Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 4

Artikel: Die unentbehrliche Reiseapotheke
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552065

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: 15.07.2025

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

Die unentbehrliche Reiseapotheke

Im Schutze eines Granitfelsens liess ich mir im Hochgebirge auf etwa 3000 m Höhe meine bescheidene, aber wohlverdiente Mahlzeit zugute kommen. Die Wollweste hatte neben mir Platz gefunden, denn die Sonne war von durchdringender Wärme. Zudem hatte mich die tüchtige Bewegung des Aufstieges wunderbar durchwärmt. Es lohnt sich wirklich, mit den Fellen an den Skis die Höhe zu erklimmen, statt nur Bahn und Skilift zu benützen. Solch eine Mühewaltung veranlasst gutes Atmen, auch fördert sie den Kreislauf und erzeugt einen erfreulichen Appetit. Wer aber diese gesunden Strapazen nicht auf sich nehmen will oder womöglich nicht auf sich nehmen kann, wird auch nie in den Genuss der erwähnten Vorteile gelangen.

Folgen mangelhafter Einsicht

Wie schwer ist es besonders für jene, die durch gesundheitliche Schädigungen irgendwie behindert sind. Gerade vor meinem Aufstieg begegnete ich einem so Benachteiligten, einem guten Bekannten von mir. Es bewegte ihn zutiefst, als er die unternehmungsfreudigen Skifahrer im strahlenden Sonnenschein an sich vorüberziehen sah, während er selbst nach schwerer Krankheitszeit gerade wieder soviel Kraft gesammelt hatte, um ein wenig spazieren gehen zu können. Einmal hatte er auch zu den Unternehmungslustigen gehört, als ihn seine unbezwingbare Begeisterung zu einem Aufenthalt in die Tropen veranlasste. Dort hatte er sich eine Amöbeninfektion zugezogen, die aber leider trotz einwandfreier Symptome von den Ärzten nicht als solche erkannt worden war. Die unrichtige Diagnosenstellung führte zur Vernachlässigung der Krankheit, bis es schliesslich so weit war, dass der Darm immer wieder Blut mit viel Schleim absonderte. Erst als der Kranke schliesslich einen Spezialisten, der etwas von Tropenkrankheiten verstand, aufsuchte, konnte er gegen den bedenklich gewordenen Zustand vorgehen. Bedauerlicherweise hatten die Parasiten bis dahin genügend Zeit gehabt, den Darm so schlimm zuzurichten, dass kein anderer Ausweg bestand, als einen Teil des Dickdarmes herauszuschneiden, doch war das nicht alles, was dem Patienten widerfuhr, denn er musste sich sogar mit einem künstlichen Darmausgang abfinden. Der Chirurg hofft zwar nach der Heilung mit Hilfe einer zweiten Operation den Darm wieder flicken zu können.

Dieser Kranke ist mit seinen trüben Erfahrungen allerdings nicht allein. Angeregt durch die schönen Farbenbilder ansprechender Reiseprospekte lässt sich so mancher in heller Begeisterung in den Süden locken. Erst wenn der Vertrauensselige merkt, dass gesundheitlich nicht mehr alles stimmt, da er unter Durchfall zu leiden beginnt, sieht er ein, dass nicht alles so rosig ist. Selbst die wispernden Palmen können ihm keinen Trost mehr bieten, und er erkennt, dass alles im Leben zwei Seiten haben kann. Das Paradies, das er suchte und zu finden glaubte, wurde zur Vorspiegelung falscher Tatsachen für ihn. Wie ratsam wäre es daher, sich trotz Begeisterung zuerst mit besonderer Umsicht nach allen Gefahren zu erkundigen, um sich gegen diese mit geeigneten Naturmitteln einzudecken.

Eine solche Vorsichtsmassnahme würde demnach zu einer regelrechten Reiseapotheke führen. Diese Überlegung kam mir während meines gesunden Mahls auf Bergeshöhe, und ich stellte mir dabei vor, was ich alles zu raten wüsste.

Für den Durchfall

Tormentavena und Biocarbosan dürfen als empfehlenswerte Naturheilmittel gegen Durchfälle in unserer Reiseapotheke nicht fehlen.

