Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 4

Artikel: Verschiedene Ursachen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969359

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: 16.07.2025

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

fehlen. Unterstützend und stärkend wirkt zum Einreiben vor allem das Kräutermittel Symphosan, bekannt auch als Wallwurztinktur. Wichtig ist ferner das Beseitigen der Gelosen, die sich in der Regel gleichzeitig bilden, da man dadurch die Schmerzempfindlichkeit meistens beheben kann. In sehr schweren Fällen mag auch der chirurgische Eingriff in Betracht gezogen werden, doch bietet er für eine befriedigende Dauerlösung wenig Gewähr.

Auf alle Fälle gilt auch für die Wirbelsäule die goldene Regel, vorzubeugen, weil dies leichter ist, als nachheriges Heilen. Massage, Gymnastik und jede passende Art physikalischer Anwendungen kann sich als nützlich erweisen. Auch rechtzeitige Entspannung, Wanderungen in frischer Luft, mässiges Bergsteigen mit Tiefatmungsgymnastik, alles was zur Lockerung und Stärkung dient, kann von vorbeugender Wirkung sein. Sehr günstig ist in vorbeugendem Sinne auch eine kalk- und kieselsäurereiche Ernährung. Das biologische Kalkpräparat Urticalcin und das kieselsäurehaltige Galeopsis sind ebenfalls zuverlässige Helfer. Im Falle eines entzündlichen Zustandes sollte man unbedingt noch Echinaforce zuziehen, da Echinaforce entzündungswidrig wirkt, wie nicht rasch eine andere Pflanze.

Verschiedene Ursachen der Müdigkeit

Wenn wir die Ursachen der Müdigkeit ergründen wollen, ist es gut, zwischen einer gesunden, natürlichen und einer krankhaften Müdigkeit zu unterscheiden. Die gesunde, natürliche Müdigkeit, die als Folge einer angespannten, körperlichen und geistigen Arbeit in Erscheinung tritt, empfinden wir auf ganz andere Weise als die schwere, bleierne Müdigkeit, die einer Unstimmigkeit im Körperhaushalt zuzuschreiben ist. Bei gesunder Müdigkeit ist man befriedigt, kann gut schlafen und fühlt sich am Morgen wieder erfrischt und zum Angriff neuer Leistungen bereit.

Es ist jedoch höchste Zeit, seiner Gesundheit nähere Aufmerksamkeit zu schenken, wenn man trotz bleierner Müdigkeit keinen Schlaf findet, so dass man am Morgen noch immer müde ist und sich tagsüber förmlich schleppen muss, weil die geringste Anstrengung die wenigen Kräfte sofort verbraucht. Einen solchen Zustand sollte man nicht einfach nur anstehen lassen, sondern den Arzt aufsuchen, um erfahren zu können, welche Abhilfe geboten ist. Starke Blutarmut kann dazu führen, dass sich jemand monatelang mühsam durch die Last der Pflichten hindurchschleppt. Eine Blutuntersuchung kann den Grund der Müdigkeit zu Tage fördern, und erst, wenn man weiss, was fehlt, wird man wirksam eingreifen können. Mit Alfavena, Randensaft, Biotta-Randina, mit getrockneten Birnen, die man in Rotwein eingeweicht hat, mit Weinbeeren, vor allem den kleinen Korinthen kann man einen solchen Zustand oft in kurzer Zeit beheben. Auch die Herzmuskulatur kann müde werden, wenn man sie zeitweise zu stark beansprucht. In solchem Falle wird ein Weissdornpräparat helfen, und oft ist es möglich, mit 3mal täglich 20 Tropfen Crataegisan, in etwas Honigwasser eingenommen, diese Schwäche nach einiger Zeit zu überwinden. Oft lösen auch Funktionsstörungen einzelner Organe eine unnatürliche Müdigkeit aus. Dies kann man beobachten, wenn die Nieren, die Bauchspeicheldrüse oder die Leber so mitgenommen sind, dass sie ihre Dienste nicht mehr voll verrichten können.

Durch die Untersuchung des Urins wie auch durch andere Untersuchungsmethoden kann man jeweils feststellen, wo es fehlt. Es ist nicht ausgeschlossen, dass auch die Lymphdrüsen oder die Nerven die Ursache einer solch bleiernen Müdigkeit sind. Da man diese immer wieder gleich hemmend und unangenehm empfindet, sollte man sie als Alarmglocke betrachten und ihr genügend Beachtung

schenken, indem man den Grundursachen unter allen Umständen nachforscht, damit man sie beheben kann. Auf diese Weise wird man verhüten, dass sich eine chronische Erkrankung entwickeln kann, was sehr vorteilhaft für uns ist, denn chronische Zustände sind oft schwer zu korrigieren.

