Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 11

Artikel: Die Höhe ist mir nicht bekömmlich
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969545

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: 13.07.2025

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

Natürliche Hilfsmittel gegen Erkältungskrankheiten

Es gibt heute wunderbare pflanzliche Heilmittel gegen Erkältungskrankheiten. Der Santasapinasirup aus dem rohen Tannenknospensaft, wie er in jedem guten Reformhaus erhältlich ist, wird bei Husten und Katharren stets eine gute Hilfe bieten. Befinden wir uns unterwegs, dann können wir uns jeweils auch der Usneabonbons bedienen, die aus den Flechten des Hochgebirges gewonnen werden. Sie helfen Verschleimung und Hustenreiz beseitigen, sind auch geschmacklich gut und daher besonders bei den Kindern beliebt.

Vorbeugungsmaßnahmen

Noch günstiger als die bloße Anwendung von Heilmitteln ist indes, wie bei allen Krankheiten, das Vorbeugen, das uns oft das Heilen ersparen hilft. Ich habe beobachtet, daß bei Kalk- und Vitamin D-Mangel Erkältungskrankheiten viel reichlicher auftreten, als wenn durch kalkreiche Nahrung der richtige Ausgleich geschaffen worden ist. Hierzu müssen wir uns der Rohgemüse bedienen. Statt das innere Mark der Stengel vom Kohl, Kabis und Blumenkohl wegzuwerfen, statt die zarten Kohlrabiblätter unbeachtet zu lassen, sollten wir sie als vorzügliche Kalklieferanten mitsamt dem jeweiligen Gemüse roh genießen. Da auch der Weißkrautsalat vorzüglich ist, sollte zudem das Reformsauerkraut, das ja bekanntlich aus Weißkraut hergestellt wird, als Rohsalat täglich während der Winterszeit volle Beachtung finden. — Von den Früchten wählen wir uns regelmäßig die Feigen aus, da sie sehr kalkreich sind und zudem noch gut auf die Darmtätigkeit wirken. — Auch die Milchprodukte, vor allem in Form von Buttermilch, von Joghurt und Quark, ja sogar von Molkosan sollten als günstige Kalklieferanten ebenfalls regelmäßig beachtet werden. Bei den Kindern ist sehr oft eine besondere Zugabe von Urticalcintabletten und Vitaforce als Vitamin D-Lieferant nicht zu umgehen.

Abhärtungsmethoden

Um die Erkältungskrankheiten bestmöglichst verhüten zu können, darf auch die Notwendigkeit einer vernünftigen Abhärtung nicht außeracht gelassen werden. Wer sich gut angezogen in kühler oder kalter Luft bewegt, wird sich mehr nützen, als wenn er sich stets schonend auf dem Ofenbänklein oder in überhitzten Räumen aufzuhalten sucht. Wer sich schon zur Sommerszeit angewöhnt hat, nach der heißen Dusche noch kalt nachzuduschen, dem kommt diese vorbeugende Gewohnheit besonders im Kampf gegen die Erkältungskrankheiten vorzüglich zugute. Er hat sich dadurch eine gewisse Abhärtung erworben, wodurch er gegen Erkältungen weniger empfänglich ist. Auch die regelmäßige Anwendung der Sauna schützt stark gegen Erkältungskrankheiten. — Was vor allem während der Kälteperiode empfohlen werden muß, ist auch die regelmäßige Behandlung der Nasenschleimhäute mit einer guten Fettcreme, wozu sich vor allem die Creme Bioforce vorzüglich eignet, da sie nebst dem wärmenden Wollfett noch Hamamelis und Echinacea enthält. Auch das regelmäßige Einölen des Körpers nach dem Duschen oder Baden bietet einen vermehrten Schutz gegen Erkältungskrankheiten.

Die Höhe ist mir nicht bekömmlich

Des öftern klagen mir Patienten, daß ihnen die Höhe gar nicht bekömmlich sei, weil es ihnen in einer etwas höhern Lage rasch übel werde. Sie bekommen zugleich Herzklopfen, fühlen sich schwach und haben allerlei Störungen, die sie veranlassen, wiederum in die Tiefe zurückzukehren. — Umgekehrt können Menschen, die in einer Höhe von 2000 m leben, genau die gleichen Beschwerden feststellen, wenn sie einmal in tiefer gelegene Gegenden kommen, ja womöglich sogar ans Meer reisen.

