Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 8

Artikel: Schädigende Einflüsse durch moderne Errungenschaften
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969006

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: 10.07.2025

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

TEUFEN (App.), August 1953

Zehnter Jahrgang - Nr. 8

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . Fr. 5.70	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	VITAM-Verlag Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT

1. **Vier im Bunde** 57
2. **Schädigende Einflüsse durch moderne Errungenschaften** 57
3. **Auslandbericht aus Marokko** . . . 59
4. **Linosan** 59
5. **Belegte Brötchen** 60
6. **Unsere Heilpflanzen:** Anis, Dill, Fenchel, Kümmel . . . 62
7. **Fragen und Antworten:**
   a) Behebung von Zirkulationsstörungen 63
   b) Ein Magenleiden verschwindet . . 63
8. **Aus dem Leserkreis:**
   a) Rasche Heilung bei verstopfter Nase 64
   b) Hebung der Widerstandskraft . . 64

Vier im Bunde

Im Garten stehen alle wir
Und sind uns ähnlich alle vier!
Zum Würzen sind wir wohl bereit,
Zum Heilen auch, zu jeder Zeit.
Ich stell' als erster, als Anis mich vor,
Und mir zu folgen der Dill sich erkor,
Ihm wieder steht treulich der Fenchel bei,
Zuletzt noch der Kümmel meldet sich frei.
Was einer nicht kann, der andre vermag,
So wirken wir Segen wohl jedweden Tag!
Natürlich sind wir nur unscheinbar,
Doch weil wir zusammen helfen, nicht wahr,
Sind gern wir gesehen im Menschenland,
Wir lassen uns ernten von fleissiger Hand
Gar willig zumal, mit Freuden sogar,
Sobald wir bereitet und reif sind fürwahr!
Wir stehen ganz einzig im Bunde da,
Der Kümmel, der Fenchel, der Anis ja,
Der Dill als vierter noch dabei,
Wir alle wissen, wie gut es doch sei,
Zu wirken, ohne darauf zu seh'n,
Ob man von Angesicht lieblich und schön.
Sehr mancher ist reizend und zieret sich sehr,
Willst aber du Hilfe, versaget er schwer.
So wollen wir treulich weiter steh'n,
Im Freundschaftsbunde uns lassen seh'n
Und wirken und schaffen mit ganzer Kraft,
Das ist es, was Inhalt dem Leben verschafft!

Schädigende Einflüsse durch moderne Errungenschaften

Nicht nur auf dem Gebiet der Ernährung und Heilweise, auch auf dem Gebiet der Körperpflege und Kleidung, wie auch auf dem einfachen Gebiet der Hausführung ist manche Errungenschaft begrüsst worden, die nachträglich schädigende Wirkungen gezeigt hat. Einige Streiflichter durch diese Gebiete mögen veranschaulichen, wie heimtückisch sich oft etwas Annehmbares auswirken kann und zwar ganz besonders bei empfindlichen Menschen. Es ist günstig, diese Zusammenhänge zu erfassen, um sich vor weitern Schädigungen schützen zu können. Günstig ist es auch, sich auf die richtige Art und Weise der entstandenen Schädigungen zu entledigen, denn verkehrte Behandlung wird die Uebel nur verschlimmern.

Es ist nun interessant, hiebei zu erkennen, dass sich der Körper sehr oft gegen eindringende Reiz- und Giftstoffe durch die Bildung von Ekzemen zu helfen sucht. In solchem Fall ist er infolge einer Empfindlichkeit nicht fähig, die Schädigung auf natürliche Art und Weise, also durch die naturgegebenen Ausscheidungsorgane zu beheben und hilft sich infolgedessen in der unangenehmen Form von Ekzembildungen.

Es ist also vor allem bei Ekzemen stets angebracht, die Ursache zu ergründen und zu meiden und die Schädigung selbst durch natürliche Behandlung zu beeinflussen und auszuheilen.

Ekzeme durch Reizung von Kleidern

Schon oft gingen Berichte bei uns ein, dass Hautausschläge und Ekzeme auf Kleiderstoffe, die die Reizung ausgelöst haben, zurückzuführen seien. Auch Anfragen über die Wirkung neuerer Stoffarten gingen ein, so dass es angebracht ist, darüber nähern Bescheid zu geben.

Kürzlich schrieb die Tochter einer Patientin, dass ihre Mutter durch einen stark reizbaren Kleiderstoff einen ekzemartigen Ausschlag am Hals und Unterschenkel erhalten habe. Der Arzt, der diese Feststellung machte, verordnete Kamillenkompressen, Salben und Puder.

