Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 4

Artikel: Heilmassage zu Hause
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552075

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

schickten Seeleuten zur Verhütung von Skorbut auf größere Fahrten erfolgreich mitgenommen worden. Später hat die Wissenschaft bei allen Zitrusfrüchten den antiskorbutischen Stoff festgestellt, was vor allem bei der Zitrone deren günstige Wirkung bestätigte. Eine Zitronenscheibe ist auf Touren zur Durststillung oft besser als zwei Flaschen Wein, Bier oder gesüßtes Wasser.

Eigenart der Zitrusschalen

In den Zitrusschalen befinden sich eigenartig aetherische Oele, die auf die Haut und indirekt auch auf die Drüsen einwirken. - Diese aetherischen Oele verwenden wir in Kombination mit Johannisöl und anderen Pflanzenölen für unsere Hautöle, die seit 30 Jahren sehr beliebt geworden sind. Wenn wir beispielsweise Mandarinenschalen zusammendrücken und gegen das Gesicht halten, dann spritzt uns die aetherische Flüssigkeit mit angenehmem, frischbelebendem Duft entgegen. Drücken wir Orangenschalen auf diese Weise zusammen und halten die herausspritzende Flüssigkeit gegen eine Kerze oder ein brennendes Zündholz, dann sprüht sie rasch auf, denn sie ist sehr leicht brennbar.

In jüngster Zeit haben amerikanische Forscher festgestellt, daß das Orangenfleisch nebst den Orangenschalen einen Stoff enthalte, der bei den Rhesuskindern die gefürchteten Schwierigkeiten beheben soll. Es handelt sich hierbei um ein in den Handel gebrachtes Komplexmittel. Auf alle Fälle zeigt diese Feststellung, daß es bei Rhesusfällen günstig ist, wenn die Mutter während der ganzen Schwangerschaft ihrem Birchermüesli und Fruchtsalat regelmäßig Orangenfleisch und feingeschnittene Orangenschalen beigibt.

Orangenconfitüre gehört zu den Spezialitäten der englischen Küche. Diese wird dort aus der ganzen Frucht mitsamt der Schale hergestellt. - Wenn wir die Früchte in feine Scheiben schneiden und sie mit etwas Agar-Agar oder Apfelpektin und Zucker zubereiten, werden auch wir eine gute Orangenconfitüre herzustellen vermögen, denn sie hat auch bei uns schon viele Liebhaber gefunden.

Schädigende Einflüsse

Da wir schon angefragt worden sind, ob eigentlich auch die Zitrusfrüchte chemisch behandelt und verändert würden, möchten wir auch diesen wichtigen Punkt nicht unerwähnt sein lassen. Leider genügt dem modernen Geschäftsgeist nicht immer alles in der Form, wie es der Schöpfer zubereitet hat. Immer wieder vergreift sich eine gewisse materielle Einstellung an der Naturreinheit der Nahrungsmittel und somit auch an derjenigen der Früchte. So kann ich denn leider meine Betrachtung über die Zitrusfrüchte nicht schließen, bevor ich auch noch auf dieses Krebsgeschwür zu großer menschlicher Geschäftlichkeit aufmerksam gemacht habe. Von vielen Nahrungsmitteln ist bekannt, daß sie durch Raffinieren, Konservieren und Behandeln mit chemischen Mitteln nicht nur ihren Wert einbüßen, sondern daß sie auch für unsere Gesundheit schädlich sind. Leider kann man gegen diese Unsitte nur ankämpfen, indem man auf alle entwertete Nahrung verzichtet.

Auch das Spritzen unserer Früchte mit chemischen Mitteln ist sehr ungünstig. Daß aber auch die Zitrusfrüchte wie bereits erwähnt, chemisch behandelt und verändert werden, scheint nicht allgemein bekannt zu sein. Es ist daher notwendig, kurz darauf hinzuweisen. Prüft man beispielsweise die Orangen, indem man sie mit einem sauberen Tüchlein abreibt, dann kann man des öftern bemerken, daß etwas Farbe zurückbleibt und zwar wird diese mit Parafin oder anderen Stoffen aufgetragen und ist rot oder orange. Da man ja die Orangen schält, ist dies nicht so schlimm, wenn nicht auch noch Chemikalien verwendet würden, die aus Teer hergestellt sind und die Schimmelbildung verhindern sollen. So werden beispielsweise Diphenyl und andere chemische Mittel verwendet, die bereits schon beim Schälen der Früchte eine gewisse Gefahr darstellen, denn diese Mittel haften unwillkürlich an den Händen und werden auf diese Weise auf die geschälte Frucht übertragen. - Oft weisen die Orangen einen eigenartigen Geruch, ja, manchmal auch einen etwas veränderten Geschmack auf. Es ist daher angebracht, auf diese Umstände etwas zu achten.

