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

Artikel: Gelegenheiten meiden
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551788

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

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-

lichem Aufhorchen auf die Regungen des Unterbewußtseins wissen könnte, daß man der Lage, in die man hineinläuft, nicht gewachsen ist. Der Selbstbetrug gehört mit zu den schlimmsten Betrugsarten im Leben, obwohl er nicht im Gesetzbuch verankert ist. Es würde jedenfalls große Schwierigkeiten bieten, den Selbstbetrug gesetzlich belangen zu wollen, ja, es wäre gewissermaßen eine Unmöglichkeit, auf alle Fälle ein starkes Beschneiden der persönlichen Freiheit. Allgemein mag man der Ansicht sein, daß diese Art des Betruges niemandem Schaden zufüge, als nur demjenigen, der ihn begeht, und man mag darin den Grund sehen, weshalb er im Gesetzbuch keine Erwähnung findet. Das größte Gesetzbuch aber, das der Menschheit von höherer Warte aus gegeben wurde, läßt alle diese wichtigen Angelegenheiten nicht außer acht, sondern es warnt zum Wohle, nicht zum Leide des Menschen: «du sollst nicht!» In der Berücksichtigung dieser Mahnung liegt auch die notwendige Rücksichtnahme unserm Nächsten gegenüber, denn es ist kurzsichtig, zu glauben, der Selbstbetrug schade nur alleine jenem, der ihn ausübt. Untersucht man seine Folgen genauer, dann kann man erkennen, daß man einer erneuten Täuschung erlegen ist, denn unsere Mitmenschen können durch das Pflegen unserer Schwachheiten stark zu Schaden kommen. Niemand wird bestreiten, daß ein Trinker in der Regel seine ganze Familie ins Elend führen kann. Will er sie nicht unglücklich machen und nicht seinen ganzen Verdienst in Alkohol umsetzen, dann wird ihm nichts anderes übrig bleiben, als alle Gelegenheiten zu meiden, die ihn seiner Schwäche ausliefern. Er sollte gewisse Gesellschaften unbeachtet lassen und an sämtlichen Wirtschafts-Schildern vorbeisehen; er sollte dem und jenem geflissentlich aus dem Wege gehen, dann mag er Gelingen haben. Der Raucher, der eine Herzkranzarterienverengung hat, und dessen Blutgefäße die Giftwirkung des Nikotins nicht ertragen, sollte bedenken, daß er sich immer mehr und mehr in Lebensgefahr bringen wird, wenn er sich nicht ganz entschieden umstellt. Besitzt er eine Familie, dann mag es für diese ein schmerzlicher Verlust bedeuten, wenn seine Organe plötzlich versagen, nur weil er seiner Leidenschaft nicht rechtzeitig zu entsagen vermochte. Es braucht allerdings einen starken Willen dazu und unterstützend eben die Weisheit, alles zu meiden, was ihn rückfällig machen könnte. Er sollte Lokale, in denen geraucht wird, grundsätzlich nicht aufsuchen, sollte an gesellschaftlichen Anlässen nicht teilnehmen, und beim Eisenbahnfahren sollte er beharrlich im Nichtraucherabteil Platz nehmen. Dies alles wird ihm seinen festen Entschluß, das Rauchen gänzlich zu lassen, erleichtern helfen. Wer aus gesundheitlichen Gründen diät leben sollte, darf nicht Bekannte besuchen, die eine Konditorei besitzen oder darf in der Stadt nicht alle jene Schaufenster eingehend betrachten, die gerade das feilbieten, was er meiden sollte. Die Gefahr ist dann zu groß, dem Gelüsten widerstehen zu können. Das wissen vor allem schwangere Frauen, die oft geradezu unstillbares Verlangen nach dem haben, was ihnen schadet, und was sie nach kurzer Zeit wieder erbrechen müssen.

Alles, was uns schadet, auch wenn wir ihm leidenschaftlich ergeben sind, bringen wir nur weg, wenn wir die Gelegenheiten, die dazu führen, meiden. Alle Vorsätze, auch wenn sie mit noch soviel Männlichkeit oder Frauenstolz untermauert sind, zerrinnen wie der Schnee an der Frühlingssonne, wenn die gegebenen Gelegenheiten ihren Einfluß geltend machen können, denn ihre Anziehungskraft kann uns wie mit seidenen Fäden umwinden und den stärksten Willen erlahmen lassen, daß er wie gebannt von uns flieht und uns nicht mehr hilfreich zur Seite steht, wenn wir ihn am dringendsten benötigen. Darum, wenn wir nicht erliegen und dem Sklaventum der Leidenschaft auf dem einen oder andern Gebiet nicht immer mehr zum Opfer fallen wollen, sollten wir unbedingt die feine Warnung des Gehorsams beachten und alles meiden, was stärker zu sein vermöchte als wir.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Behebung von Leberstörungen

Ende letzten Jahres wandte sich Herr G. aus A. mit der Beschreibung seines Zustandes und der Bitte an uns, ihm Rat und Mittel zukommen zu lassen. Der Patient litt an Brechreiz und Appetitlosigkeit nebst einem Ekelgefühl, auch hatte er eine Blinddarmoperation und nachfolgend eine Grippe mit Hirnhautreizung hinter sich. Immer, wenn er glaubte, sein Zustand habe sich gebessert, stellte sich der Brechreiz erneut ein. Der Arzt vermutete Gelbsucht und verordnete Lebervitamintabletten und entsprechende Diät. — Nach einer chemisch mikroskopischen Harnanalyse erhielt der Kranke Chelicynara und Podophyllum zur Pflege der Leber und für die Niere die Nierentropfen Nephrosolid, auch hatte er seine Diät nach den Vorschriften der kleinen Broschüre «Zweckmäßige Schondiät» zu richten. Um Lehmwickel durchzuführen, erhielt er noch gelben Lehm, nebst Johannisöl.

