Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 32 (1975)
Heft: 9

Artikel: Arthrosen im Jugendalter
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970612

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

Geschmack von Speisen wesentlich verbessern, so beispielsweise das Müesli.

Beachtenswerte Vorteile

Es erweist sich in der Ernährungsfrage nun als grosser Vorteil, wenn man die Bauchspeicheldrüse durch physikalische Wasseranwendungen unterstützt, weil dadurch die Rohkost besser verdaut wird, so dass man sie vermehrt einsetzen kann. Bei lymphatischen oder tuberkulösen Kindern sollte man besonders darauf achten, künstliche Süssigkeiten auszuschalten und auf keinen Fall weissen Zucker zu verwenden, da dies von grosser, oft sogar entscheidender Wichtigkeit ist.

Man kann die Rohkost auch mit dem Mixer zerkleinern und einer guten Cremesuppe beigeben, ohne die Suppe nochmals zum Kochen zu bringen. Wichtig ist unter allen Umständen eine Diät, die viel Kalk und Vitamin D besitzt und überhaupt reich an Mineralstoffen und Vitaminen ist. Es ist richtig, dies anzustreben, weil man durch entsprechendes Vorgehen so weit kommen kann, dass der Patient wieder besser, wenn nicht sogar gut verdaut. Ist er erst so weit, dann kann er auch die Rohkost richtig auswerten. Das ist besonders für Lymphatiker und Tbc-Patienten von grosser Bedeutung, hauptsächlich, wenn noch Sojaeiweiss ergänzend zugezogen wird, denn dann ist die Rohkost die beste, wirksamste und idealste Diätkur. Sie sollte allerdings noch verbunden sein mit richtiger Anwendung von Licht, Luft und Sonne, denn dies gewährleistet die besten Heilungsaussichten.

Arthrosen im Jugendalter

In einem Bahnhofbuffet sass mir ein junges Mädchen gegenüber, während ich auf meine Frau wartete. Es sah gut aus und schien sich auch gesundheitlich wohl zu fühlen, denn es ass mit sichtlichem Vergnügen seinen Salat und sein Eglifilet. Als wir uns über Gesundheitsfragen unterhielten, erzählte es mir jedoch, dass es schon als Kind lange im Gips gelegen sei und erst kürzlich wegen Deformationen von Arthrosen, an denen es seit Uebergang zur Jugendzeit gelitten habe, operiert worden sei. Aus verschiedenen Aeusserungen ging hervor, dass es sich um eine Lehrerin handeln musste, denn während eines längeren Spitalaufenthaltes half sie ihren Kolleginnen bei den Korrekturarbeiten der Schülerhefte. Dadurch kam sie leichter darüber hinweg, dass sie so lange im Gips liegen musste. Sie war überzeugt, dass wohl der Chirurg sein Bestes getan habe, beanstandete aber das Pflichtbewusstsein des Arztes für innere Medizin, denn sie erwartete von ihm eine Unterstützung der innewohnenden, natürlichen Heilkräfte, da sie hoffte, dadurch wieder genesen und erstarken zu können. Dass sie monatelang im Gips liegen musste, entsprach ihren Vorstellungen zur Erlangung der Gesundheit keineswegs. Wohl war die Ruhestellung durch das Liegen im Gips grundsätzlich nicht falsch, da dies dem Körper die Möglichkeit verschaffte gewisse Mängel zu korrigieren. Aber jedenfalls war nicht beachtet worden, auch gleichzeitig das mangelnde Material zur Verfügung zu stellen, um damit die Schäden ausbessern zu können. Leider sind die meisten Aerzte in solchem Falle einem Denkfehler unterworfen, denn sie scheinen kein Verständnis dafür aufzubringen, dass der Körper zum Heilen auch die notwendigen stofflichen Voraussetzungen braucht. Bei Arthrose handelt es sich vor allem um Kalk, um Kieselsäure, Vitamin D und noch einige andere Mineralbestandteile und Spurenelemente. Diese kann man sich durch eine entsprechende Naturnahrung sowie durch pflanzliche Heilmittel zuführen.

