

# Wenn das Wetter über unser Wohlbefinden entscheidet...

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **48 (1991)**

Heft 11

PDF erstellt am: **06.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969826>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



trinkt oder Vollwert-Babynahrung bekommt, ist dies nicht notwendig.

Pflanzlich-biologische Fette enthalten keine Rückstände von Insektiziden. Im tierischen Fett häufen sich die Schadstoffe aus der Umwelt an, zum Beispiel PCB und Dioxine. Versuchen Sie, etwas weniger tierische dafür eher pflanzliche Fette zu geben. Wechseln Sie Butter zum Beispiel ab mit Nusspaste oder Nussmus. Das Kind muss mindestens einein-

halb Jahre alt sein, bevor es ausnahmsweise auch mal gebackene oder frittierte Speisen essen darf.

Es ist somit wichtig, das Baby gut auf die natürliche Ernährung vorzubereiten. Wenn Sie diese Punkte beachten und – ganz im Sinne von Dr. h. c. A. Vogel – Ihrem Baby nicht zuviel Eiweiss und zuviele tierische Fette geben, dann erhält Ihr Kind sicher eine gute und gesunde Grundlage für sein Leben.

## Wenn das Wetter über unser Wohlbefinden entscheidet...

**Sind Sie wetterfühlig? Ist es Ihnen bei Regenwetter auch zum Heulen zumute und wenn die Sonne scheint, erscheint Ihnen alles so wunderschön? Wenn Ihnen darüber hinaus besonders die Wetteränderungen zusetzen, dann gehören Sie mit Sicherheit zur grossen Anzahl Menschen, die unter Wetterfühligkeit «leiden».**

Es gibt eine Wissenschaft, die sich mit der Beeinflussung des Wetters auf den menschlichen Organismus beschäftigt, diese heisst «Medizinmeteorologie».

Immer mehr Menschen leiden unter Wetteränderungen, unter Hochdruck, Föhn, Wärme, Kälte und so weiter. Bei einer Änderung des Wetters fühlen sich viele schwach, sie bekommen Kopfschmerzen oder Migräne, alte Operationswunden fangen wieder an zu schmerzen, man hat wenig Appetit, man kann sich schwer konzentrieren und hat Schlafstörungen. Etwa zwischen 50 und 60 Prozent aller Menschen scheinen dem Wetter gegenüber empfindlich zu sein. Ein Teil dieser Menschen fühlt sich sogar wirklich krank, wenn das Wetter plötzlich ändert.

Dieses Problem hat die Menschheit schon seit Jahrtausenden beschäftigt. Hippokrates sagte schon:

*«Man sei besonders auf der Hut vor Wetterwechseln und vermeide während dieser Zeit den Aderlass, das Ausbrennen und die Anwendung des Messers.»*

Im Grunde genommen ist eine Wetteränderung jedoch etwas ganz natürliches. Der Organismus, der normalerweise immer einen bestimmten Stress braucht, sollte sich damit auseinandersetzen können. Leider sind jedoch

immer weniger Menschen dazu imstande, und dies hat verschiedene Ursachen.

### «Aussergewöhnliches» Wetter ermüdet

Zum einen hat das Wetter in letzter Zeit «verrückt gespielt. Zum Beispiel wurden im letzten Sommer während längerer Zeit so hohe Temperaturen registriert, wie schon lange nicht mehr. In der Schweiz sind wir solche Temperaturen nicht gewohnt. Als Folge davon sind viele Menschen ausserordentlich müde und angespannt. Sie sind gestresst und nervös und können sich nicht mehr richtig auf ihre Arbeit konzentrieren. Dieses Wetter ist für uns «Gewohnheitstiere» nun einmal kein normaler Zustand.

Besonders ältere Leute können sowohl extreme Hitze wie Kälte schwer verkraften. In diesen Zeiten sind auch in den Alterspflegeheimen die Patienten öfters krank.

