Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 41 (1984)
Heft: 3

Artikel: Drei heilende Öle
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552037

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: 02.07.2025

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

Endstadium ist dann eine Arteriosklerose. Zu all dem senkt Ginseng nachweislich den Blutdruck, der, wenn er zu hoch ist, die Gefässe schädigt. Mit Ginsavena, von dem man dreimal täglich 20 Tropfen nimmt, kann man vorbeugen, und ausserdem beruhigt das darin enthaltene Avena sativa die Nerven und wirkt ähnlich wie Baldrian.

Übergewicht

Die beiden wichtigsten Faktoren für die Entstehung der Arteriosklerose haben wir jetzt eingehend beleuchtet. Der dritte wunde Punkt ist das Übergewicht. Natürlicherweise wird im Alter das Gewicht ansteigen, man ist ja nicht mehr jung, die Muskeln erschlaffen allmählich, Bindegewebe und Fett werden angesetzt, man geht in die Breite, was zum einen auf den im Alter veränderten Hormonhaushalt zurückzuführen ist, woran aber auch falsche Ernährung, sitzende Lebensweise und mangelnde Bewegung Schuld haben. Das einfachste Mittel, um zumindest auf sein Normalgewicht zu kommen, ist wiederum das Fasten. Auch unsere Kelpasan-Tabletten können hier eine Hilfe sein. Dazu sollte man sich Bewegung in frischer Luft und Natur verschaffen und eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit Ballaststoffen zu sich nehmen, also Vollkornbrot statt Weggli und Weissbrot, und jede Art von Gemüse. Man sollte es sich zur Gewohnheit machen, jeden Tag etwas Rohkost zu verzehren, schmackhaft mit etwas Öl und Zitronensaft oder Joghurt zubereitet. Vor allem gilt auch hier der Grundsatz: wenig Fett in der Nahrung. Denn fette Speisen und vielleicht die ererbte Neigung zu erhöhten Blutfettwerten ist der Beginn der Arteriosklerose! Denken wir daran, dass verschiedene Nahrungsmittel Fette enthalten. Bei Käse tun wir uns leichter, weil auf jeder Packung der Fettgehalt angegeben ist. Besonders tierische Fette enthalten viel Cholesterin, hingegen kann man kaltgepresste Öle wie Oliven-, Sonnenblumen- oder Nussöl (für Salate) für die Zubereitung von Speisen verwenden. Neueste Forschungen ergaben, dass pflanzliche Öle den Cholesterinspiegel zu senken vermögen. Doch zunächst weg mit den Pfunden! Es muss nicht gleich eine Null-Diät in einem Sanatorium sein. Wir können genau so gut zu Hause in Intervallen einige Tage einlegen, wo wir nur Rohkost, wie Obst, Gemüse und Salate zu uns nehmen, oder Savttage, wo wir ausschliesslich Gemüse- und Obstsäfte trinken. Damit werden alle Schlacken aus dem Körper entfernt, ähnlich einer Selbstreinigungskur; der Körper wird besser durchblutet, ein erhöhter Blutdruck wird gesenkt und stabilisiert, das Blut erfährt eine Reinigung von den Giften und Schadstoffen, die wir täglich aufnehmen. Gönnen Sie sich einige Tage Ruhe, machen Sie eine Fastenkur, wobei Sie sich möglichst ohne Anstrengung viel bewegen, Spaziergänge machen und sich mit frischer Luft volltanken sollten!

Vermeiden Sie unter allen Umständen Hektik, Stress oder kraftzehrende Sportarten, wie dies oft auch beim Schwimmen der Fall ist, wenn Sie sich einer solchen Kur unterziehen. Der Erfolg wird alle Anstrengungen und Bemühungen rechtfertigen.

W. G.

Drei heilende Öle

Viele ältere Leute erinnern sich sicher noch, wie man sie in ihrer Jugendzeit auf Waldlichtungen mitgenommen hat, wo die Blüten und Knospen von Johanniskraut gezupft und gesammelt wurden, um sie dann frisch nach Hause zu bringen.

Zubereitung von Johannisöl

Grossmutter hat sie dann ganz fein geschnitten, oder wenn man grössere Mengen gesammelt hatte, durch die Hackmaschine getrieben. Diese Masse legte man in Oliven-, Sonnenblumen- oder Mohnöl ein. In weithalsigen, weissen Flaschen wurde das Gemisch aufbewahrt, täglich einmal gerührt und ans Licht – aber nicht an die Sonne – gestellt. Das tägliche Umrühren war unbedingt nötig, sonst wäre der Pelz der Masse nach oben gestiegen, oder je nach Einfüllen auch über den Rand getre-

ten. So ergab sich nach einigen Tagen ein ganz schönes, blutrotes Öl. Nach vier bis sechs Wochen konnte man das ganze durch ein Gazetuch filtrieren.

