Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 29 (1972)
Heft: 9

Artikel: Rheuma
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970728

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

Früher wendete man Kräuter meist in getrocknetem Zustand an, um sie abzubrühen oder abzukochen. Beim Storchenschnabel gehen durch das Trocknen die ätherischen Öle verloren, andere Wirkstoffe bleiben jedoch erhalten. Die heutige Verwendung der frischen Pflanzensäfte kann begreiflicherweise daher auch den Wert des Heilmittels erhöhen. – Auch rohe Kräuterauflagen vermögen den Erfolg zu beschleunigen. Auf alle Fälle sollte sich der Kranke selbst stets gut beobachten, um feststellen zu können, ob eine Anwendung für ihn richtig dosiert und daher heilsam ist, denn viel hilft nicht immer viel. Das ist so, weil kleine Reize anregen, während grosse zerstören können. Es handelt sich hierbei bekanntlich um ein Naturgesetz, das man gut berücksichtigen sollte.

Rheuma

Jedem, der sich ärztlich betätigt, liegt bestimmt das Los der vielen Rheumaleidenden am Herzen. Es wäre sicherlich zu begrüssen, wenn sich ein prompt wirkendes, spezifisches Mittel gegen diese Erkrankung finden liesse. Zwar gibt es der Rheumamittel viele, doch mögen sie noch so angepriesen sein, ist ihre Hilfe doch nur vorübergehender Art, da sie nur zeitweilige Schmerzfreiheit ermöglichen. Würden wir indes den Grundursachen, die zur Rheumaerkrankung führen mehr Beachtung schenken, dann würde uns bewusst, dass wir in erster Linie auch die verschiedenen Begleitumstände berücksichtigen sollten, was leider nur selten geschieht.

Die Wohnverhältnisse

Immer bedenkenloser werden die Ansichten moderner Bauweise. Das gesunde Baumaterial muss dem Beton weichen, weil die Herstellung von Betonbauten für den Unternehmer praktischer ist. Ebenso bedenkenlos vertraut sich die Bevölkerung diesen Bauten an, denn die technischen Vorzüge, die sie bieten, überwiegen die gesundheitlichen Überlegungen, wenn solche überhaupt in Frage kommen. Bei der Bildung von Rheumaerkrankung spielen jedoch die Wohnverhältnisse eine wesentliche Rolle, sind sie doch auch für deren Verschlimmerung verantwortlich. Feuchte, womöglich sogar nasskalte Aufenthalts-, Wohnungs- oder Arbeitsräume wirken sich bei Rheuma sehr schlecht aus, können aber auch eine gesunde Grundlage hart angreifen und womöglich zur Erkrankung führen. Rheumakranke sprechen besonders auf Betonbauten schlecht an. Es ist daher keine Seltenheit, dass die Schmerzen verschwinden, sobald der Patient in ein Backsteingebäude oder Holzhaus umzieht.

Wir können zwar auch Natursteinbauten, die alt und muffig geworden sind, gesundheitlich kein gutes Zeugnis ausstellen. In alten Stadtquartieren und da und dort auch noch auf dem Lande können wir solch nachteiligen Wohnverhältnissen noch jetzt begegnen, wiewohl ja Altbauten heute massenhaft abgerissen werden, in der Regel aber erstehen Betonbauten als Ersatz.

Bioklimatische Spannungsfelder

Es ist eine bekannte Feststellung, dass sich auch bioklimatische Spannungsfelder auf den Gesundheitszustand stark störend auswirken können. Ebenso verdächtigt man die sogenannten Wasseradern als Unterstützer von rheumatischen Krankheitserscheinungen. Durch eine Umstellung der Zimmer kann man oft Abhilfe schaffen, so dass man von einem Umzug absehen kann. Man verwandelt in solchem Falle den Wohnraum zum Schlafzimmer und umgekehrt, insofern die Verhältnisse dort besser sind.

Es spielt für unsere Gesundheit auch eine wesentliche Rolle, ob wir in den Bergen, an einem See oder am Meere wohnen. Je nach unserer Veranlagung kann da oder dort ein Rheumaleiden entstehen oder ein bereits bestehendes stärker oder schwächer werden.

