

# Knochenbrüche im Winter

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 1

PDF erstellt am: **14.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-551254>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Winter so wunderbar dienlich waren, weggelassen. Ohne sie hätten sie sich in der Kälte gewiss nicht so vorzüglich erholt. Auch mit Nylon- oder Kunstfaserbekleidung hätten sie nicht den gleich günstigen Erfolg erreicht, da, wie man vermutet, diese Kunstfasern im Gegenteil mancher Frau schaden, weil durch sie das sogenannte elektrische Spannungs-

feld des Körpers ganz aus dem Gleichgewicht geraten kann.

Wenn wir darauf bedacht sind, alle Nachteile nach Möglichkeit zu umgehen, dann wird uns auch der Winter als eine der vier Jahreszeiten nicht nur als schön, sondern auch als begehrenswert erscheinen, da er unserer Gesundheit bei vernünftiger Einstellung sehr dienlich sein kann.

### **Knochenbrüche im Winter**

Sieht man die SOS-Leute in ihren roten Jacken mit einem Verunfallten auf dem Rettungsschlitten die weissen Hänge herunterausen, dann wird manchem Skifahrer unbehaglich zu Mute. Die wenigsten von ihnen denken jedoch darüber nach, ob man einem solchen Missgeschick nicht weise vorbeugen könnte? Bestimmt sollte mancher vorsichtiger sein und sich nicht durch bessere Fahrer, als er einer ist, verleiten lassen, sich in Schwierigkeiten zu stürzen und etwas zu wagen, was er noch nicht beherrscht. Viele Menschen haben einen Mineralstoff- und Kalkmangel und daher brüchige, poröse Knochen, weshalb sie leichter einem Knochenbruch zum Opfer fallen. Als Folge ihres mangelhaften Körperzustandes sind bei ihnen auch die Heilungsmöglichkeiten, vor allem die Kallusbildung, sehr schlecht. Die Hauptursache für Knochenbrüche ist jedoch die Kälte. Wer kalte Beine hat, zieht sich oft schon bei einem leichten Sturz oder durch eine starke Überbelastung beim Stemmen einen Unfall zu. Er hört ein verhängnisvolles Knacken, das anzeigt, dass der Knochen entzwei ist. Gefrorene Äste brechen bekanntlich sehr leicht, im Vergleich zu der Elastizität, die sie sonst haben. Genau so verhält es sich mit dem Knochen, wenn er kalt ist. Auch Sehnen- und Muskelrisse kommen viel leichter vor, wenn man kalt hat, als im erwärmten

Zustand. Es lohnt sich daher beim Skifahren, vor der Abfahrt ein wenig Gymnastik zu betreiben, bis man gut durchwärmt ist, was wir auch leicht durch blosses Hinauflaufen erreichen können. Erst wenn man sich auf diese Weise schön warme Beine verschafft hat, soll man daran denken, abwärts zu fahren. Dies ist sehr wichtig, denn mehr als 50% der Knochenbrüche könnten vermieden werden, wenn man vor der Abfahrt für warme Beine sorgen würde.

Bei schlecht heilendem Knochenbruch, besonders wenn die Kallusbildung mangelhaft ist, sollte man viel Gemüsebrühe trinken, viel verschiedene Salate essen und Gemüsesäfte einnehmen, wobei man sich der milchsäurehaltigen Biotta-Säfte bedienen kann. Als Mittel dient Galeopsis, der kieselsäurehaltige Holzzahn nebst dem biologischen Kalkpräparat Urticalcin zur Förderung der Heilung. Wenn diese so weit ist, dass man den Gips- oder Dauerverband wegnehmen kann, dann sollte man täglich Symphosan einreiben, und zwar leicht und vorsichtig. Dies verhindert die üblen Nachwehen, die später hauptsächlich bei einem atmosphärischen Tief die Wetteränderung mit Schmerzen anzeigen. Symphosan besitzt als schleimhaltige Tinktur, die vorwiegend Wallwurz enthält, die Eigenschaft, die Regeneration der Gefässe zu fördern.

### **Achtung, Summationsgifte!**

In der Regel kümmert sich der Landwirt nur darum, mit seinen Obstkulturen einen guten Ertrag erzielen zu können, da-

mit ihm der Händler oder die Genossenschaft einen guten Preis für sein schönes, fleckenloses Obst bezahlt. Regelmässig