Leider sind die Mittel, die man zum Imprägnieren der Stoffe verwendet, nicht immer harmlos. Besonders jene Menschen, die ohnedies allergisch reagieren, sollten keine neuen Kleidungsstücke auf dem Körper direkt tragen, ohne dass diese vorher überbrüht oder gewaschen worden sind. Auf diese Weise können die Imprägnierungsmittel, die dem Stoff eine gewisse Festigkeit und ein besonders gutes Aussehen geben müssen, wegge-

schafft werden. Auch Kunststoffe, wie Nylon, sind für Empfindliche nicht ohne Nachteil zu tragen. Es gibt Frauen, die durch Nylonstrümpfe und Nylonwäsche direkt Nervenschmerzen erhalten, welche sich oft bei ihnen bis zur Unerträglichkeit steigern. Wieder andere bekommen ein eigenartiges Schwitzen an den Beinen, obwohl sie sonst nicht an den Beinen schwitzen. Mögen all' diese Kunstgewebe auch praktisch und äusserst haltbar sein, so ist es dennoch nicht angebracht, die gesundheitliche Seite ganz unberücksichtigt zu lassen. Bestimmt gibt es Menschen, die nicht direkt darauf reagieren und eigentlich keine Störungen dadurch beobachten, weshalb sie dann die Vorteile dieser Neuerungen geniessen mögen. Alle andern aber sollten davon abstehen. Wer sich über Schmerzen oder Ekzeme zu beklagen hat, sollte stets darauf achten, zur altbewährten Baumwoll-, Seide- oder Wollkleidung zurückzukehren. Er wird dann rasch feststellen können, ob die Beschwerden wirklich durch die Kleidung verursacht worden sind. In diesem Falle darf man nicht glauben, das Uebel einfach nur durch Mittel beheben zu können. Man muss stets auch die Ursache beseitigen, um bleibenden Erfolg zu haben.

Wer sich schon in vorgeschritteneren Jahren befindet, weiss, wie wichtig früher der Waschtag für die Hausfrau, ja sogar für die ganze Familie war. Nicht vergebens hiess damals die Waschküche noch das «Buchhus», was darauf zurückzuführen war, dass man erst aus Buchenasche eine Lauge zubereiten musste, um die Wäsche reinigen zu können, denn die Seife ist eigentlich gar noch keine so alte Errungenschaft. Dem Spülen der Wäsche wurde besonders gute Sorgfalt entgegengebracht, denn man befürchtete, dass Laugenrückstände nicht nur die Schönheit der Wäsche beeinträchtigen, sondern, dass auch die Haut Schaden leiden könnte. Heute hat man vielfach gar keine Möglichkeit mehr, seine Wäsche zu kochen, und man greift einfach zu farbenfroher Unterwäsche, ohne zu bedenken, dass die Farbstoffe einen ungünstigen Einfluss auf die Haut ausüben könnten. Was aber noch weit bedenklicher ist, das ist die neueste Errungenschaft, nämlich kohlrabenschwarze Wäsche! Alles ist heute in Schwarz erhältlich, Büstenhalter, Hemd, Hüfthalter, Hose, Unterrock, kurz die gesamte Unterwäsche jener Frauen, die berufshalber ohnedies schon Schwarz tragen müssen, nur weil die weisse Wäsche abfärben und vielleicht bei dünnen Kleidungsstücken durchscheinen könnte. Wer sich natürlich so kleidet, denkt überhaupt nicht mehr an die gesundheitlichen Folgen, die daraus erstehen können, denkt auch nicht daran, wie licht- und sonnenhungrig der Körper nun leben muss, denn die schwarze Farbe lässt ja bekanntlich keine ultravioletten und andere Lichtstrahlen durch. Immer mehr und mehr wird gesundes Denken verdrängt und gesunde Ansichten erliegen gewissen Bequemlichkeiten, gewissen beruflichen Ueberlegungen und vielleicht nicht zuletzt auch einer gewissen Eitelkeit, die etwas besonders Auffallendes gerne bevorzugt. Auch das Schminken und Bemalen, besonders aber auch die unnatürliche Pflege von Finger- und Zehennägeln ist darauf zurückzuführen. Indirekt entspringen diese Uebelstände aber letzten Endes doch auch nur wieder der bereits geschädigten Gesundheit. Das frische Farbenspiel der Gesundheit floh die Angesichter, und man muss die natürliche Farbe des Blutes mit künstlichen Mitteln ersetzen. Von Natur aus sind ja allerdings weder Finger- noch Zehennägel tief gerötet, aber weil die rote Farbe am rechten Ort fehlt, muss man sie eben ersetzen und irgendwohin tragen, wo die Langeweile sie gerade am Platze findet. Bestimmt aber ist es auch für die Nägel nicht von gesundheitlichem Nutzen, sie durch Chemikalien, Lacke und Farbstoffe so unnatürlich abzuschliessen. Aber eben, was fragt man danach? Es ist noch heute so, wie es früher war, «Hoffart muss leiden», und es scheint, dass sie gerne leidet.