In einem Gebiet erfuhr ich, daß man dem Mangel an Blutorangen nachhalf, indem man die Früchte durch Injektionen ganz rot zu färben suchte. - Aus diesem Grunde ziehe ich seither die Blondorangen den Blutorangen vor. Oft erhält man beim Einkauf Früchte, die tief dunkelrot sind und deren Geschmack nicht angenehm erfrischend ist. Früher habe ich nie eine solche eigenartige Veränderung feststellen können, seit ich aber weiß, daß mit Injektionen gearbeitet wird, denke ich unwillkürlich, daß diese damit im Zusammenhange stehen.

Für alle Freunde der Fruchtnahrung sind solche Verfälschungen der Naturreinheit sehr bedenklich. Leider nehmen solcherlei Veränderungen an der Nahrung immer mehr überhand, und es wäre angebracht und notwendig, daß unsere Gesundheitsbehörden strengere Maßnahmen ergreifen und solche behandelten Importfrüchte einfach verbieten und zurückweisen würden. Auch das Vergasen von Trockenfrüchten, um sie vor dem Befall von Insekten zu schützen, sollte streng verboten werden. Es wäre bestimmt eher im Interesse der Volksgesundheit, wenn unsere Behörden solcherlei Schädigungen nachgehen würden, statt einem armen Kräuterfraueli nachzurennen, das sich gegen das Medizinalgesetz verstieß und gebüßt werden muß, weil es ein Säcklein selbstgesammelten Tee verkaufte.

Um sich vor den unliebsamen Folgen einer allfälligen Vergiftung zu schützen, wird es auf alle Fälle gut sein, wenn man sich nach dem Schälen von Orangen die Hände wäscht, damit die eventuell anhaftenden Giftstoffe nicht auch noch auf andere Nahrungsmittel übergehen und auch diese noch schädigen können. Zum Glück werden indes die erwähnten Behandlungen nicht überall durchgeführt. Zwar finden solche Methoden in den größten Exportländern immer mehr Eingang, sollen sie doch den Lieferanten oder den Großhändler vor Schaden bewahren. Daß dadurch der Gesundheit des Käufers nicht gedient ist, scheint keiner besonderen Beachtung wert zu sein. Zum Glück gibt es aber auch noch viel naturreine Früchte, und es liegt an uns beim Einkauf so gut als möglich darauf zu achten, denn es wäre doch bestimmt schade, wenn wir die herrliche Gabe der Zitrusfrüchte nicht mehr genießen dürften, sind sie doch fruchtbarem Boden entsprossen und unter der Einwirkung südlicher Sonnenkraft gediehen als ein Geschenk des Schöpfers, das unsern Tisch vorteilhaft bereichert.

Heilmassage zu Hause

Interessante Vergleiche

Wenn wir nach einem großen Regen oder nach einer Schneeschmelze über Bergwiesen oder Aecker gehen, können wir beobachten, daß sich vieles verändert hat. Da sind Kanäle verstopft, dort läuft das Wasser statt durch die Bewässerungskanäle und Leitungen über die Wiesen. Der Weg ist mit Sand bedeckt und das Bergdruckwasser geht einen ganz anderen Weg als den vorgeschriebenen. Hier hat es angeschwemmtes Material, dort ist wieder eine kleine Stauwehr versandet. Wenn die Wegmacher nicht beauftragt wären regelmäßig nach der Schneeschmelze, nach Hochwasser oder Platzregen alle Kanäle, Unterführungen und Röhrensysteme wieder in Ordnung zu bringen, wäre ein Großteil der Wiesen versandet, und die Ernten wären größtenteils in Frage gestellt.

