Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 22 (1965)
Heft: 7

Artikel: Die Tränendrüsen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969153

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

genüber preisgeben, indem sie sich durch Träume und Visionen plagen und irreleiten lassen.
Auch den fraglichen Auslegungen moderner Traumdeutung dürfen wir ruhig mit gesunder Skepsis und einem Geist der Nüchternheit begegnen, denn trotz den Fortschritten wissenschaftlicher Forschung sind Träume immer noch ein Grenzgebiet ungeklärter Vorgänge, weshalb es ratsamer ist, die gesundheitlichen Weisungen zu beachten, um durch eine naturgemässe Lebensweise vom Traumleben möglichst verschont zu bleiben.

Die Tränendrüsen

Ist es nicht eine wunderbare Einrichtung, dass wir in den Tränendrüsen bei übergrossen seelischen Belastungen ein Ventil besitzen, um den inneren Druck zu vermindern! Wie unerträglich wäre es schon beim Kinde, wenn es nicht weinen könnte, weil seine Puppe zerbrach oder sich sonst etwas Schlimmes ereignete! Tatsächlich ist dann, wenn das salzige Tränenwasser wie Perlen über seine Wangen kugelt, der Schmerz nur noch halb so stark. Besonders bei Frauen funktioniert diese praktische Einrichtung bekanntlich viel besser als bei Männern.
Die im äusseren oberen Augenwinkel, in einer kleinen Grube des Stirnbeins liegenden Tränendrüsen haben aber ausser der Entleerungsmöglichkeit beim Weinen noch eine andere Funktion zu verrichten. Die Tränenflüssigkeit muss auch die Augenbindehaut und die Hornhaut feuchthalten, um dadurch die Austrocknung zu verhindern. Auch Bakterien, Staub und Fremdkörper können durch das Tränenwasser wieder herausgeschwemmt werden.
Wenn auch Entzündungen der Tränendrüsen selten vorkommen, kann man doch jene des Tränennasenganges und des Tränensackes sehr häufig beobachten. Wird eine solche Entzündung nicht gepflegt, und zwar durch warme Kräuterwickel, indem man dazu Kamille mit Augentrost verwendet, dann können die eingedrungenen Bakterien chronische Entzündungen, ja sogar Abzesse bilden. Das Auswaschen der Augen mit etwas warmer Milch oder Käslikrautwasser unter Beigabe von einigen Trnopfen Echinaforce hilft bei leichten Entzündungen sehr rasch. Es ist für Menschen, die dem Staub stark ausgesetzt sind, äusserst ratsam, die Augenpartie bei geschlossenen Augenlidern jeden Abend zu reinigen, und zwar mit Watte, die mit Echinaforce getränkt wurde, wodurch Schmutz, Staub und Bakterien beseitigt werden können. Ist der Tränenkanal verstopft, dann muss man zum Augenarzt gehen, um ihn durchstechen zu lassen. Die Behandlung mit Echinaforce und das Auswaschen mit warmer Milch oder Tee muss man jedoch gleichzeitig durchführen. Wenn die Augen morgens nach dem Erwachen mit sogenanntem Zieger stark verklebt sind, dann deutet dies auf eine beträchtliche Stoffwechselstörung hin, die dringend einer Behandlung bedarf. Man sollte die Augen auch nicht überanstrengen, indem man oft bei schlechtem Licht nachts zu lange liest. Das Auge benötigt durch ausgiebige Schlafmöglichkeit dringlich der Ruhe, denn es muss den Tag hindurch genügend leisten. Aber trotzdem die Augen für unser Leben überaus kostbar sind, vergessen es die meisten, sie als unentbehrliches Geschenk zu betrachten und sie wertzuschätzen, indem sie sie richtig pflegen und schonen. Niemand wird bestreiten, dass sie Instumente sind, die wir weder körperlich noch seelisch entbehren können, ohne dies als äusserst schweren Verlust empfinden zu müssen. Das Auge ist bestimmt inmitten der Vielfalt unversiegbarer Schöpfermacht ein grosses Wunder, und die Tränendrüsen, die damit in Verbindung stehen, sind ihrerseits, wiewohl klein und scheinbar unbedeutend, ein beredtes Zeichen wohldurchdachter Hilfeleistung im Verlauf notwendiger, aber unbewusster Geschehnisse des Lebens. Kein Wunder, dass der

Pslamist in tiefgefühlter Dankbarkeit ausrufen konnte: «Ich preise dich darüber, dass ich auf eine erstaunliche, ausgezeichnete Weise gemacht bin. Wunderbar sind deine Werke, und meine Seele weiss es sehr wohl.»