Ekzeme durch Wasch- und Reinigungsmittel

Allenthalben treffen wir, wie schon erwähnt, die Möglichkeit von Schädigungen an. So gibt es auch gewisse Wasch- und Reinigungsmittel, die nicht nur gut reinigen helfen, sondern auch die Haut angreifen oder bei kleineren Verletzungen eine Infektion erzeugen, die leicht zu Ekzem und einer grossen Empfindlichkeit führen können. Ein Beispiel dieser Art geht aus dem Schreiben von Frau H. aus W. hervor. Sie schrieb anfangs Juni:

«Ich habe schon vier Jahre an den Händen Ekzem. Ich hatte eine kleine Verletzung an einem Finger, als ich das erste Mal mit einem amerikanischen Mittel etwas wusch, seither habe ich das Ekzem und habe das Mittel doch seither nie mehr gebraucht.»

Es handelt sich hiebei um ein typisches Ekzem, das bei empfindlichen, allergisch reagierenden Menschen durch chemische Mittel ausgelöst werden kann. Wer also empfindlich ist, muss solche Stoffe meiden. Zu beachten ist auch, dass es von grosser Tragweite sein kann, wenn man bei Verletzungen sich durch solche Mittel schädigt, da alsdann eine gewisse Empfindlichkeit schwer zu beheben ist. In gleichem Sinne kann man sich auch schaden, wenn man aus übertriebenem Sparsinn beispielsweise die mit Bodenwichse durchtränkten Bodenlappen, nachdem man sie reichlich verunreinigt hat, auswäscht, trotzdem man irgend eine Verletzung an den Händen hat. Die Infektion, die dadurch entstehen kann, äussert sich immer und immer wieder durch ein regelmässig auftretendes Ekzem, das nachträglich von schmerzenden Schrunden abgelöst wird. Solche Patienten müssen sich unbedingt vor Bodenwichse schützen, denn die Empfindlichkeit kann so stark sein, dass das darin enthaltene Terpentin, das zwar ein natürlicher, aber äusserst scharfer Stoff ist, immer wieder erneut dasselbe, lästige Ekzem erzeugen kann. Es heisst also bei allfälligen Wunden gut aufpassen, dass man Infektionen zu vermeiden sucht. Eine gründliche Blutreinigung ist in solchem Fall unbedingt zu beachten. Vorzüglich bei Ekzemen wirkt das Betupfen von Molkenkonzentrat, wirkt auch die Wollfettcrème Bioforce und Urticalcinpulver. Auch innerlich sind die Tabletten von Urticalcin, also Calcium-Komplex, als Unterstützung notwendig, wie auch das spezifische Mittel, das uns das Stiefmütterchen, also Viola tricolor liefert. Eine entsprechende Schondiät sollte unbedingt längere Zeit beachtet werden. Sehr günstig wirkt auch die Einschaltung von Rohkost oder eine vorübergehende Saftdiät.

Ekzeme durch innere Empfindlichkeiten

Nicht immer sind es äussere Einflüsse, die ein Ekzem hervorrufen, es können auch gewisse Nahrungsmittel dazu beitragen. So ist beispielsweise das Erdnussöl schwerer verdaulich als andere Oele und nicht für jeden erträglich. Die Erdnüsse selbst sind in geröstetem Zustand nicht verdaulich, ungeröstet aber liebt sie der Gaumen nicht sonderlich. Es ist nun interessant, dass bei einer gewissen Empfindlichkeit sogar der Genuss von Erdnussöl so weit führen kann, dass dadurch ein Ekzem in Erscheinung tritt. Eine solche Feststellung machte Herr H. aus L. Er berichtete am 8. Juni:

«Seit einiger Zeit bin ich von kleineren Ekzemen geplagt, die sich an verschiedenen Körperstellen zeigen und ausserordentlich giftig aussehen. Sobald eine solche Verzierung verschwindet, tritt gleich wieder eine oder auch zwei weitere auf. Ich habe festgestellt, dass sich diese Erscheinung zeigte, seit wir zum Kochen nicht mehr Olivenöl, sondern eine Erdnussölmischung nehmen. Ist es möglich, dass dieses Oel eventuell einen Stoff enthält, den ich nicht ertragen kann? Auch das Speisefett in Tafeln bekommt mir nicht, da es mir nach 24 Stunden noch aufstösst.»

