Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 11

Artikel: Die Schleimhäute als Assimilierungsorgan
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969436

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: 08.07.2025

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

rechtfertigen sich nur im Notfall, wenn der Schmerz unerträglich zu sein scheint, denn eine solche Behandlung hat, öfters wiederholt, unerwünschte Nachteile zu verzeichnen, da Nerven, die man oftmals betäubt, ihre normale Reaktions- und Regenerationsfähigkeit verlieren, auch haben natürliche Mittel und Anwendungen, die man später einsetzt, schlechtere Erfolgsaussichten.

Die Schleimhäute als Assimilierungsorgan

Die Erfahrung hat gezeigt, dass viele Medikamente schneller und besser wirken, wenn man sie im Munde behält, bevor man sie schluckt, weil man dadurch den Schleimhäuten die Gelegenheit gibt, die Wirkstoffe aufzunehmen. Aus diesem Grunde stellte man vor Jahren auch schon sogenannte Lutschtabletten her. Es gibt sehr empfindliche Medikamente, die im sauren Medium des Magens Schaden leiden, ja sogar vernichtet werden können. Selbst pflanzliche Kopfwehmittel wie beispielsweise Petadolor wirken rascher, wenn man sie im Munde zergehen lässt.

Erhöhen der Widerstandsfähigkeit

Will man die Schleimhäute gegen entzündliche Zustände widerstandsfähig machen, dann sollte man täglich einmal einige Tropfen Echinaforce in den Mund tropfen lassen. Auch den Nasen-Rachen-Kanal kann man über die Schleimhäute gut beeinflussen. Wer seine Ferien schon am Meer verbracht hat, weiss unter Umständen bereits, wie gut das Hinaufschnupfen von Meerwasser dem Nasen-Rachen-Kanal bekommt, so dass dieser gegen Katarrhinfektionen viel widerstandsfähiger wird. In gleichem Sinne reinigt und stärkt auch das Hinaufschnupfen von verdünntem Molkosan die Schleimhäute. Wer immer wieder unter Entzündungen im Halse zu leiden hat, weil er diese Viren und Bakterien nicht loswerden kann, sollte die Rachen- und Nasenschleimhäute im Wechsel mit Echinaforce und Molkosan auspinseln, denn er wird dadurch rasch eine Änderung erwirken können. In hartnäckigen Fällen bestäubt man noch mit Urticalcinpulver, denn Kalk kann als Viren- und Bakterienfresser bezeichnet werden.

Früher war man sich noch bewusst, dass das Kauen eines Apfels gesundheitlichen Nutzen besitzt, kann er doch auf diesem Gebiete mehr erwirken, als wir denken. Leider sind wir heute aber mehr auf die rasche Wirksamkeit chemischer Mittel eingestellt und scheinen ganz vergessen zu haben, von welchem praktischen Wert der Genuss eines Apfels ist, denn er besitzt nicht nur Nährstoffe, sondern auch Fruchtsäuren, die die Schleimhäute reinigen und mit vielen unerwünschten Bakterien aufräumen. Wir sollten daher den früheren Brauch, vor dem Zubettgehen noch einen Apfel zu essen, nicht verächtlich ablehnen, denn es handelt sich dabei um eine gute, gesunde Gewohnheit.

Die Frauen der westlichen Welt pflegen ihre Unterleibsschleimhäute viel zu wenig. Manche Frauen wissen nicht, wie sehr die gesamte Gesundheit von einem guten Zustand dieser Schleimhäute abhängt. Es sollte daher jeder Frau zur Gewohnheit werden, dem Unterleib die notwendige Pflege angedeihen zu lassen. Dies kann sie durch regelmässige Sitzbäder erreichen, und zwar durch Beigabe von Kräuterabsud, von verdünnter Molke, von Sole oder Meersalz. Diese Pflege wird Gutes erwirken, denn wenn man es sich zur Aufgabe macht, den Unterleib regelmässig zu pflegen, kann man dadurch nicht nur den Weissfluss als Unterleibskatarrh, sondern auch Entzündungen, die Unfruchtbarkeit zur Folge haben können, verhindern. Sitzbäder und Spülungen verbessern die Durchblutung der Unterleibsorgane. Dies ist sehr erstrebenswert, denn manches Myom und noch schlimmere Geschwulstbildungen würden nicht entstehen, wenn man durch die erwähnten Anwendungen dafür besorgt wäre, dass eine maximale Durchblutung erreicht wird. Fügen wir dem Sitzbad wie

auch dem Spülwasser pflanzliche Medikamente bei, dann hat dies den Vorteil, dass sie von den Schleimhäuten aufgenommen und den naheliegenden kranken Zellen zugeführt werden.

