

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

Artikel: Krankheitsübertragungen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552077>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 24.04.2025

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

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 Rücken 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 benötigen 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 besonders 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 Eireibeöl 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 Naturheil-anwendungen 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 Francisco, 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

Krankheitskeimen. Oft ist man darüber erstaunt, daß selbst Kinder, die zu Hause bleiben, von all den verschiedenen Infektionskrankheiten befallen werden. Wenn sie auch das Haus nicht verlassen haben und mit niemandem von außerhalb in Berührung gekommen sind, können doch begreiflicherweise Erwachsene, die sich vordem in Krankenzimmern aufgehalten haben, Bazillen übertragen. Wenn aber auch dieser Umstand dahinfällt, dann kann die Krankheitsübertragung nachgewiesenermaßen meist nur diesen scheinbar harmlosen kleinen Viecherchen zugeschrieben werden, fliegen sie doch unbedenklich von Haus zu Haus, vom Stall zur Küche und in die Wohnstube. Ueberall sind sie und doch wiederum nirgends, wenn man sie rasch erhaschen will. Auf allem treten ihre Füßchen herum. Vom Schmutzigen begeben sie sich zum Sauberen und verunreinigen es. Wer hat nicht schon beobachtet, daß bei Tieren gerade auf einer Wunde am meisten Fliegen anzutreffen sind, denn da finden sich die besten Nährstoffe für sie vor. Auf all diese Seren, die ausgeschieden werden, haben sie es abgesehen und gleich danach sind sie flugs schon wieder weg und landen wahrhaftig auf deiner eigenen Nase!

Vermehrung der Seuchengefahr

Bei Seuchen tritt die Tätigkeit der Fliege besonders auffällig in Erscheinung. Ich habe daher seinerzeit während einer Maul- und Klauenseuche im Appenzell mein Augenmerk besonders auf diesen Umstand gerichtet und genau darauf geachtet, regelmäßig den Stall unserer Milchschafe zu desinfizieren und zwar so, daß sämtliche Fliegen immer vernichtet wurden. Um dies zu erreichen, spritzten wir den Stall mit dem sonst nicht so harmlosen DDT oder Flit aus. Auf diese Weise hatten wir gar keine Fliegen mehr im Stall und Neuankommlinge wurden durch das an den Wänden haftende Mittel vernichtet. Obwohl wir ringsum von der Maul- und Klauenseuche umgeben waren, blieben unsere Tiere doch durch diese einfache Methode von der Erkrankung verschont. Auch etliche Bauern, die meinen Rat befolgten, konnten die Krankheit im Stall auf diese Weise verhindern. Man mag dies Zufall nennen, wenn sich aber solche scheinbaren Zufälle oft wiederholen und immer wieder bestätigen, dann ist es angebracht, der wirklich hilfreichen Tatsache Beachtung zu schenken.

Bestimmt wäre es nicht überflüssig, wenn man überall dafür besorgt wäre, die Ställe zu desinfizieren. Das Vieh würde dadurch weniger geplagt werden, auch könnte der Uebertragung von Infektionskeimen der Riegel gestossen werden.

Vernichtung der Schädlinge

Fliegen sind an und für sich lästig. Wie oft werden wir nachts geweckt oder tagsüber gestört, wenn wir uns eine kleine Ruhepause gönnen können, nur weil uns ständig eine vorwitzige Fliege um unsere Nase herumtanzt oder uns irgendwo kitzelt. Warum also nicht dafür besorgt sein, daß sie verschwinden? Hierzu gibt es heute einfache Mittel, vom Fliegentätscher bis zu den üblichen Verdünnungsmitteln, wie wir sie in den Drogerien erhalten können. Bei Spritzmitteln wie Flit muß man vorsichtig sein, denn solch eingeatmete Stoffe sind gesundheitlich nicht harmlos für uns. Wer aber besonders in den kühlen Morgenstunden mit dem Fliegentätscher bewaffnet, diesen kleinen Schädlingen auf den Leib rückt, kann seine Wohnung rein halten. Vor allem ist darauf zu achten, daß man in der Küche, im Speiseraum, in der Vorratskammer, kurz, überall wo sich Nahrungsmittel befinden, keine Fliegen duldet. Doppelt wichtig ist diese Beachtung auch in den Laboratorien, denn oft werden Bakterien, die nicht direkt Krankheitskeime sind, auf die Präparate übertragen, besonders auf solche, die einer Gärung oder Fäulnis anheimfallen können, wodurch sie infiziert und beschädigt werden.

Würde man also die Fliegen gewissenhafter vernichten, dann könnte man vielen Unannehmlichkeiten entgehen und sich oft vor großem Schaden bewahren.