Dieser letztere Hinweis ist interessant, denn er beleuchtet die Zusammenhänge und lässt die Ursache erkennen, die in beiden Fällen die Störung verursachte. Auch die Tafelfette enthalten nämlich in der Regel unter

anderem Erdnussöl, auf das der Patient sehr empfindlich zu sein scheint. Auch dieser Kranke wird sein Ekzem äusserlich und innerlich erfolgreich behandeln können, wenn er die erwähnten Richtlinien beachtet. Er wird aber durch ein gutes Nierenmittel auch noch auf die Nieren einwirken und sich nach den Diätvorschriften richten müssen, denn in solchem Fall sollten dem Körper keine neuen Stoffe zugeführt werden, die er nicht verarbeiten kann. Die Schondiät, wie sie im «kleinen Doktor» beschrieben ist, ist günstig, noch günstiger wäre eine vorübergehende Saftdiät mit vorwiegend Carottensaft. An Stelle von Kochsalz, das ebenfalls nicht ertragen wird, tritt die Reinkulturhefe Vitam R. Unerlässlich ist auch die Pflege des Darmes durch Einnahme von frisch gemahlenem Leinsamen. Da eine gewisse Fettempfindlichkeit vorliegt, ist auch das Leinsamenpräparat Linusan angebracht, das den Schädigungen nicht nur Rechnung trägt, sondern zugleich auch regenerierend wirkt.

Je besser wir bei vorkommenden Störungen jeweils die Ursache der Schädigung erfassen, umdesto rascher und leichter ist es für uns, diese zu beheben und den Schaden auf rein natürliche Art und Weise wieder auszuheilen.

Auslandbericht aus Marokko

Bestimmt mag unsere Leser ein Bericht aus Marrakesch interessieren. Die Berichterstatterin ist zwar keine Araberin, sondern eine regelrechte Bernerin, die indes schon 20 Jahre in Marokko weilt und sich dort sehr gut eingelebt hat. Sie schreibt darüber:

«Leider bin ich gar nicht schriftstellerisch veranlagt und zudem ist mir alles, alles so selbstverständlich, dass ich fürchte, Ihnen nicht viel bieten zu können.

Die Nationalspeise der Araber ist der Couscous, gerollter Hartweizengries, der nur im Dampf gekocht wird. Eine Coucouspfanne ist hiezu nötig, respektive ein Sieb und zwei Pfannen mit Gemüse und Fleisch. Dies ist nun allerdings bei den Armen nur eine Festtagsspeise. Die Hauptnahrung der armen Bevölkerung besteht in Gerstenbrot, das alle Tage frisch und wenig gebacken wird, ferner aus Datteln, Oliven und Münzentee. Eine Art Griessuppe, Harira, die je nach der Jahreszeit mit verschiedenen Gemüsen und je nach dem Geldbeutel noch mit Butter zubereitet wird. Milch wird viel und gern getrunken. Die Butter wird von der ganzen Milch in einer Ziegenhaut gemacht.

Reichere Araber schätzen aber auch die französische, respektive europäische Küche. So kommt es, dass man heute auch unter den Arabern Alkoholtrinker findet. Dieses Uebel scheint sich immer mehr zu verbreiten.

Der Umschwung in der Zivilisation bringt auch wieder allerhand neue Krankheiten mit. Als ich vor fast 20 Jahren hieher kam, habe ich zwar nie den Eindruck gehabt, dass alle Araber besonders gesund seien. Viele von ihnen waren schon damals in unserer Gegend versäucht durch Syphillis. Es fanden sich auch viele Augenkrankheiten und Krüppel vor. Frankreich hat dagegen unendlich viel getan.

Anders ist es bei den Berbern. Das ist mehr ein Urvolk, das ein hartes Leben tragen muss. Im kalten Winter hausen sie mit ihren Tieren bei knapper Nahrung in derselben Behausung. Eine natürliche Ausscheidung des Schwächlichen, nur Gesunde können unter diesen Umständen gedeihen.

So der Bericht der Erzählerin, den sie Ende April schrieb. Die Fortsetzung traf anfangs Juni ein. Inzwischen hatte sie den «kleinen Doktor» erhalten und berichtete erneut:

«Mit dem Buch haben sie mir eine ganz grosse Freude bereitet! Ich kenne es noch nicht und freue mich, es eingehend zu studieren während den Ferien in unserem Berghaus bei den Berbern.