Bekleidungsfragen

Auch die Bekleidung spielt eine bedeutende Rolle für die Gesunderhaltung unseres Körpers. Es ist töricht, sich nur nach der Mode oder den Saisonzeiten zu richten, ohne die herrschende Temperatur in Betracht zu ziehen. Manche Krankheit könnte vorbeugend vermieden werden, wenn man sich in allen Fällen richtig vorsieht. Dies gilt ganz besonders für Leidende und vor allem für Rheumakranke. Auch auf die Art der Kleidung kommt es bei dieser Erkrankung wesentlich an, denn Rheumaleidende sprechen auf Kunstfasergewebe beispielsweise sehr schlecht an. Ich habe selbst einige auffallende Feststellungen machen können, wenn Rheumakranke sich bei mir über vermehrte Schmerzen beklagten. Auf meinen Rat hin ersetzten sie jeweils Kleider aus Kunstfaserstoffen mit Naturfaserkleidung aus Baumwolle, Wolle oder Seide und als Folge verschwanden die Beschwerden.

Das Bett und die Matratze

Es erscheint selbstverständlich zu sein, dass auch eine natürliche Schlafgelegenheit berücksichtigt werden muss, um im Krankheitsfalle keine unnötige Steigerung der Beschwerden zu veranlassen. Schaumgummi- und Stahlfedermatratzen sind ungünstig, weshalb man Matratzen aus organischen Stoffen bevorzugen sollte, wobei besonders Rosshaar- oder Seegrasmatratzen in Frage kommen. Bedenkt man, dass man eine ganze Nacht hindurch in seinem Bett zubringt, dann begreift man, dass dieses so beschaffen sein sollte, wie es zu unserem Wohlbefinden notwendig ist. Besonders der Rheumakranke ist in der Hinsicht von vernünftigen Vorsichtsmassnahmen abhängig.

Die Ernährung

Bei uns allen, ob gesund oder krank, spielt die Ernährungsfrage eine wichtige Rolle, denn wenn wir gesund bleiben wollen, müssen wir uns nach gesunden Regeln richten, wieviel mehr aber sind diese notwendig, wenn sich eine Krankheit gemeldet hat. Besonders bei Rheuma ist eine entsprechende Diät angebracht und oft gleichbedeutend mit einer Wendung im ganzen Krankheitsgeschehen. – Auf Grund meiner Erfahrung bin ich voll überzeugt, dass Ernährungsfehler zu den Hauptursachen gehören bei der Entstehung von Rheuma. Demnach ist eine richtige Diät auch in erster Linie zu den Heilfaktoren zu rechnen. Wenn man neben allen erwähnten Punkten auch die Diät genügend berücksichtigt, dann kann man in der Regel nicht nur eine Besserung, sondern sogar eine Heilung erwarten.

Heilmittel und physikalische Anwendungen

Natürlich stehen dem Rheumakranken auch gute Pflanzenheilmittel zur Verfügung. Die schleimige Wallwurztinktur ist wunderbar, wenn man sie an den schmerzenden Stellen leicht einmassiert. Gleicherweise ist Symphosan, die mit anderen Mitteln verstärkte Wallwurztinktur günstig zum Einmassieren.

Ein weiteres hilfreiches Einreibemittel kann ebenfalls vorteilhaft zur Anwendung kommen. Innerlich nimmt man zur Anregung der Nierentätigkeit Nephrosolid ein, da es durch seine Wirksamkeit den Erfolg begünstigt. Ebenso ist die Einnahme von rohem Kartoffelsaft zu empfehlen. Auch Petasites mag mithelfen, die Schmerzen zu lindern. In schlimmen Fällen könnte man auch täglich eine Petasiteskapsel einsetzen.

Nebst der bereits erwähnten Massage mit den Einreibemitteln sind auch Lehmauflagen, mit Zinnkrauttee und Johannisöl zubereitet, günstig. Auch Kohlblätterauflagen können behilflich sein. Auch Moor- und Meersalzbäder helfen mit, die Beschwerden zu lindern.