Krebs und die Reklame

In einer ganz bestimmten Hinsicht hat mir das Reisen in Schweden einen besonderen Eindruck hinterlassen. Es ist mir nämlich aufgefallen, dass man weder in Bahnhöfen noch an Plakatsäulen oder in den Zeitungen irgendwelcher Reklame für Zigaretten begegnet. Wie man mir mitteilte, ist dieser Zustand der Regierung zu verdanken, denn sie hat dies ganz einfach verboten. Als Folge hiervon begegneten mir auch viel weniger rauchende Menschen. Im Vergleich zur Schweiz oder zu England enthalten sich besonders mehr Jugendliche des Rauchens. Regierungsstellen haben festgestellt, dass bei uns, wie auch in England 50% aller Kinder von 14 Jahren an rauchen.

Wenn man auch denken mag, es sei für die Regierung einfach, ein solches Reklameverbot zu erlassen, mag man sich täuschen, denn man bedenkt dabei nicht, wie stark das Kapital der Zigarettenindustrie ist. Sie besitzt kraftvolle Mittel und Wege, um sich zur Wehr zu setzen. Auch einige wirtschaftliche Probleme müssen ausserdem noch in Betracht gezogen und geregelt werden, bevor ein solches Reklameverbot erfolgreich starten kann. Es wäre indes eine grosse Erleichterung für unsere Jugend, wenn ihr Blick nicht überall, wo er hinfällt, auf schlauberechnete Reklame zu Gunsten des Rauchens stossen würde. Die Reue kommt zu spät, wenn ein Grossteil der heutigen Jugend nach 40 Jahren an einem Lippen-, Zungen-, Kehlkopf- oder Lungenkrebs zu leiden hat. Auch das stille, reuevolle Zugeständnis, dass es besser gewesen wäre, man hätte nie geraucht, und hätte vor allem nicht mit dem Lungenrauchen begonnen, nützt nichts mehr. Sehr oft kommt auch eine entschiedene Ermahnung der eigenen Kinder zu spät, da diese das Vorbild des Vaters bereits zu Sklaven des Rauchens hat werden lassen. Um dieser Sklaverei wieder entrinnen zu können, braucht es einen starken Willen und eine gefestigte Entschlossenheit. An diesen beiden Vorzügen wird es jedoch im erwähnten Fall in der Regel fehlen, so dass selbst das schwere Leiden des Vaters nicht mehr als erfolgreiche Warnung zu dienen vermag.

Die Reklame ist eine grosse Macht, und das Zigarettenrauchen hätte sich nie so weitgehend ausbreiten und einbürgern können, wenn sich diese Macht nicht hätte frei entfalten dürfen. Die Reklame aber, die anderseits gegen das Rauchen wirken soll, ist allzubescheiden, was indes begreiflich ist, denn wer sollte sie finanzieren? Es nützt nicht einmal gross, wenn Autoren, wie beispielsweise der Leiter der amerikanischen krebsforschenden Gesellschaft, Direktor Dr. Charles S. Cameron, in seinem Buche erklärt, dass das Rauchen als Hauptursache des Lungenkrebses betrachtet werden dürfe. Wohl könnte ein solches Buch manchen Menschen eine Hilfe sein, aber nur wenige lesen leider solche Bücher. Die grosse Masse kann deshalb aus den Angaben, die zeigen, dass von den ungefähr 200 Millionen Amerikanern etwa 40 Millionen Gezeichnete sind, keinen besonderen Nutzen ziehen, wenn sie der Bericht überhaupt nicht erreicht. Mögen noch soviele dazu verurteilt sein, in die Reihen der Krebskranken eingeteilt zu werden, was kümmert dies die Allgemeinheit, wenn sie keine Notiz davon nimmt? Gleichwohl ist es jedoch bestimmt erschreckend, dass einer von 5 Menschen, denen wir in New York, in Chicago, in Los Angeles oder San Francisco auf der Strasse begegnen, bereits ein Krebskandidat ist. Das Zigarettenrauchen ist natürlich nicht alleine dafür verantwortlich zu machen, aber es ist eine Hauptursache bei Lippen-, Zungen-, Kehl-