Diese Schwierigkeiten stellen sich in der Regel besonders bei ältern Leuten ein, denn das ganze Gefäßsystem mitsamt dem Herzen muß sich umstellen, wenn sich die Hö-

henlage ändert. Dies beachten jedoch die meisten Menschen nicht, und es ist ein großer Fehler, plötzlich von einer bestimmten Höhenlage kraß in eine andere, sehr unterschiedliche Höhe zu gelangen, um sich dort womöglich, ohne vorheriges, langsames Sichanpassen sofort eifrig zu betätigen und anzustrengen. Es ist eine Tatsache, daß vor allem Kinder, wie auch Jugendliche bei veränderter Höhenlage keine Nachteile bemerken. Dies ist so, weil sich das jugendliche Gefäßsystem sehr rasch anpassen kann, denn es besitzt noch eine Elastizität, der es ohne weiteres gelingt, die veränderte Höhenlage sofort auszugleichen. Das innere Druckverhältnis des Körpers wird sich daher den neuen, äußeren Druckverhältnissen schnell anpassen können, weshalb auch keine Schwierigkeiten entstehen werden. Je älter man wird, umso weniger elastisch ist indes das ganze Gefäßsystem, und es benötigt daher mehr Zeit nebst einer ganz bestimmten Taktik, um den neuen Verhältnissen gegenüber gewachsen zu sein.

Kluge Ratschläge

Wenn wir in Anbetracht dieser erwähnten Sachlage daher klug handeln wollen, dann müssen wir folgenden Rat gut berücksichtigen. Sobald wir von Basel, Zürich, Bern oder einer andern, im Tiefland gelegenen Stadt aus höhenwärts reisen, beispielsweise ins Engadin, ins Berner Oberland oder ins Wallis, dann werden wir unsere Reise in einer Höhe von 900 oder 1000 Metern unterbrechen und übernachten, denn auf diese Weise können wir uns allmählich akklimatisieren. Wenn wir dann anderntags auf eine Höhe von 1500, 1600 oder 1700 Meter gelangen, dann wird es erneut günstig sein, sich vor jeglicher Anstrengung zu hüten. Statt zu steigen, werden wir nur ein wenig spazierengehen und dabei eine gute Atemgymnastik betreiben. Jegliche starke Tätigkeit dagegen vermeiden wir. Nach ein bis zwei Tagen haben wir uns an die Höhenänderung soweit gewöhnt, daß wir bei leichteren Anstrengungen keine Schwierigkeiten mehr beachten werden.

Wer fünfzig oder bereits über fünfzig Jahre alt ist, sollte unbedingt am ersten Tag der Skiferien nur ein wenig spazieren gehen, am zweiten Tag eine leichte Wanderung unternehmen und erst am dritten oder vierten Tag langsam steigernd mehr von sich verlangen. Man kann ja auch unter Umständen vom dritten Tag an mit dem Skilift in die Höhe gelangen. Nach kräftigen Atemübungen wird man von dort gemütlich hinunterfahren. Erst später fängt man mit den allgemeinen Touren an, wobei man anfangs steiles Gelände meiden wird. Mit der Zeit ist man dann voll im Schuß, ohne daß man sich irgend etwas Nachteiliges hat zufügen müssen.

Wenn wir die Ferien oder gar die Skiferien richtig nutznießen möchten, müssen wir klug und geschickt vorgehen. Niemals sollten wir forcieren, indem wir denken, wir seien erst zwanzigjährig und könnten deshalb genau so sorglos sein wie die Jungen mit ihrer unternehmungsfreudigen Begeisterung. Das könnte bei uns einen Kollaps zur Folge haben. Wie mancher hat sich daher schon gesundheitlich sogar einen bleibenden Schaden zugezogen, nur weil er ungeschickt handelte. Es fällt allerdings manchem, der ein gewisses Alter erreicht hat, schwer, stets daran zu denken, daß er sich anders einstellen muß als vor zwanzig Jahren. Wenn er geschickt sein will, dann wird er, bildlich gesprochen, wie der Automobilist einen andern Gang einschalten, um den Motor nicht zu überforcieren, denn es ist nicht abwegig, das Herz mit einem Motoren zu vergleichen.

Wer die Lebensmitte schon überschritten hat, sollte sich stets klug einstellen und auch im Essen gut aufpassen, denn auch die mäßige Nahrungsaufnahme hilft uns, die Gefäße nicht zu überforcieren, wodurch wir uns rascher akklimatisieren können. Auch unsere Winterferien mit ihrem gesunden Skisport haben nur dann einen Sinn und vollen Wert, wenn wir die erwähnten Ratschläge beachten, damit wir erfrischt und regeneriert, statt müde und abgespannt nach Hause zurückkehren können.