Das alles leuchtet uns ein, und wir begreifen es vollständig, daß aber auch der menschliche Körper ähnliche Einrichtungen besitzt, die ebenfalls sorgfältiger Pflege bedürfen, an das denken wir kaum, oder ist es uns je schon in den Sinn gekommen, daß wir körperlich über weit mehr Kanäle und Drainierungsröhren verfügen als das kultivierte Land? Betrachten wir beispielsweise nur einmal den Rücken des Menschen etwas näher. Wenn wir

die Bemühungen der Akupunktur eingehender verfolgen, dann erkennen wir, daß viele Nervenpunkte den ganzen Rücken bedecken. Denken wir ferner noch an die vielen Blutgefäße und das ganze Lymphsystem, dann können wir begreifen, daß bei all den verschiedenen Stauungen, die man in der Regel beim zivilisierten, modernen Menschen antrifft und zwar vor allem bei jenem, der keinen oder nur geringen Gesundheitssport betreibt, unzählige Leiden entstehen können, die nicht allein auf die Ernährung zurückzuführen sind. Selbst bei jenen Menschen, die ihr besonderes Augenmerk auf eine gute, gesunde Ernährung lenken, bei Vegetariern, Bircher- oder Waerlandanhängern finden wir infolge mangelnder Atmung und Bewegung vielerlei Leiden, die sie bei der guten Ernährung nicht haben sollten. Menschen, die viel sitzen, die auf dem Büro arbeiten und wenig körperliche Betätigung und regelmäßiges Training haben, sollten von Zeit zu Zeit ihren Rücken etwas näher kontrollieren lassen.

Einfache, leicht anzuwendbare Methode

Wenn wir unsere Hand mit etwas Gefühl über den Rükken gleiten lassen, treffen wir vom Nacken bis zu den Fersen vielerlei Verhärtungen an. Diese können wir leicht ausmassieren und zwar mit der Handballe, nicht etwa mit den Fingerspitzen, da dies Schmerzen verursachen würde. Wenn wir nun regelmäßig ein bis zweimal täglich diese Verhärtungen mit der Handballe kreisend massieren, indem wir von oben nach unten fahren und von der Mitte der Wirbelsäule segmental weitergleiten, werden wir unsern leidenden Angehörigen verhältnismäßig rasch behilflich sein können. Sie fühlen sich wohler, das dumpfe Empfinden, das Kopfweh, die Müdigkeit, die bleierne Schwere und viele andere störende Gefühle vergehen mit der Zeit langsam. Das Allgemeinbefinden wird wesentlich gehoben. Der Rücken, der allmählich von den Verhärtungen und Knoten befreit wird, wird dadurch weich und elastisch, wie er sein sollte, und der wieder gesunde Mensch fühlt sich fast wie neu geboren wie nach gut verwerteten Skiferien oder einer strengen Badekur. Unwillkürlich können wir unsern Rücken besser beugen wie in unserer Kindheit oder Jugendzeit, als wir noch regelmäßig turnten. Wieder ist unsere Wirbelsäule viel elastischer geworden und auch die Bänder sind lockerer, so daß mit der Zeit beim Rumpfbeugen nach vorne mit gestreckten Beinen unsere Fingerspitzen den Boden beinahe oder sogar ganz berühren. Das ist ein gutes Zeichen. Wir werden uns gesundheitlich auch tatsächlich wieder rüstiger fühlen und werden unsere körperliche Arbeit leichter ausführen können. Sogar Schmerzen rheumatischer Art können ganz verschwinden und die Tendenz zu Wiederholungen wird immer geringer. Wenn man diese einfache Methode mit der Handballe so durchführt, daß man Schmerzen möglichst vermeidet, dann wird man damit nichts schädigen oder verderben können. Auf diese Weise können wir gewissermaßen für unsere Familie der eigene Heilmasseur sein.

Daß die erwähnten Stauungen, die durch die Verhärtungen und Knoten im Rücken hervorgerufen werden, körperliches Unbehagen verursachen, ja sogar sehr schmerzliche Leiden auslösen können, ist begreiflich, wenn wir uns das große System der Nerven, der Blutgefäße und Lymphbahnen vorstellen und dabei die große Bedeutung des Zusammenspiels all dieser wichtigen Funktionen einigermaßen kennen und verstehen. Es ist uns dann auch eher erklärlich, daß eine solche Handballenmassage solch große Erleichterung zu erwirken vermag.

Sowohl bei mageren als auch bei fetten Menschen besteht oft eine große Druckempfindlichkeit, was anzeigt, daß eine leichte Entzündung vorhanden ist. Massiert man ganz vorsichtig mit langsam vermehrtem Druck, indem man sich nach der Empfindlichkeit richtet, dann werden diese Stellen weicher, ebenso werden unnötige Fettpolster langsam zum Verschwinden gebracht. Auch Stoffwechselstörungen können behoben werden. Wir können dabei beobachten, daß sich der Urin etwas verändert. Lassen wir diesen nämlich zur Prüfung stehen, dann können wir eine vermehrte Ausscheidung des rötlichen Grieses von harnsauren Stoffen erkennen.