Infektionen

Je mehr wir uns dem Äquator nähern, um so häufiger können wir mit Infektionen

in Berührung kommen, und zwar besonders, wenn wir harmlos glauben, noch immer mit europäischen Verhältnissen rechnen zu können. Wir fügen unserer Reiseapotheke also noch Echinaforce und Molkosan bei, haben sich diese beiden Mittel doch als die besten Helfer in solcher Lage erwiesen. Echinaforce steht uns bei jeder Form von Entzündung bis zur Blutvergiftung bei, wenn wir das Mittel innerlich einnehmen. – Mit Molkosan behandeln wir jede Schürfung sowie kleinere Wunden. Auch bei Insektenstichen dient es uns durch äusserliche Anwendung. Hierzu legen wir auf die Stichstelle etwas Watte mit einigen Tropfen Molkosan und sichern diese Auflage mit Leukoplast. Durch diese Vorkehrung können wir eine schlimme Infektion verhindern. Gurgeln wir regelmässig mit Molkosan, dann hilft dies vorbeugend gegen Mundinfektionen. Ist das Mittel unverdünnt zu stark, dann darf man es in südlichen Gebieten nur mit abgekochtem Wasser verdünnen. Ebenso schützen einige Tropfen Echinaforce, die wir jeden Morgen und Abend in den Mund träufeln lassen, vor allerlei Mikroorganismen.

Zur Verdauungsförderung

Befinden wir uns in Gegenden, in denen Papayabäume gedeihen, dann kauen wir nach jedem Essen ein Stück Papayablatt, oder wir können auch aus reifen Früchten einige der schwarzen Kerne essen. Wenn keine Papayapflanzen aufzutreiben sind, nehmen wir aus unserer Reiseapotheke Papayaforce, und zwar zwei Tabletten nach dem Essen, denn diese versehen den gleichen Dienst wie die Kerne und die Blätter, da sie das Eiweiss verdauen helfen und vor Amöben schützen. Unterstützend wirken sie natürlich auch da, wo wir Papayafrüchte erhalten können.

Gegen Kopfweh und Krämpfe

Da Petadolor krampflösend wirkt, ist es das geeignete Mittel bei Kopfweh, das durch Spasmen verursacht wurde. Auch bei Periodenkrämpfen hilft es meist zur Behebung oder doch mindestens zur Milderung der Schmerzen.

Fieberzustände

Fieber sollten wir nie verdrängen, sondern in unterstützendem Sinne behandeln. Ein diesbezüglich günstiges Mittel ist daher sehr willkommen. Das sogenannte Fiebermittel, das auf völlig natürlicher Basis beruht, ist als Fieberkomplex hergestellt, um den Körper bei allen Formen von Fieber und erhöhter Blutverbrennung erfolgreich zu unterstützen.

Bei Grippe

Denke niemand, es sei überflüssig, in heisse Gegenden für eine allfällige Grippe ein geeignetes Mittel mitzunehmen. Deutsche Freunde, die nach Brasilien übersiedelt waren, berichteten uns nämlich, dass sie so ungefähr jeden Monat einmal mit einer Grippe zu rechnen hätten. Also nehmen wir zur Vorbeugung besonders für feuchtheisse Gebiete die Grippetropfen Influaforce mit. Auch zur Winterszeit sollten wir dieses Mittel in unserer Gegend nie missen. Wir können uns dadurch vorbeugend vor Ansteckung schützen.

Nieren- und Leberpflege

Oft können auf der Reise schon allein durch die ungewohnte Kost Störungen auftreten, so dass Niere und Leber davon betroffen werden. Vor allem auch bei sämtlichen Infektionskrankheiten sollten wir dringend darauf achten, diese beiden Organe funktionstüchtig zu erhalten. Dies ist neben den andern spezifischen Mitteln gerade bei Tropenkrankheiten oft lebensrettend. Als Nierenmittel hat sich Nephrosolid bewährt, während Boldocynara das geeignete Mittel für die Leber ist.

Herzschwierigkeiten

Bei schwachem Herzen sollten wir nie vergessen, zur Stärkung der Herzmuskeln und der Herznerven Crataegisan mitzunehmen. Allfällige Schwächeanfälle, die besonders bei grosser Hitze auftreten können, behandeln wir mit Convascillan,

denn dieses Naturmittel wirkt günstig und schnell.

