Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 48 (1991)
Heft: 9

Artikel: Gürtelrose : eine schmerzhafte Erkrankung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969814

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

geerntet wird, dann wird er Grünkern genannt. Merkmale: Besonders phosphor- und eisenhaltig.

Roggen: Enthält reichlich B-Vitamine, Kieselsäure, Fluor, Phosphor, Kalium und Eisen.

Hafer: Hoher Anteil an B-Vitaminen, Linolsäuren, Mineralstoffen und Eiweiss.

Hirse: Besonders hoher Gehalt an Kieselsäure, aber auch an anderen Mineralien. Hirse ist wahrscheinlich die älteste Kulturpflanze.

Gerste: Wie Hirse, zeichnet sich Gerste durch hohen Kieselsäuregehalt aus. Reich an Eiweiss.

Buchweizen: Bedeutender Lieferant von Lezithin, Lysin und Phosphor.

Reis: Die Grundnahrung des asiatischen Kontinents. Hoher Anteil an B-Vitaminen. Einseitige Ernährung mit geschältem Reis begünstigt die Entstehung der Beri-Beri-Krankheit als Folge des Vitamin-B-Mangels. Im Reis sind viel Kalium, Calcium und Magnesium enthalten.

Mais: Von Indianern kultivierte Nahrungspflanze. Enthält vor allem Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Phosphor.

Alle Getreidearten werden unserer Gesundheit nur dann dienlich sein, wenn wir sie nicht industriell entwerten, zum Beispiel als polierten, weissen Reis und als Auszugsmehl. Um die Vollwertigkeit des Getreidekorns zu erhalten, sollten wir es schonend zubereiten, ohne den Gehalt der Vitamine und Mineralstoffe wesentlich zu verändern.

Wir haben viele Möglichkeiten, aus Getreide schmackhafte Gerichte und köstliche Backwaren herzustellen.

Gürtelrose – eine schmerzhafte Erkrankung

Jährlich erkrankt jeder zwanzigste Erwachsene an Gürtelrose. Die relative Häufigkeit ist ein Beweis dafür, dass diese Viruserkrankung gar nicht so selten auftritt, wie man im allgemeinen glaubt. Von der Gürtelrose sind mehr Frauen als Männer betroffen, wobei ein Drittel der Erkrankten unter 50 Jahre alt ist. Bei dieser Altersgruppe, die noch über intakte Abwehrkräfte verfügt, heilt die Gürtelrose nach zwei bis vier Wochen – meistens ohne Komplikationen – ab. Bei älteren Menschen gestaltet sich der Verlauf oft schwieriger. Dies schon deshalb, weil man eine lange und schmerzhafte Zeit durchstehen muss. In solchen Fällen können Naturheilmittel zur Linderung und Verkürzung der Krankheitsdauer beitragen.

Welche Ursache liegt eigentlich der Gürtelrose zugrunde, was löst dieses Leiden aus? In der Regel sind wir alle mit dem Varicella-Zoster-Virus infiziert, sofern wir in der Kindheit an Windpocken erkrankt waren, und das sind neunzig Prozent der Menschen in unseren Breitengraden.

Nachdem diese Kinderkrankheit abgeklungen ist, setzen sich die Viren in einigen Nerven fest und können nach Jahrzehnten wieder aktiv werden. Wie bei jeder anderen Viruserkrankung auch, müssen dabei ungünstige Voraussetzungen bestehen, nämlich ein, wenn auch vorübergehend, momentan geschwächter Immunstatus. Als Auslöser der Gürtelrose kommen beispielsweise intensive Sonnenbäder in Betracht, die die Abwehrkräfte, sicherlich mit anderen negativen Faktoren zusammen, schwächen. Immerhin tritt ein Drittel aller Erkrankungen in den Sommermonaten auf.

Der Ausschlag erscheint vorwiegend am Rumpf – daher der Name Gürtelrose –, er kann jedoch auch auf dem Rücken und am Hals oder im Gesicht auftreten.

