Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
Heft: 9

Artikel: Grossporige Haut
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553387

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: 06.07.2025

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

Osteoporosis

Kürzlich las ich in einer amerikanischen Zeitschrift, dass bei über 12 Millionen Frauen, die über 65 Jahre alt sind, eine Osteoporosis gefunden worden sei, und zwar sei dabei 40% des Knochenmaterials der Wirbelsäule geschwunden und bei über 20% war der Schwund im übrigen Knochenmaterial feststellbar. Wenn der Körper einen Mangel an Kalk aufweist, dann werden die Knochen und das Zahnmaterial porös, spröde und anfällig für Knochenbrüche, wie auch für Deformationen, Einschmelzungen, Verkrümmungen und viele andere krankhafte Veränderungen.

In solchen Fällen besteht die dringliche Notwendigkeit, kalk- und Vitamin-D-haltige Nahrung einzunehmen. Im biologisch gezogenen Rohgemüse findet man diese Notwendigkeiten reichlich vor. Süssigkeiten und Zuckerwaren aller Art wie auch sämtliche Weissmehlprodukte sollten möglichst eingedämmt, wenn nicht noch besser gänzlich gemieden werden. An ihre Stelle treten vorteilhaft Früchte, Fruchtsäfte, Trockenfrüchte, Honig und andere natürliche Süssigkeiten wie auch Vollkornprodukte. Ein gutes Kalkpräparat, wie das vormerklich aus den Brennesseln gewonnene Urticalcin hilft mit, den Kalkmangel rascher zu beheben.

Osteoporose bei jungen Menschen

Selbst viele junge Menschen leiden schon an einer Osteoporose, denn wenn ein Mangel an Kalk und Vitamin D lange ansteht, führt dieser missliche Umstand zu der erwähnten Porosität der Knochen, was sehr böse und bleibende Folgen haben kann. Um dies zu verhindern, sollte man jungen Menschen im Wachstumsalter neben Naturnahrung auch Vitaforce und Urticalcin verabreichen. Dadurch wird der Vitamin-D- und Kalkmangel vermieden. Es ist heute zwar nicht immer leicht, die Jugendlichen in der Hinsicht auf eine vernünftige Grundlage zu stellen, denn das viele Taschengeld, das diese in der Regel besitzen, mag sie dazu veranlassen, manch ungünstige Schleckereien zu geniessen. Auch müssen viele während der Schul- und Lehrzeit auswärts essen, wo ihnen die Sorgfalt einer gesunden Ernährungsweise nicht ohne weiteres zugänglich ist. Es wird daher gut sein, wenn die Mutter schon von Anfang an für eine gute, gesunde Grundlage besorgt ist, damit sich keine Mangelzustände ergeben können. Besonders das Wachstumsalter sollte sie gut überwachen, denn dieses kann oft einen Mangel herbeiführen. Auf alle Fälle sollte sie immer auf Naturkost bedacht sein, da die vollen Werte der Nahrung ihrem Kinde zugute kommen müssen. Unentwertete Nahrung nährt reichlich und das Bedürfnis nach Süssigkeiten und Schleckereien kommt weit weniger auf, besonders wenn die Kinder gewohnt sind, das Verlangen nach Süssigkeit mit ausgereiften Früchten, Fruchtsäften, Trockenfrüchten und Honig zu decken. Als man sich früher noch allgemein auf diese Weise ernährte, bestand viel weniger Gefahr, sich schon in jungen Jahren eine Osteoporosis zuzuziehen.

Grossporige Haut

Wie oft bemühen sich Frauen umsonst, ihre grossporige Haut mit den teuersten Kosmetikartikeln etwas zu verbessern, sie feiner zu gestalten. Aber alles, was ihnen gelingt, ist nur, ihr Geld loszubekommen, denn die Haut ist oft durch die mannigfachen Kuren nur geschädigt worden. Ist es denn wirklich ganz unmöglich, in der Hautpflege etwas erreichen zu können? Gibt es nicht auch auf diesem Gebiet pflanzliche Stoffe, denen man vertrauen kann? In erster Linie melden sich da astringierende, vor allem auch gerbsäurehaltige Pflanzen. Als eine solche ist vor allem die Eichenrinde bekannt, aber obgleich diese manche gute Wirkung auf-