Rheuma in heissen Ländern

Sehr oft herrscht die Ansicht, Rheuma werde durch den Aufenthalt in heissen Ländern rasch verschwinden. Aber weder die Hitze noch das dadurch ausgelöste viele Schwitzen vermögen die Rheumaschmerzen zu beseitigen. Wer glaubt, sein Rheuma in feuchtheissen Ländern loswer-

den zu können, wird über den Misserfolg enttäuscht sein. Dieser ist besonders den verhältnismässig starken Temperaturunterschieden zwischen Tag und Nacht zuzuschreiben, denn dadurch erhöht sich die Erkältungsgefahr, was auch die Verschlimmerung von Rheuma mehr steigert als bei uns. In meinem demnächst erscheinenden Buch über die verschiedenen Tropenkrankheiten habe ich ebenfalls auf diesen Umstand hingewiesen. Nachträglicher Bericht eines Freundes, der in Indonesien lebt, beweist deutlich, dass Rheuma durch Wärme und Ausscheiden von Stoffwechselgiften mittelst Schwitzens alleine nicht heilt. Wenn keine Ernährungsumstellung erfolgt, kann man nicht damit rechnen, beschwerdefrei zu werden. Ändert man jedoch die Ernährungsweise, um zu verhindern, dass täglich neue Stoffwechselgifte erzeugt werden, dann kann sich eine auffallende Besserung einstellen. Zudem gelangen durch eine solche Umstellung viel Vitalstoffe, Vitamine und Mineralstoffe in den Körper, was ebenfalls wesentlich zu einer Heilung beitragen kann.

Unerwarteter Erfolg

Diese günstige Hilfeleistung erlebte der erwähnte Freund, was deutlich aus seinem Schreiben vom 4. Juli 1972 hervorgeht. Nach Verdankung des erteilten Rates berichtete er wie folgt: «Seit mehr als zehn Jahren leide ich bereits an Rheumatismus in den Füssen, und ich dachte, dass diese Krankheit nur mit Witterungsverhältnissen zu tun habe. So freute ich mich, nach Indonesien zu kommen, in dem festen Glauben, dass das warme Wetter bestimmt mein Rheuma verschwinden lassen würde. Da hatte ich mich aber sehr getäuscht. Meine Schmerzen wurden von Monat zu Monat stärker, bis ich nachts manchmal fast nicht mehr schlafen konnte. Ich trage hier dicke Wollstrümpfe. Manchmal trug ich sie auch nachts oder ich habe meine Füsse mit Bandagen eingebunden. Eines Tages vor ungefähr zwei Monaten konnte ich meine Füsse im Bett fast nicht mehr bewegen. Sie waren eiskalt und schmerzten sehr. Da habe ich mich der englischen Ausgabe des Doktorbuches, ‚Der kleine Doktor', das wir hier im Hause haben, erinnert und habe dann fast die ganze Nacht darin gelesen und mir weisen Rat zukommen lassen. Zum erstenmal verstand ich, dass Rheumatismus mit falscher Ernährung zu tun hat. Sofort startete ich meine Kur. Keine Eier, kein Schweinefleisch, nur ganz wenig Milch, keinen Käse, und nur ganz wenig Bohnen. Ich las den Rat am Samstagabend, befolgte ihn, und bereits am Dienstag folgender Woche war es das erste Mal seit Monaten, dass ich schmerzfrei war. Das war ein glücklicher Tag! Ich trinke auch Wasser, in welchem Schalenkartoffeln gekocht wurden. Für eine gewisse Zeit habe ich abends nur Haferflocken, gesüsst mit Rosinen, gegessen. Da ich leider keinen Fruchtsafter habe, konnte ich keinen Gelbe-Rüben-Saft trinken. Aber es ist schon viel, viel besser nun und nur von Zeit zu Zeit verspüre ich ein Brennen an den Fussohlen.»

Soweit der Brief meines Freundes. Dass der Erfolg so schnell in Erscheinung trat, ist natürlich nicht Regel, sondern eine Ausnahme. Gewöhnlich braucht es mehr Zeit, bis der Körper schmerzfrei ist. Diese Schilderung, die mit anderen übereinstimmt, zeigt jedoch, dass man mit Mitteln allein, auch nicht mit physikalischen Anwendungen und Schwitzen, bei Rheuma einen Dauererfolg erwirken kann, ohne eine Umstellung in der Ernährung und Lebensweise durchzuführen.

Wenn nur unsere Rheumatologen aus solchen Feststellungen lernen könnten, dass auch all die teuren Spritzen allein keine endgültige und bleibende Heilung zu bringen vermögen! Auch wenn man die guten Anwendungen zu achten gewillt ist und ihren Wert gebührend anerkennt, muss man doch schliesslich zugeben, dass man, um einen bleibenden Erfolg erreichen zu können, der Ernährungsumstellung unbedingte Beachtung schenken muss. Diese Regel gilt indes nicht nur bei Rheuma, sondern bei allen Zivilisationskrankheiten, die mit Ernährungsfehlern im Zusammenhange stehen.