei ehr-