Fehlen nun aber diese notwendigen Stoffe, dann kann der Körper ebenso wenig flikken wie ein Maurer, der ohne Kalk, Zement und Sand eine Hauswand wieder in Stand stellen sollte. Wo die benötigten Stoffe fehlen, kann sich auch der beste Fachmann nicht bewähren. Im gleichen Sinne verlangt man vom Körper Unmögliches, wenn man von ihm erwartet, er

könne durch eine blosse Ruhestellung Schäden beheben, ohne dass ihm das benötigte Flickmaterial zur Verfügung gestellt würde. Die Arthrose ist keine reine Avitaminose, also keine ausgesprochene Mangelkrankheit, aber es liegt ein Mangel an gewissen Stoffen vor, und dieser wirkt an der Krankheit mit. Will man nun den Körper zur Heilung anregen, dann muss man in erster Linie dafür besorgt sein, die bestehenden Mängel zu beheben. Aeusserlich und innerlich angewendet, wirken Petasites und Symphosan wahre Wunder, besonders wenn man sie längere Zeit benützt. Es ist gut, all diese Möglichkeiten zu kennen, denn wie schwer muss es jungen Menschen fallen, wenn sie ihre Leistungsfähigkeit nicht entfalten können, weil sie nicht wissen, wie man Mängel und Schäden auf natürliche Weise beheben kann.

Muskelrheuma

Wer unter Muskelrheuma leidet, weiss, dass diese Erkrankung sehr schmerzhaft sein kann. Selbst solche, die keine eigentlichen Rheumatypen sind, können je nachdem aus eigener Erfahrung diese Feststellung bestätigen. Ich selbst bin alles andere als ein Rheumatiker, und doch kam ich mit diesem unangenehmen schmerzhaften Leiden in Berührung. Weil auch andere in eine solche Lage gelangen können, möchte ich den Hergang schildern. Ich verrichtete bei nasskalter Witterung eine anstrengende Arbeit auf meinen Heilpflanzenkulturen. Man sollte indes keine starke Anstrengung auf sich nehmen, solange die Muskeln durch entsprechende Bewegung noch nicht elastisch geworden sind, weil man durch die Arbeit noch nicht warm werden konnte. Lässt man diese Notwendigkeit ausser acht, dann können sich als Folge Muskelzerrungen oder gar kleinere Muskelrisse einstellen. Oft beachtet man den Schaden beim Weiterarbeiten nicht einmal, weil die ganze Aufmerksamkeit auf das Ziel gerichtet ist, und man übersieht, dass man sich zuviel zugemutet hat. Ja, so ist es, man will noch immer jung sein und nicht zugeben, dass man nach mehr als 70 Lenzen eben nicht mehr mit dem Zustand eines Dreissigjährigen rechnen kann. Erst, wenn man abends müde nach Hause zurückkehrt, ja, womöglich sogar zu erschöpft ist, um nur noch einen Bissen einnehmen zu können, dann mögen bei jeder kleinen Arbeit die Schmerzen wie Nadelstiche aufflammen. Dieser Zustand verscheucht leider den Schlaf, und man muss trotz der Müdigkeit eine günstige Therapie einschalten, um zu verhindern, dass der Schmerz bis zum andern Morgen dermassen zunimmt, dass man den betroffenen Arm nicht mehr bewegen kann.

Das Vermeiden chronischer Uebel

Zwei Jahre zuvor war ich mit dem rechten Arm durch eine umstürzende Treppe, die von Bauhandwerkern unsorgfältig aufgestellt worden war, unsanft auf eine Betonplatte gefallen, und gerade an dieser Stelle machte sich der stärkste Schmerz bemerkbar. Eine solche Quetschung nennt man ein Trauma, das sich immer wieder meldet, wenn Ueberbelastungen in Erscheinung treten. Lässt man einen solchen Schaden anstehen, dann wird er chronisch und ist alsodann um so schwerer loszubringen. Ich suchte mir nun durch eine Wasseranwendung Hilfe zu verschaffen, und zwar hatte ich zu wählen zwischen einem Ueberwärmungsbad mit Kräuterabsud, dem sogenannten Schlenzbad oder einer Dauerdusche. Meine Müdigkeit berücksichtigend, wählte ich diese. Ansteigend heiss liess ich das Wasser über mich herrieseln bis zur Grenze dessen, was ich überhaupt auszuhalten vermochte. Die maximale Durchblutung des Körpers lohnte sich, denn sofort liess der Schmerz nach. Nach einer gewissen Zeit liess die Wasserwärme etwas nach, weil der Boiler erschöpft zu sein schien. Dies beendete meine Anwendung, und ich wickelte mich in ein grosses Badetuch ein, um nachzuschwitzen, denn das Badezimmer dampfte förmlich und war deshalb dazu geeignet.