Gegenwärtig hat der Islam seinen Fastenmonat, woran jeder irgendwie anständige Araber strenge hält. Während dem ganzen Monat von 4 Uhr morgens bis 8 Uhr abends dürfen sie weder essen, noch trinken. Letzteres ist besonders schlimm während der Hitze. Wenn die Sonne untergegangen ist, verkündet der «Muezin» von allen Moscheen die Essenszeit: 8 Uhr! Da gibt es zuerst Milch oder Kaffee, welch Letzterer bevorzugt ist, ferner Harira, also Suppe. Das grosse Essen mit Fleisch und Gemüse ist für die Nacht um 3 bis 4 Uhr bestimmt. Ausser dieser Fastenzeit stimmen die Mahlzeiten der Araber mehr oder weniger mit den unsern zusammen, und zwar mehr denn je, da sie sich diese auch nach unsern Arbeitsstunden richten müssen. Reiche essen natürlich einmal mehr und lassen sich Tee zwischenhinein servieren.»

So lautete der zweite Bericht der Erzählerin, der mit einer Einladung wörtlich schloss:

«Was für mich zur Selbstverständlichkeit geworden ist, ist für sie dann sehr interessant. Wir werden sie gerne herumführen und unser Berghaus steht Ihnen zudem zur Verfügung!»

Wir haben zwar Marrakesch bereits schon einmal kurz besucht und in das Leben verschiedener Verhältnisse hineingeschaut, aber bestimmt liesse sich ein wirkungsvolleres Bild davon entwerfen, könnten wir einmal dieser Einladung Folge leisten. Der Eindruck, den wir von unserm ersten Besuch mit nach Hause genommen haben, war ein denkbar ungünstiger, denn das, was sich auf den Strassen, Plätzen und Märkten abspielte, war so, wie wir es bei uns nirgends finden. Streiten, feilschen, handeln, markten, übervorteilen, betteln und nichtstun war an der Tagesordnung und verdunkelte das, was noch an Werten versteckt sein mag. Aber um diese Werte zu heben, braucht es etwas mehr Zeit, als uns zur Verfügung stand, darum ein andermal, wenn es möglich ist.

Linosan

Wieder beginnt ein Rätselraten, denn wer soll von sich aus wissen, was *Linosan* bedeutet? Wir wollen daher gleich anfangs die Neugierde einigermassen zufriedenstellen, indem wir das Geheimnis lüften. Es handelt sich diesmal um ein Viergespann, das ein hochwertiges, diätetisches Nahrungsmittel bildet. Aus einem wichtigen Grund wurde es zusammengestellt, und auch diesen möchten wir gleich anfangs bekanntgeben.

Die biologische Darmpflege gehört zu den wichtigsten Massnahmen, neuzeitlicher Gesundheitsregeln. Keine Ernährungsform, mag sie auch noch so gut sein, wird ihren Zweck restlos erfüllen, wenn der Darm nicht richtig in Ordnung ist. Dies ist der Fall, wenn der Darm die guten Stoffe entweder nicht recht aufnimmt oder sie nicht richtig verwerten kann. Es ist deshalb dringend notwendig, dass zu einer richtigen Darmpflege immer und immer wieder Sorge getragen wird.

Leinsamen

Viele Naturvölker, die regelmässig Leinsaat oder andere Oelsaaten geniessen, wie dies in Nord-Afrika, in Indien und auch auf andern Kontinenten üblich ist, haben in der Regel eine ausgezeichnete Darmtätigkeit und sind dadurch sehr widerstandsfähig und gesund. Die regelmässige Einnahme solcher Oelsaaten ist dabei bestimmt zum grossen Teil mitbeteiligt, da ihre Schleimstoffe die Darmschleimhäute immer sehr gut in Ordnung halten. Der Leinsamen ist nun als erstes ein wesentlicher Bestandteil von Linosan. Da er aber immer in frischgemahlenem Zustand eingenommen werden muss, weil er sehr rasch oxydiert und dadurch seinen vollen Wert einbüsst und auch geschmacklich wesentlich verliert, muss er mit schützenden Komponenten verbunden werden, wodurch er ohne jegliches Konservierungsmittel haltbar gemacht werden kann. Leinsamen nun ist nach den neuesten Forschungen als wertvolles Nahrungsmittel zu bezeichnen, da er durch seinen hohen Gehalt an noch ungesättigten Fettsäuren besonders bedeutungsvoll ist. Geniessen wir den Leinsamen zusammen mit einer guten Eiweissnahrung, vielleicht mit Quark, Joghurt oder roher Milch, dann spielen die essentiellen Aminosäuren mit den hochungesättigten Fettsäuren zusammen und