Sitzbäder und Spülungen

Jede Frau, ja sogar jedes Mädchen sollte sich das Sitzbad zum Bedürfnis werden lassen. Spülungen sind dagegen nur dann angebracht, wenn Entzündungen und Weissfluss vorhanden sind. Bittere oder scharf riechende pflanzliche Medikamente, die gegen Unterleibsbeschwerden eingesetzt werden, kann man dem Spülwasser beigeben, was die Einnahme ersetzt. Gleichzeitig mit den Spülungen leisten auch die Sitzbäder heilsame Dienste, da sie erfrischen, beleben, verjüngen und die Blutzirkulation nebst der Drüsentätigkeit anregen. Kein Wunder, dass sie auch im gesunden Zustand ein angenehmes Gesundheitspflegemittel darstellen.
Mit dem Altern, vor allem nach der Abänderung kann es vorkommen, dass die Unterleibsschleimhäute bei einer Frau zu schrumpfen und zu degenerieren beginnen. In solchem Falle sind Kräuterspülungen sehr angebracht und notwendig, denn geschrumpfte Schleimhäute können oft in ein präcanceröses Stadium übergehen und daher mit der Zeit in Krebs ausarten. Zeigt sich der Fluss rötlich, also mit Blut vermischt, dann ist es höchste Zeit, die richtige Behandlung und Pflege einzuleiten. Eine tägliche Spülung ist unbedingt nötig, ebenso, wenn ein schlechtriechender Weissfluss vorhanden ist.
Kamillentee gehört zu den besten Spülmitteln. Man kann ihm nach Notwendigkeit noch andere Medikamente beigeben. Gegen alle Arten von Reizungen und Entzündungen ist eine Beigabe von 20 bis 30 Tropfen Echinaforce in den Kamillenabsud angebracht. Noch erfolgreicher kann man die Viren und Bakterien, also den Fluss, bekämpfen, wenn man zusätzlich noch 2 bis 3 Esslöffel des milchsäurehaltigen Molkosans dem Spülwasser hinzufügt. Wenn degenerative Erscheinungen der Schleimhäute mit Neigung zu Geschwulstbildungen vorliegen, zieht man noch Petasitesextrakt hinzu, indem man 5 bis 10 Tropfen des Extraktes beigibt.
Wenn es auch einige Wochen gehen mag, bis die Entzündungen und der Fluss verschwunden sind, darf man darob nicht ungeduldig werden. Oft kann durch die erwähnte Pflege ein chronisches Leiden, vielleicht sogar eine spätere Operation vermieden werden. Es ist interessant, wahrzunehmen, wie auch das Allgemeinbefinden der Frau durch die Anwendungen gehoben wird. Wenn das seelische Gleichgewicht leicht gestört ist und sich Müdigkeitserscheinungen im Laufe des Tages einstellen, liegen die Ursachen hiervon oftmals in den soeben betrachteten krankhaften Zuständen.

Die hilfreiche Massage

Eine Reformhausinhaberin hatte jahrelang an Verstopfung zu leiden, obwohl ihr alle guten Naturmittel zur Verfügung standen. Leider halfen sie jeweils nur vorübergehend. Da folgte sie endlich einmal dem Rat, es mit einer Bauchmassage zu versuchen. Einige Zeit verging, bis sich der Erfolg einstellte und auch anhielt. Die Ernährung war bei ihr bestimmt gut und richtig, aber die erschlafften Bauchorgane verkrampften je nach der seelischen Verfassung immer wieder. Eine gute, fachmännische Massage war notwendig, um sie erneut in Ordnung zu bringen. Noch sind die Vorzüge und Anwendungsmöglichkeiten solcher Massagen viel zu wenig bekannt.
Sportler wissen, warum sie sich regelmässig massieren lassen, denn von der Elastizität der Muskeln hängt die sportliche Leistung sehr stark ab. Das sollten sich jene Menschen merken, die infolge sitzenden Tätigkeit unter Stauungen und Verkrampfungen zu leiden haben, denn eine regelmässige Massage würde sie vor manchem Leiden bewahren. Die Massage ist