Vielerlei Anwendungen

Das schöne rote Öl verwendete man bei Brandwunden und allerlei Verbrennungen, bei Ekzemen und der Schuppenflechte. Hier ging eine Behandlung mit Molkenkonzentrat voraus, und wenn dieses eingetrocknet war, wurde Johannisöl aufgetragen. Bei Pilzinfektionen wurden die befallenen Stellen zuerst mit Spilanthes betupft und anschliessend mit Johannisöl eingerieben. Innerlich genommen, morgens und abends je ein Teelöffelchen voll, wirkt Johannisöl bei Magenschleimhautentzündungen und zur Heilung von Magengeschwüren. In diesem Fall trinkt man zusätzlich morgens und abends ein Gläschen frischgepressten, rohen Kartoffelsaft. Auch gegen Entzündungen des Dickdarms, unterstützt durch Kräuterklistiere, leistet dieses Öl eine ausgezeichnete Hilfe. Ebenso kann man Hämorrhoiden damit behandeln, zusammen mit Hämorrhoidal-Suppositorien. Man macht im Bereich des Afters zweimal täglich Einläufe.

Sowohl Johanniskrauttinktur wie auch das Öl wirken sogar auf das Nervensystem bei depressiven Zuständen. Es muss aber ein echtes Johannisöl sein, das durch den Auszug von echten Johanniskrautblüten und -knospen hergestellt wurde. Dies ist ein sehr altes und bewährtes Heilmittel, das vor allem bei schwer zu heilenden, chronischen Zuständen, bei längerer Anwendung, einen zuverlässigen Erfolg garantiert. Für Sportler bringt es Heilung bei Quetschungen und Prellungen. In solchen Fällen könnte auch Symphosan eingerieben werden.

Gesunde Füsse durch Wacholder und Thymian

Für die Fusspflege haben sich zwei Pflanzen nachhaltig bewährt: Wacholder und Thymian. Beide Pflanzen, besonders ihre ätherischen Öle, haben eine stark desinfizierende Wirkung. Sogar resistente Bakterien können durch den Extrakt und das Öl dieser beiden Pflanzen vernichtet werden. Länger angewendet, wirken sie sich bei Fuss- und Nagelpilzen und ähnlichen Mikroorganismen positiv aus. Bei Wacholder werden die Beeren verwendet, und daraus gewinnt man das Öl. Forschungen auf diesem Gebiet haben gezeigt, dass der Extrakt aus den Zweigen noch wirksamer ist als der aus den Beeren. Oft wird bei der Körperpflege gerade die Fusspflege vernachlässigt. Schliesslich müssen uns die Füsse doch durch das ganze Leben tragen. Es ist bestimmt kein Luxus, wenn man den Füssen eine besondere Pflege angedeihen lässt und ihnen besondere Beachtung schenkt. Wohltuend und kräftigend wirkt es, wenn man aus Thymian – dem Kraut der Thymianpflanze – und aus den Wacholderstauden einen Absud macht und diesen für ein Fussbad verwendet. Besonders wohltuend empfindet man solche regenerierende Bäder nach einer Wanderung oder sonstigen Anstrengung. Aus praktischen Gründen kann man das fertige Öl, Juniperosan, verwenden. Es ist eine Kombination zwischen den ätherischen Stoffen aus der gesamten Wacholderstaude und der Thymianpflanze. Nach einem Fussbad soll das Öl kräftig eingerieben werden. Wird diese Anwendung längere Zeit, zwei- bis dreimal pro Woche abends, durchgeführt, ist dies eine Wohltat für die Füsse, die sich bestimmt dafür dankbar erweisen und uns wieder beschwerdefrei dienen. Juniperosan erhält die Muskeln elastisch, was auch für Sportler von grosser Bedeutung ist.

Die Fusspflege ist also mindestens so wichtig wie die Pflege der übrigen Körperteile. Juniperosan kann dabei eine sehr praktische und willkommene Hilfe sein! Man kann es auf Wanderungen und im Urlaub im Rucksack oder im Gepäck mitnehmen.