weist, macht doch ihr Absud die Haut zäh und lederig, weshalb wir sie zur Hautpflege nicht zuziehen können.
Besonders in Amerika benützte man zur Pflege der Haut bei der Herstellung von Pflanzenpräparaten verschiedene schleimhaltige Drogen und fand, dass sie sich gut bewährten. An erster Stelle unter ihnen steht Comfrey, bekannt als Symphytum off., worunter wir die uns allen wohlbekannte Wallwurz verstehen. Vorzüglich eignet sich dabei vor allem die sibirische Wallwurz, die über 1 Meter hoch wird, ist sie doch sehr reich an heilwirkenden Schleimstoffen, die nicht nur gegen gichtische Erscheinungen wirken, sondern auch zur günstigen Behandlung einer faltenreichen, grobporigen Haut. Die Haut wird durch den Einfluss der heilsamen Schleimstoffe weicher und elastischer.
Bewährt hat sich das auf dieser Grundlage hergestellte Präparat Symphosan zur erfolgreichen Hautpflege. Das Produkt besteht aus der sibirischen Wallwurz und ist gleichzeitig noch durch andere schleimhaltige Pflanzen, wie beispielsweise durch Quittenkerne verstärkt. Es eignet sich vorzüglich, welke und grobporige Haut wieder elastischer und jugendlicher werden zu lassen. Die Pflege ist sehr einfach, indem man die Haut täglich einmal mit Symphosan massiert und einmal wöchentlich mit Crème Bioforce leicht einfettet.

Ein einfaches Mittel gegen Rheuma

Dieser Tage lernte ich eine Frau kennen, die bereits über 90 Jahre alt ist. Mit Genugtuung teilte sie mir mit, dass sie ausser mit Rheuma noch mit keiner anderen Krankheit bekannt geworden sei. «Aber auch mit dem Rheuma bin ich fertig geworden», erklärte mir die noch rüstige Frau triumphierend. Wie immer in solchen Fällen interessierte ich mich für ihre Methode, denn oft kann man von alten Leuten viel lernen. «Mein einziges Heilmittel war eine Bürste», erklärte mir die fröhliche Greisin, die ich auf höchstens 75 Jahre schätzte, da sie geistig und auch körperlich noch sehr rüstig ist.
Mag diese Methode auch sehr einfach erscheinen, besitzen wir doch keinen Grund, sie anzuzweifeln. Durch das regelmässige Bürsten bewirkte die geschickte Frau eine Hyperämie, also eine starke Durchblutung, wodurch sie Stauungen und Stoffwechselschlacken beseitigen konnte, weshalb sie auf diese einfache Art die Rheumaschmerzen loszuwerden vermochte. Sie hätte dies ebensogut mit regelmässigen heissen Dauerduschen, wie sie Dr. Lust empfiehlt, mit Schlenzbädern oder einer andern Methode, die eine maximale Durchblutung zustande bringen kann, durchführen können. Auch dadurch hätte sich der Erfolg eingestellt.

Günstige Behandlungsweise

Bei Rheuma ist es in erster Linie wichtig, die betroffenen schmerzenden Stellen mit irgendeiner physikalischen Anwendung zu behandeln. Sie muss einfach den Zweck erfüllen, indem sie eine maximale Durchblutung erwirkt. Wichtig und für den Erfolg ausschlaggebend ist es, dass die Anwendung längere Zeit hindurch regelmässig durchgeführt wird.
Selbstverständlich ist es gut, wenn gleichzeitig die Grundursache, also die Bildung von zuviel Stoffwechselschlacken verbessert wird. Dies kann in erster Linie durch eine zweckmässige Ernährung erreicht werden. «Der kleine Doktor», das hilfreiche Buch mit den vielen Ratschlägen, gibt hierüber ausführlichen Bescheid.
Der zweite wichtige Punkt der Behandlung liegt im Wegtreiben der belastenden Stoffe, sowie im Beheben von Stauungen in den Blutgefässen. Dazu verhilft eine länger durchgeführte Methode, im Falle der Greisin also die Bürstenmassage. Will man die Behandlung ganz zu Ende führen, dann nimmt man noch ein gutes Mittel, das die Nierentätigkeit anregt, was man durch Nephrosolid erreichen kann, denn dadurch kann man die harnpflichtigen Stoffe besser ausscheiden. Die Bürsten-