Für den schlichten Hausgebrauch

Mit dem Veröffentlichen dieser Methode soll jedoch den Masseuren die Arbeit nicht weggenommen werden. Sie werden dadurch keineswegs überflüssig, versteht doch der geschulte Masseur ganz andere Reaktionen auszulösen, indem er infolge seiner anatomischen Kenntnisse viel tiefer und gründlicher arbeiten kann. Leider aber benützen verhältnismäßig nur wenig Menschen die wunderbare Erleichterung einer richtigen, guten Massage, die so viele Störungen und Leiden verhindern könnte. - Für jene, die daher niemals daran denken würden, sich der Pflege des Masseurs zu unterziehen, ist es gut, sich wenigstens dieser soeben geschilderten Methode zu bedienen, kann sie doch ein jeder leicht ohne Risiko an seinen Angehörigen selbst durchführen. Sie löst besonders in bezug auf das Allgemeinbefinden Wirkungseffekte aus, mindert oder beseitigt Stoffwechselstörungen wie auch rheumatische Leiden und ist nebst der Diät und besondern Ernährung für jene Menschen, die selten ein richtiges Wohlgefühl kennen, die nie krank, aber auch nie recht gesund sind, die beste Anwendung. - Wenn man gleichzeitig die Niere noch mit einem guten Nierentee und Nierentropfen unterstützt, ist der Erfolg doppelt zu bewerten. Bei sehr schmerzhaften Punkten oder bei rheumatisch-arthritischer Veranlagung kann man am erfolgreichsten noch Symphosan, Wallwurz-Tinktur oder Einreibeöl mitverwenden.

Zur allgemeinen Beachtung bei der Durchführung der Massage gelte also stets die Regel einer leichten, geschickten verständnisvollen Handballenarbeit, denn bekanntlich hilft viel nicht immer viel, sondern kann bei Naturheilanwendungen eher zerstörend als aufbauend wirken und zwar nach dem bekannten Grundsatz: «Schwache Reize regen an, während große Reize zerstören».

Krankheitsübertragung

Gefährliche Fliegen und Kleintiere

Berichte aus Hafenstädten zeigen uns, daß Kleintiere wie Mäuse und Ratten gefährlich sind, weil sie Krankheiten zu übertragen vermögen. Dies führt dort oft zu Katastrophen. In San Franzisco, New Orleans und anderen Hafenstädten habe ich dies kennen gelernt. Dort werden die Ratten des öftern untersucht und Wissenschaftler haben mir gezeigt, wie sie bei eingefangenen Ratten oft sogar Pestbazillen finden. Bei Ratten, die ankommende, fremde Schiffe verlassen, werden vielerlei Krankheitskeime festgestellt. Es ist also nicht damit getan, daß man die Gäste genau untersucht, indem die Gesundheitsbehörden auf den ankommenden Schiffen erscheinen und alles Fragwürdige in eine Quarantänstation verweisen. - Die Ratten und Mäuse sind nicht so leicht zu kontrollieren, und doch sind sie oft Bazillenträger, ohne daß sie selbst durch Infektion erkranken. Zum Glück haben wir wenig mit diesen gefährlichen Umständen zu tun und all das Erwähnte ist einfach nur ein interessanter Tatsachenbericht für uns. Dennoch gibt es aber auch in unserer Gegend Krankheitsübertragung durch noch unscheinbarere Kleintiere und zwar durch unsere Fliegen.

Oft wissen wir nicht, wieso uns irgend eine Nahrung verdirbt, weshalb die Milch frühzeitig sauer wird und der Fruchtsaft zu früh in Gärung übergeht. Es kommt uns gar nicht ohne weiteres in den Sinn, daß es die Fliege ist, die dies so wunderbar besorgt! Wir brauchen nur ein Gefäß nicht genügend gereinigt zu haben, so daß Milchsäure-Bakterien und gut entwickelte Hefe zurückbleibt. Spaziert nun die Fliege darüber, dann setzen sich diese Unreinigkeiten an ihren Füßchen fest und bleiben daran hängen. Läuft die Fliege damit über frische Waren, ist auch schon die Infektion zustande gekommen. Doch dies ist lange nicht so schlimm wie die Uebertragung von