Rhus tox. oder Wurzelsumach

Toxeucal ist der Name eines Massageöls, das für Rheumatiker, Arthritiker und solche, die von Hexenschuss und Ischiasschmerzen geplagt werden oder eine Sehnenzerrung erlitten haben, eine grosse Hilfe sein kann. Der Hauptwirkstoff dieses Massageöls wird aus einer, in den Wäldern

Amerikas reichlich vorkommenden Heilpflanze, Rhus toxicodendron, gewonnen. Sie wird in Amerika als der Schrecken der Wälder bezeichnet, weil eine Berührung dieser Pflanze mit der nackten Haut starke Hautreaktionen auslösen kann. Gerade da liegt der Wirkungseffekt, wenn der Extrakt dieser Pflanze richtig dosiert wird. Unterstützt wird diese Wirkung durch Destillate aus Eukalyptus- und Kampferblättern und aus den Nadeln der Kiefer.
Am wirksamsten ist Toxeucal, kräftig einmassiert, nach einem warmen Bad. Es eignet sich auch für Sportmassagen.
Bei Nervenschmerzen und steifem Hals ist es ebenfalls wirksam.

Leistungssteigerung für Sportler

Alle Leser der «Gesundheits-Nachrichten» wissen aus meinen Veröffentlichungen, dass ich kein Freund von Leistungssport bin, weil er die Gesundheit gefährdet, denn es sind viele Risiken damit verbunden. Ich habe selbst schon etliche Personen, die Leistungssport betrieben haben, wegen Herzerweiterung, Gefässleiden, Muskelrissen und allen möglichen Schädigungen, behandelt. Deshalb finde ich, dass der als Nervenkitzel und Effekthascherei hochgeschraubte Leistungssport unvernünftig und nicht empfehlenswert ist. Während der Gesundheitssport unterstützt und viel mehr betrieben werden sollte. Besonders in der heutigen Zeit ist es eine gute Sache, einen Gegenpol zur ungesunden Lebensweise, zu Stress und Bewegungsmangel zu haben.

Vernünftige Ernährung

Wer körperlich und demnach sportlich leistungsfähig bleiben will, sollte sich ausserdem an vernünftige Ernährungsgewohnheiten anlehnen. Das würde heissen, nicht zuviel Eiweiss und keine grossen Quantitäten auf einmal zu sich nehmen. Das Eiweissoptimum sollte in vernünftigem Rahmen, von 40–50 Gramm pro Tag, gehalten werden. Zellulosereiche Kohlenhydrate sollte man vorziehen. Rauchen sowie andere schädigende Drogen sollten gemieden werden, denn es ist nur möglich, auf die Dauer physisch leistungsfähig zu sein, wenn gewisse Gesundheitsregeln befolgt werden. Wer spezielle Leistungen vollbringen will, wie zum Beispiel Hochgebirgs- oder anstrengende Skitouren, der kann am besten seine Muskeln durch Traubenzucker zur Leistungsfähigkeit anregen.

Leistungssteigerung durch natürliche Mittel

Traubenzucker geht schnell ins Blut und gibt sehr rasch eine vermehrte Steigerung der Muskelkraft. Es soll aber nicht der halb synthetische Traubenzucker sein, wie man ihn in weissen Tabletten bekommt, sondern reiner Traubenzucker. Das Billigste und Beste ist, wenn man getrocknete Trauben, Rosinen, Korinthen, Weinbeeren in die Tasche nimmt und zwischendurch immer wieder davon kaut. Diese Methode ist äusserst wirksam und, wie gesagt, billig. Den gleichen Effekt können wir auch mit Datteln auslösen. Um die momentane Leistung und Ausdauer zu fördern und die Müdigkeit zurückzudrängen, kann man Meerpflanzentabletten nehmen, wie zum Beispiel Kelpasan. Diese enthalten Jod an Kali gebunden, und Jod-Kali fördert die Funktion der endokrinen Drüsen. Bei starker körperlicher Inanspruchnahme tritt dann die Müdigkeit zwei bis drei Stunden später ein, als man dies normalerweise gewöhnt ist. Das Jod-Kali im Kelpasan fördert also die allgemeine physische Leistungsfähigkeit, ohne irgendwelche Nachteile, die bei einem chemischen Mittel, den sogenannten Dopings, sonst in Erscheinung treten. Wer noch mehr Leistungssteigerung erwirken will, der kann vitamin-E-haltige Produkte einnehmen, seien es Weizenkeimöl-Kapseln oder ähnliche Naturprodukte. Einfach ist es, wenn man diese muskel- und nervenaktivierenden Vitamine und Mineralstoffe in einer angenehmen Sirupform nehmen kann, wie Vitaforce, das die gesamten Körperkräfte in einer sehr wohltuenden Art mobilisiert. Auch Blütenpollen in mässi-