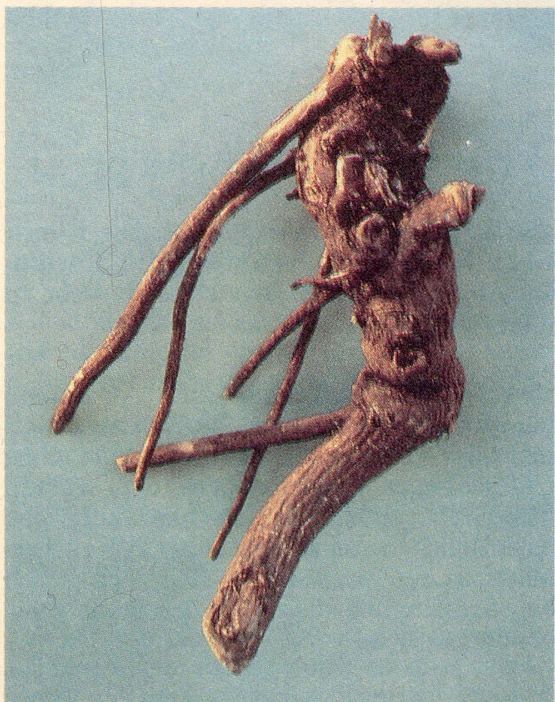
### Durch gesunde Ernährung die Abwehrkraft stärken

Ein zweiter Grund für die Wetterfühligkeit und die Wetterempfindlichkeit vieler Menschen ist, dass die natürliche Abwehrkraft der Menschen im allgemeinen sehr nachgelassen



hat. Das liegt nicht nur an unserer Umwelt, sondern auch an unseren immer unnatürlicher werdenden Ernährungsgewohnheiten, und nicht zuletzt an einer Vergiftung des inneren Milieus durch die ständige Einnahme von vielen sogenannten «Heilmitteln». All diese giftigen Substanzen müssen vom Organismus mit hohem Energieverlust wieder ausgeschieden werden.

Ferner fehlt es bei den meisten unter uns an genügend Bewegung, wodurch wir die angesammelten Giftstoffe nicht mehr so leicht aus dem Körper ausscheiden können. Kurz gesagt: Wir werden den Wetteränderungen gegenüber immer empfindlicher.



*Die Taigawurzel hilft bei grosser Hitze und Kälte.*

Was kann man nun dagegen unternehmen? Als erstes müssen wir versuchen, unsere körpereigenen Abwehrkräfte zu unterstützen und zu steigern. Wir müssen so gut es geht alles vermeiden, was unserem Körper noch weiter schaden kann, zum Beispiel Genussmittel wie Tabak, Alkohol, Kaffee, Schwarztee und vieles mehr. Wir müssen so gesund und so natürlich wie möglich essen. Das wissen die meisten, die die «Gesundheits-Nachrichten» lesen ja schon. Nur sollte man es nicht nur wissen, sondern auch versuchen, es wirklich zu tun. Sozusagen die Theorie in Praxis umsetzen.

Es bringt nicht viel, wenn man plötzlich alle Ernährungsgewohnheiten umkrempeln will. Am besten ist es, wenn man versucht, langsam immer ein bisschen gesünder zu leben und natürlicher zu essen. Ferner gibt es in der Naturheilkunde eine ganze Reihe von Möglichkeiten, diese Wetterempfindlichkeit zu bessern oder manchmal sogar ganz zu beheben. Man sollte dabei zum Beispiel auch an eine eventuelle Narbenentstörung mittels Neuraltherapie oder Akupunkturmassage nach Penzel denken. Auch die Kinesiologie kann Ihnen dabei behilflich sein. – Darüber mehr in weiteren «Gesundheits-Nachrichten».

### **Heilpflanzen unterstützen die eigene Widerstandskraft**

Es gibt vielerlei Heilpflanzen, welche die Widerstandskraft stärken, Krankheiten vorbeugen und Entzündungen verhüten. Die Taigawurzel (*Eleutherococcus*) kommt hier an erster Stelle, da diese uns gerade bei grosser Hitze oder Kälte unterstützen kann. Auch hilft sie bei grosser Ermüdung und beugt Erkältungskrankheiten vor.

Verschiedene «SchüsslerSalze», zum Beispiel das Kalium phosphoricum, helfen uns auf die gleiche Weise. Sie agieren gegen Entzündungen und unterstützen die Abwehrkräfte.

Ätherische Öle waren schon im Mittelalter und auch früher dafür bekannt, dass sie krampflösend, entspannend, entzündungshemmend und kräftigend sind. Die Anwendung dieser Öle ist jetzt wieder modern geworden. Sie sind bei vielen Gesundheitsproblemen sehr hilfreich, auch bei Wetterfühligkeit. Hin und wieder können Sie einige Tropfen dieser Öle, auf ein Tüchlein geträufelt, einatmen oder sie zum Beispiel in Ihr Badewasser geben. (Mehr darüber lesen Sie in unserem Artikel über Aromatherapie.) Aber auch der Knoblauch war schon in früheren Zeiten wegen seiner vielen guten Eigenschaften bekannt.