Da die Nerven aktiv von diesen Viren befallen sind, kommt es zu heftigen Schmerzen. Bei einem schweren Verlauf der Erkrankung bilden sich Pusteln aus, die mit Eiter gefüllt sind und die beim Zerplatzen unschöne Narben hinterlassen.

Was empfiehlt «Der kleine Doktor»?

«Gürtelrose ist bekanntlich keine einfache Angelegenheit, und es dauert oft lange, bis eine solche geheilt ist. Um so erfreulicher ist die gute, rasche Wirkung, die durch naturgemässe Behandlung, unterstützt mit homöopathischen Mitteln, erreicht werden kann.

Zum inneren Gebrauch dient Mezereum D4 (Seidelbast) und zur günstigen Anregung der Nierentätigkeit Solidago (Goldrute) und Hagebuttenkernlitee.

Zum Betupfen der Gürtelrose ist Frischpflanzentinktur von Melissa off. (Zitronenmelisse) und Calendula (Ringelblume) notwendig.

Da die Nerven bei der Gürtelrose eine grosse Rolle spielen, sind gute Nervenmittel wie Ginseng-Hafer-Komplex und die Aufbau-Dragées mit Hafer eine wertvolle Unterstützung.

Sehr empfehlenswert ist auch noch Kalium phos. D6, dreimal täglich.»

Bei der Niederschrift dieses Artikels erreichte uns die Mitteilung von Frau H., die sich offenbar nach diesem Rat gerichtet hat. Es betrifft ihre Nachbarin:

«Nun ein weiterer herzlicher Dank: Meine Nachbarin (86) litt drei Jahre lang an den Folgen einer Gürtelrose, obwohl sie ständig Medikamente einnahm. Durch eine besondere Empfehlung von Bekannten und das Nachforschen im ‹Der kleine Doktor› kamen wir schliesslich auf das Mittel Ginsavena. Dies musste zunächst in der Apotheke bestellt werden, inzwischen ist es stets vorrätig.

Schon kurze Zeit nachdem meine Nachbarin mit dem Einnehmen begonnen hatte, liessen die schmerzhaften Anfälle nach. Sie nimmt seitdem morgens und abends je 20 Tropfen Ginsavena. Sie fühlt sich seitdem ausgezeichnet und möchte sich vielmals bedanken.»

Noch eine andere Erfahrung, die wir bereits veröffentlicht haben, beschäftigt sich mit der Vermeidung von Narben. Dazu schreibt uns Herr H. folgendes:

«Die homöopathischen Mittel, die Sie mir mit dem erwähnten Schreiben empfohlen haben, bewährten sich sehr gut. Ich habe lediglich eine weitere Tube Echinacea-Creme verwendet und die Spuren des Schorfes damit eingerieben. Das dauerte bis vor wenigen Tagen und deshalb schreibe ich erst heute.

Heute kann ich Ihnen sagen, dass auch die Flecken nahezu verschwunden sind und ich daher annehmen darf, dass diese Krankheit gut ausgeheilt ist, ohne Nebenwirkungen verursacht zu haben. Dafür möchte ich mich bei Ihnen für Ihre Ratschläge recht herzlich bedanken.»

Gegen den Ausbruch der Gürtelrose als einer Viruserkrankung gibt es keine spezielle Vorsorge. Die einzige Möglichkeit besteht darin, dass wir durch naturbelassene Ernährung und vernünftige Lebensweise zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte beitragen. Die Stabilisierung der Widerstandskräfte können wir durch Einnahme einiger Naturmittel unterstützen. Bewährt haben sich der Rote Sonnenhut (Echinacea), die Taigawurzel (Eleutherococcus) und zusätzlich ein biologisches Kalkpräparat.

Auf diese Weise haben wir sicherlich das möglichste getan, um vielleicht von der Gürtelrose verschont zu bleiben. (WG)