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

Artikel: Die hilfreiche Massage
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969437

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: 11.07.2025

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

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

besonders nach Wasseranwendungen oder einer Sauna doppelt wirksam. Gelosen, die eine besondere Form von Muskelverdickungen mit inneren Spasmen sind, können sogar mit einer Spezialmassage, die man als Gelosenmassage bezeichnen könnte, beseitigt werden. Die damit verbundenen Schmerzen gehen dadurch in der Regel schlagartig weg.

Anwendungsarten

Es gibt verschiedene Massagearten, von denen die bekanntesten die Knet- und Streichmassage, wie auch die sogenannte schwedische Massage sind. Letztere ist mehr eine Sportmassage, die jedoch, wenn sie richtig durchgeführt wird, überaus erfrischend und belebend wirken kann. Wenn die Massage mit einem guten Hautfunktionsöl durchgeführt wird oder mit Symphosan, einer Wallwurztinktur, die die Haut zu regenerieren vermag, dann ist die Wirkung noch stärker. Nie sollte eine Massage so intensiv durchgeführt werden, dass empfindliche Stellen stark zu schmerzen beginnen. Es ist besser, wenn die Behandlung etwas weniger rasch zum Erfolg führt, dafür aber für den Patienten angenehm ist. Da Sportmasseure bei ihren Kunden an kräftige Muskeln und gute Nerven gewohnt sind, eignen sie sich selten gleichzeitig auch für die Patientenbehandlung. Sehr unangenehme Folgen können entstehen, wenn man fälschlicherweise Drüsen massiert, besonders, wenn diese geschwollen oder auch nur leicht druckempfindlich sind. Dies kann mit Fieberschüben verbunden sein. Wenn man seine Angehörigen oder sich selbst ohne die notwendigen Kenntnisse massieren will, dann sollte man sich nur auf typische Muskelpartien beschränken. Um gleichzeitig dem Kreislauf dienlich zu sein, massiert man in der Regel immer von ausser gegen das Herz zu. Eine Ausnahme bildet die Bauchmassage, die man so durchführt, wie der Uhrzeiger läuft. Eine weitere Massage, nämlich die der Fusssohlen, hinterlässt eine wunderbar erfrischende Wirkung auf den ganzen Körper. Dies ist so, weil die Fusssohle voller Nervenpunkte ist, über die der ganze Körper günstig beeinflusst werden kann. Die sogenannte Nervenpunktmassage ist eine äusserst hilfreiche Methode, die jedoch sehr grosse Kenntnisse und viel Erfahrung voraussetzt. Sie kann indes viel Gutes auslösen, besonders da, wo sich gewisse Nervenschmerzen immer wieder bemerkbar machen, die jeder andern Behandlung trotzen. Aus allen erwähnten Hinweisen geht hervor, dass richtig angewandte Massagen eine wunderbare Unterstützung in der gesamten Naturheilmethode sind.

Was zeigt uns die Atomforschung?

Früher, als das Molekül noch die kleinste, teilbare Einheit war, war man geneigt, feinstoffliche Verdünnungen als Phantasie zu bezeichnen. Als man aber bemerkte, dass es möglich ist, das Molekül in noch viel kleinere Einheiten zu teilen, und als man zudem klar erkannte, dass diese kleinsten Einheiten nicht aus starrer Materie bestehen, sondern als im Gegenteil die Erkenntnis über die elektrischen Energien in den Elektronen und Protonen zum Durchbruch gelangte und die stete Bewegung der vorhandenen Energiezentren in den kleinsten Einheiten klar verstanden wurde, da trat sowohl die Homöopathie wie auch die Biochemie aus dem Dunkel einer unerklärlichen Mystik in das Begriffsvermögen des wissenschaftlich Erfassbaren, und bald rückten sie auch in die Sphäre nachweisbarer realer Tatsachen.

Wenn die biochemischen Salze im Mundspeichel gelöst werden, dann zerfallen sie in negativ und positiv geladene Ionen, die sehr verbindungsbereit neue Kombinationen eingehen, wodurch sie über das Lymph- und Blutsystem zu den Zellen und durch die feinsten Membranen bis in das Zellplasma, also bis zum Zellkern