### **Die kalte Dusche am Morgen**

Ihre Abwehrkräfte können Sie auch sehr gut durch verschiedene Wasseranwendungen steigern. Diese sollte man langfristig anwenden. Nach einer schönen, warmen Morgendusche, sollten Sie mit der Handdusche zuerst die



Fersen, dann die Waden, die Knie und die Oberschenkel (immer in Herzrichtung) kurz mit kaltem Wasser begiessen. Anschliessend kommen die Ellbogen und die Arme an die Reihe, dann der Unterleib, was sehr gut für die Durchblutung der Bauchhöhle und der inneren Organe ist. Am Schluss lassen Sie den Strahl kurz über Nacken, Rücken und den Rest Ihres Körpers fahren.

Dadurch werden Sie wirklich abgehärtet. Nach der Dusche reibt man sich mit einem groben Handtuch gut ab und man fühlt sich wie neu geboren. Wer einmal auf den Geschmack kommt, wird es in Zukunft am Morgen nicht mehr missen wollen. Die ganze Blutzirkulation, auch die des Kopfes wird dadurch ange-

regt, so dass man mit einer guten Portion Lebenslust den Tag anfängt. Für die weniger Mutigen gibt es aber auch andere, ausgezeichnete Wasseranwendungen wie Armbäder und Wassertreten.

Auch Akupunktur, Akupressur und das Trinken von guten Kräutertees, anstelle des zuerst munter und dann müde machenden Schwarztees, wird Ihnen helfen. Bei Schmerzen und Beschwerden infolge Wetterfühligkeit wird Ihr Arzt Ihnen eventuell ein gutes homöopathisches Mittel verschreiben. Wenn Sie zusätzlich auch noch dafür sorgen, dass Sie genügend Bewegung bekommen, wird die Wetterfühligkeit bestimmt nicht mehr so schlimm sein. (MLS)

## Herzgeräusche beim Kind – kein Grund zur Sorge

**Bei rund einem Viertel aller Kinder stellen die Ärzte Herzgeräusche fest. Die Eltern müssten sich aber keine Sorgen machen, betont die Schweizerische Stiftung für Kardiologie, ein solches Kind sei in den meisten Fällen völlig gesund. Es braucht sich nicht zu schonen und darf weiter nach Lust und Laune herumspringen.**

Herzgeräusche bei Kindern kommen häufig vor. Wahrnehmbar sind solche Schwingungen durch das Hörrohr des Arztes, und wer über ein feines Gehör verfügt, vermag sogar bei fast der Hälfte der Kinder Geräusche zu entdecken. Diese verschwinden jedoch in neun von zehn Fällen nach dem vierzehnten Lebensjahr.

### Eine normale Erscheinung

«Das Herzgeräusch ist keine Krankheit, sondern eine ganz normale Erscheinung», erklärt Beat Friedli, Professor für Kinderkardiologie an der Universität Genf, in einer Informationsschrift der Schweizerischen Stiftung für Kardiologie. Jedesmal, wenn das Herz Blut in den Kreislauf pumpt, entstünden solche Geräusche. «Sie können musikalisch klingen wie eine schwingende Saite oder einem Geräusch ähneln, das entsteht, wenn Luft durch halb geschlossene Lippen ausgestossen wird.»

Beim Erwachsenen treten die Geräusche nicht mehr auf. Kinder hingegen haben eine bedeutend dünnere Brustwand, so dass die Geräu-

sche besser zu erkennen sind. Ausserdem pumpt das Kinderherz das Blut etwas schneller in die Gefässe, zugleich sind die kindlichen Gefässe enger. Vergleichbar mit dem Wasser, das durch ein schmales Bachbett oder eine enge Röhre fliesst, kommt es deshalb zu Turbulenzen des Blutflusses. Diese verursachen eine Schwingung, die als Herzgeräusch wahrgenommen wird.

Was die Intensität der Geräusche anbelangt, spielen die Menge des ausgeworfenen Blutes und dessen Geschwindigkeit eine wichtige Rolle. Wenn ein Kind Fieber hat oder herumgerannt ist, stösst das Herz eine grössere Blutmenge aus, die Geräusche werden stärker. Dies ist der Grund, weshalb ein Geräusch oft aufgedeckt wird, wenn ein Kind eine fieberhafte Erkrankung hat und vom Kinderarzt abgehört wird.

### Häufig nur ein akustisches Phänomen

In mehr als 90 Prozent aller Fälle handelt es sich beim Herzgeräusch also lediglich um ein harmloses akustisches Phänomen. Hat der