Einen Monat später berichtete der Patient:

«Ich möchte nun doch endlich etwas von mir hören lassen. Ich kann Ihnen nur das Eine versichern, Ihre Mittel haben Wunder gewirkt. Mein Zustand hat sich sehr gebessert. Ich arbeite jetzt schon wieder fünf Wochen und es geht sehr gut. Ich kann mich nicht entsinnen, vorher je so großen Appetit gehabt zu haben wie jetzt.»

Der Patient verlangte dann nochmals Leber- und Nierentropfen, da er zur Festigung des Zustandes mit der Kur noch weiterfahren wollte. Auch in der Diät hielt er sich weiterhin an die Anweisungen, was bestimmt noch längere Zeit gut ist, denn die Leber ist bei gestörter Tätigkeit sehr dankbar, wenn sie möglichst lange entlastet wird.

AUS DEM LESERKREIS

Naturmittel helfen bei Blutarmut und Stillbeschwerden

Von Herrn K. aus W. ging am 2. Dezember letzten Jahres ein recht interessanter Bericht bei uns ein, der auch unsere Leser bestimmt freuen wird. Er lautete:

«Wenn auch mit einiger Verspätung möchte ich doch nicht unterlassen, Ihnen einiges über die Behebung der Blutarmut bei meiner Frau kurz vor der Geburt, wie auch über die nachherige Pflege der Brust zu berichten.

Vorerst die Blutarmut

Schon im 4. Monat der Schwangerschaft erklärte unser Hausarzt, daß meine Frau einen zu niedrigen Blutspiegel habe, weshalb er ihr ein Eisenpräparat verabreichte. Dieses wurde jedoch von meiner Frau regelmäßig erbrochen, so daß ich den Nutzen dieses Präparates nicht einsehen konnte. Es bewirkte bei meiner Frau einen ungeheuren Aberwillen gegen Pillen, daß sie überhaupt keine solchen mehr schlucken wollte. Mittelst der von Ihnen verordneten Tropfen gegen Schwangerschaftserbrechen besserte sich der Allgemeinzustand meiner Frau wesentlich, und es war ihr in der Folge wieder möglich, das Morgenessen einzunehmen, was vorher nicht mehr der Fall war. Um unangenehmen Spritzen und Pülverchen zu entgehen, konsultierte meine Frau den Arzt nicht mehr. Zehn Tage vor der Geburt ließ sie sich dann doch noch einmal untersuchen, besonders, weil ich mich für den Hämoglobingehalt interessierte. Das Resultat der Untersuchung: 60 %. Der Arzt wollte sofort drei Eisenspritzen machen, meine Frau weigerte sich jedoch, diese entgegen zu nehmen. — Im Gespräch mit unserem Hausarzt meinte dieser lakonisch, daß wenn meine Frau zu viel Blut verlieren würde, im Spital ganz einfach eine Bluttransfusion gemacht würde. Ich erklärte dann dem Arzt, daß nicht nur gewichtige medizinische Gründe, sondern auch ethische gegen die Bluttransfusion bestünden, und daß ich zudem aus christlichen Gründen keine Bluttransfusion gestatten würde. Dieser Standpunkt war für den Arzt sehr unverständlich, obwohl er zugab, daß, bevor man den Rhesusfaktor gekannt habe, bei Transfusionen sehr oft Mißerfolge zu verzeichnen waren.

Im nachfolgenden Telephongespräch mit Ihrem Assistenten erklärte mir dieser in freundlicher Weise die Gefahren der Eisenspritzen und anderseits die Möglichkeit den Hämoglobingehalt durch die Alfavena-Tabletten zu erhöhen. Nachdem ich meine Frau nun beschwor, diese Tabletten unverzüglich und regelmäßig einzunehmen und zwar mehr als vorgeschrieben, nämlich 18—20 Tabletten im Tag, und nachdem wir zudem noch jeden Tag eine Stunde an der Sonne spazieren gingen, waren unmittelbar vor der Geburt nicht nur wir, sondern auch die Aerzte, die von unserem Hausarzt vorher orientiert worden waren, nicht wenig überrascht, als bei der Einlieferung in den Spital der Blutspiegel meiner Frau 78 % Hömoglobingehalt aufwies. Die Geburt selbst verlief völlig normal, und wir konnten uns an einem 8½pfündigen Büblein erfreuen. Nach der Geburt betrug dann der Blutspiegel 65 %. Die Aerzte schreiben dieses erfreuliche Ergebnis natürlich den Eisenpräparaten zu, die meine Frau nicht schluckte, während wir natürlich ohne weiteres wissen, was geholfen hat und zudem ohne ungünstige Ne-