Chronische Verstopfung

Überall da, wo man keine Zahnärzte benötigt, braucht man auch keine Abführmittel. Diesen Eindruck habe ich bei allen Naturvölkern bekommen, die ich in den verschiedenen Erdteilen kennengelernt habe. Alle jene Völker, die sich mit zellulosereicher, natürlicher Nahrung ernähren, kennen keine Verstopfung. Die reichlich eingenommene Zellulose bietet genügend Anregung für den Darm und ist gleichzeitig auch eine gute Darmreinigung. Je verfeinerter die Nahrung ist, umso weniger unverdauliche Zellulose enthält sie. Aber gerade diese unverdaulichen, nicht aufnahmefähigen Bestandteile der Nahrung sind zur Anregung und Reinigung des Darmes dringend nötig. Auch bei Tieren lässt sich feststellen, dass sie einer Menge unverdaulicher Stoffe bedürfen, um die Darmtätigkeit in Ordnung zu erhalten. Verschiedene Vogelarten nehmen zeitweise Sand ein, was einen mechanischen Reiz auf den Darm ausübt und ihn deshalb reinigen hilft. Wiewohl sich die Vögel dadurch rein instinktiv behelfen, handelt es sich dabei um eine recht geschickte, notwendige Massnahme.

Oft schon konnten Patienten befriedigend feststellen, dass ihre Verstopfung, die sie zuvor jahrelang bekämpft hatten, durch die regelmässige Einnahme von Vollkornbrot verschwunden war. Aus der gleichen Überlegung heraus hat daher der Amerikaner Dr. Kellog seine Kleieprodukte, wie beispielsweise All Bran, herausgegeben. Eine Umstellung auf zellulosereiche Nahrung von Vollkornprodukten, Naturreis und anderem mehr wirkt natürlich nicht von heute auf morgen. Die Zellulose versieht im Darm die Arbeit einer Massage, und die Darmzotten, die oft mit verhocktem Material verklebt sind, vermag die mechanische Wirkung der Zellulose langsam zu reinigen und zur besseren Tätigkeit anzuregen.

Weitere Ratschläge

Haben die Darmschleimhäute bereits Schaden erlitten, dann muss man natürliche, schleimbildende Stoffe einnehmen, und zwar beispielsweise Psyllium, also Flohsamen, oder Leinsamen, der in Form von Linoforce und Linosan sehr bevorzugt ist. Auch Symphosan, ein Wallwurzpräparat, hat sich als sehr dankbare Hilfe erwiesen. Wenn wir uns durch Laufen und Wandern viel Bewegung im Freien verschaffen, hilft dies mechanisch mit, den Darm funktionstüchtig zu erhalten. eine tägliche Massage der Bauchdecke, und zwar von bloss 5 Minuten morgens und abends, kann weit dienlicher sein als radikale Medikamente, die wohl vorübergehend wirken mögen, mit der Zeit aber das Leiden noch hartnäckiger werden lassen.

Für Kinder und ganz empfindliche Erwachsene sollte man nur pflanzliche Abführmittel verwenden. Erfolgreich setzt man in solchem Falle den Mannastengel, also Cassia fistula, ein. Sehr stark wirken Aloe und Rhabarber, doch schädigen sie auf die Dauer den Darm. Auch Sennesblätter sollte man nur selten gebrauchen, da sie sich nicht zur Daueranwendung eignen. Wer von dem Tee, der daraus bereitet wurde, Krämpfe bekommt, lasse das Getränk erst erkalten und filtriere alsdann durch Watte. Das gelöste Harz bleibt dadurch zurück und kann kein Bauchweh mehr verursachen.

Oft wirken Naturmittel, die der Leber und Bauchspeicheldrüse zur Anregung dienen, besser als Abführmittel, da sie den Grundursachen begegnen und das Leiden dadurch eher beheben können. Wenn die Verstopfung durch Verkrampfungen und Spasmen in Erscheinung tritt, dann soll-