Da auch die Mücken ebenso gefährlich sein können, ja, vielleicht noch gefährlicher, weil sie immerhin stechen, sollte man sich auch gegen sie vorsehen. Von Zeit zu Zeit sollte man Jauchegruben desinfizieren und offene Mist- und Komposthaufen von diesen lästigen Schädlingen befreien.

Besonders gefährlich sind Mücken und Fliegen auch in den Südländern, in den Tropen und feuchten Gegenden. Dies wird uns durch die Uebertragung der Malaria bewiesen, auch durch die Wirksamkeit der Tsetsefliege und wie all diese unheimlichen kleinen Ueberträger von gefährlichen Krankheiten heißen mögen. Erst nach langer Zeit und gründlicher Forschung hat man erkannt, welcher großen Schaden uns diese kleinen Insekten zufügen können. Jahrhundertlang konnten sie ihr Unwesen treiben, bis endlich Forscher ihre Schädlichkeit als Ueberträger von Krankheitskeimen entdeckt haben.

Verkehrte Pietät

Jene, die aus irgend einem Gefühl heraus gegen das Vernichten schädlicher Insekten eingestellt sind, sollten sich einmal überlegen, wie unangenehm doch der Gedanke ist, daß die Fliegen auf allen Exkrementen von Mensch und Tier, auf allem Zersetzten und Gefaulten herumlaufen, um nachher wieder auf unserm Brot, unsrer Butter und anderen Nahrungsmitteln zu landen! - Untersuchen wir einmal die Füßchen dieser Insekten mit dem Mikroskop, dann bekommen wir einen Begriff, was durch diese Kleintiere alles herumgetragen wird. Diese Beobachtung würde uns wohl eher dazu veranlassen, den erwähnten Gefahrenherd durch ein systematisches Beseitigen der Fliegen zu vernichten. Wenn überhumane Menschen finden, daß Schonung geboten sei, weil auch die Insekten ihre Lebensberechtigung hätten, dann mögen sie es ruhig mit jenem indischen Fakir halten, der einen Floh von seinem Oberkeid wegnahm, um ihn auf die Haut zu setzen, bestimmt mit dem Gedanken, daß auch diese Tierchen gelebt haben müssen. Man kann natürlich alles übertreiben. Es gibt Menschen, die wohl eine Fliege ängstlich zu schonen suchen, während es ihnen nichts ausmacht, einen Menschen so sehr zu ärgern, bis er davon die Gelbsucht bekommt! - Schon der bekannte Pythagoras riet an, das schädliche Tier zu töten und noch früher gebot Gott durch Mose selbst Haustiere, die gegen ihre sonstige Gewohnheit dem Menschenleben zur Gefahr werden, durch den Tod zu beseitigen. - Wenn dies also schon beim großen, sonst nützlichen Tier von göttlicher Warte aus gestattet, ja sogar geboten wird, wieso sollten dann die kleinen Schädlinge geschont werden müssen? Legen wir also ruhig eine verkehrte Humanität beiseite. Es wird uns dies vor manchem Schaden bewahren.

Heidelbeertag für Leberkranke

Wenn der Leberkranke nichts mehr erträgt, dann kann ihm immer noch Heidelbeersaft oder auch ein Schälchen Heidelbeeren gegeben werden. In ganz kritischen Fällen sollte unbedingt jede Woche ein Heidelbeersafttag eingeschaltet werden. Während der ganzen Zeit der Heidelbeerernte sollte man unbedingt diese vorteilhafte Kur durchführen. Jede Stunde wird ein Deziliterglas Heidelbeersaft langsam mit gutem Durchspeicheln schluckweise getrunken. Wer den Saft nicht so gerne hat wie die ganzen Beeren, kann ruhig jeweils jede Stunde ein Tellerchen Heidelbeeren genießen. Diese müssen unbedingt stets gut gekaut und tüchtig eingespeichelt werden. Zwischen hinein kann man vielleicht auch einmal ein Glas Buttermilch trinken. Selbst bei entzündlichen Zuständen haben die Heidelbeeren eine entzündungswidrige Wirkung. Oft schon habe ich bei Leberkranken mit Heidelbeeren Wunder erlebt. Auch wenn Galle und Leber streikten und gar keine Galle mehr ausgeschieden wurde, haben die Heidelbeeren wieder eine mäßige Funktionstüchtigkeit der beiden Organe erwirkt.

In Anbetracht all dieser Vorteile sollte man während der Heidelbeerzeit unbedingt selbst Heidelbeeren in Gläser

und zwar so dass man alle das während der ganzen Zeit der Heidelbeeren durchspeichelt.