Zur Unterstützung der Nerven

Da Reisen sehr anstrengend sein können, versehen wir uns auch noch mit einem guten Nervenmittel, wobei wir schon zu Hause feststellen können, auf welches der nachfolgend erwähnten Mittel wir am besten ansprechen, um dann dieses mitzunehmen. Es handelt sich dabei um Ginsavena, Neuroforce, Acidum phos D_4 und Acidum pic. D_6, denn sie alle, besonders die zwei Letztgenannten, helfen auf der Reise den nervlichen Zustand stärken und beruhigen.

Bekämpfung von Übelkeit

Manche, die zu Hause nie unter Übelkeit zu leiden haben, versagen diesbezüglich auf der Reise. Dieser Umstand ist sehr oft, wenn nicht meistens, auf eine gesteigerte Nervosität, das sogenannte Reisefieber, zurückzuführen. Dagegen hilft das Einschalten innerer Ruhe und das Vermeiden eines Schlafmankos, beides Mittel, die nicht der Reiseapotheke zu entnehmen sind, sondern von unserer Einstellung und unserem Willen abhängen. Was uns zusätzlich aber noch dienlich sein kann, ist Nux vomica D_4 nebst den spezifischen Reisepillen Aeroforce.

Wer sämtliche gegebenen Ratschläge beachtet und zudem die Reiseapotheke mit den erwähnten Mitteln versieht, wird sich in kritischen Fällen vorbeugend helfen können. So ausgerüstet, stehen uns weniger betrübliche Erfahrungen im Wege, denn das rechte Mittel zu seiner Zeit wird uns vor grösseren Schwierigkeiten bewahren. Oft können wir damit auch unseren Freunden eine vollkommene Hilfe bieten.

Warnung vor Vitaminen

Ist es wirklich angebracht, in der heutigen Zeit vor der Einnahme von zuviel Vitaminen zu warnen? Immer und immer wieder erfolgt doch eigentlich im Grunde der Ansporn, mehr Vitamine einzunehmen, besonders in der vitaminarmen Frühlingszeit. Was ist nun verkehrt, die Warnung oder die Empfehlung? Diese Frage beschäftigte eine langjährige Abonnentin unserer Zeitschrift sehr, denn sie las im «Stern» vom 24. Januar 1971 unter dem Titel: «Warnung vor Vitamin» folgenden Kurzbericht: «Hohe Dosen Vitamin C gegen Erkältungen, wie sie von Nobelpreisträger Professor Linus Pauling an der Stanford-Universität (USA) empfohlen wurden, sind nicht ungefährlich. Im amerikanischen Arzneimittelbrief warnen Ärzte vor allem Gicht- und Zuckerkranke vor der Einnahme von mehr als einem Gramm Ascorbinsäure (Vitamin C) pro Tag: Durch Übersäuerung des Blutes könnten Nierensteine entstehen; auch Entzündungen und Verformungen in den Gelenken (Arthritis) könnten die Folge sein.»

So weit der Bericht, der in gewisser Beziehung stimmt, in anderer jedoch nicht, weshalb es kein Wunder ist, dass sich unsere getreue Leserin nicht mehr auskennt, denn sie teilte uns über die Zubereitung eines vitamin-C-haltigen Weines ein Rezept mit, das sie seinerzeit von einem alten Rumänen erhalten hatte. Auf 1 Liter Wasser nahm sie 500 Gramm Zucker und 250 Gramm frische Hagebutten, die wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts bekannt sind. Die Berichterstatterin ist bereits 70 Jahre alt und fühlt sich bei regelmässiger Einnahme des so entstandenen Hagebuttenweines trotz ihren nunmehrigen Bedenken eher gestärkt. Sie nimmt täglich nur 1 bis 2 Likörgläschen davon ein, fragt sich aber, welche Folgen eine allfällige grössere Menge dieses Weines haben könnte.

Warum Überdosierungssorgen?

Der kleine Zeitungsartikel hat die Fragestellerin unsicher gemacht, und es ist wohl nicht richtig, solche Warnungsrufe