Natürliche Heilmöglichkeit im Winter

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 1

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-551226

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

vollständig recht, denn schon am zweiten Tag meines Bergaufenthaltes fühlte ich mich so wohl, dass ich mit Vergnügen die Felle auf die Skier schnallte und 3 bis 5 Stunden langsam aber stetig aufwärts stieg. Von den Herzkrämpfen verspürte ich überhaupt nichts mehr. Ja, es stimmte in der Tat, denn ich hatte mich geistig wirklich zu sehr verausgabt, da ich jeweils bis tief in die Nacht hinein gearbeitet hatte, und weil meine Arbeit interessant und spannend war, vernachlässigte ich dabei das Atmen.

Solche Herzleiden, die im Grunde genommen gar keine sind, bezeichnet man nun eben mit dem Namen Herzneurosen. Oft verschwinden sie schon mit Tiefatmungsgymnastik und frühem Zubettgehen. Auch vernünftiges Einteilen der beruflichen Tätigkeit ist notwendig. Dass die Herznerven als Teil des gesamten Nervensystems bei der Herzneurose eine Rolle spielen, ist ganz klar, und es ist aus diesem Grunde angebracht, das Nervensystem etwas mehr zu schonen. Wenn es irgend möglich ist, sollte man eine etwas weniger angestrengte geistige Tätigkeit verrichten, dafür aber körperlich mehr arbeiten. In solchen Fällen haben sich auch gute, pflanzliche Hilfsmittel bewährt, und zwar Ginsavena, da es als Sedativum die Nerven beruhigt, wie auch Neuroforce, das als Nervennahrung dient. Auf keinen Fall darf man sich durch eine Herzneurose beunruhigen lassen. Falsche Vorstellungen über seinen Zustand vermögen dermassen ungünstig zu wirken, dass man dadurch mit der Zeit wirklich ernstlich erkranken könnte. Durch sachliche Überlegung und richtige Einstellung kann man dies jedoch verhindern.

Natürliche Heilmöglichkeiten im Winter

Es gibt manche Leute, die einen förmlichen Schrecken vor dem Winter haben. Sie fürchten sich vor dem Frieren, das die Kälte mit sich bringt, vor den Lawinen und der Todesgefahr, die in ihnen lauert. Noch nie haben sie jedoch darüber nachgedacht, dass der Winter auch ein guter Erzieher zum Erstarken und Ertüchtigen sein kann, denn wenn wir seine Kälte weise auswerten, können wir zu grösserer Widerstandskraft gelangen. Der Winter kann somit auch ein Wohltäter, ja sogar ein Heiler sein.

Kälteanwendungen

Die Kälte kann bekanntlich gesundheitlich wichtige Reaktionen auslösen, also nicht die Wärme allein. Um von dieser Möglichkeit Gebrauch machen zu können, muss man das Wesen der Kälte etwas besser kennen und sorgfältig anwenden lernen. Dies ist notwendig, wenn man die schönen Erfolge, die mit ihr möglich sind, einernten möchte. Wie einfach ist es beispielsweise, die Frostbeulen mit Schnee gesundzupflegen, gibt es doch keine bessere äussere Anwendung. Man reibt ganz einfach die betroffenen Körperstellen regelmässig mit Schnee ein. Befinden sich die Frostbeulen an den Füssen, dann läuft man jeden Morgen nach dem Erwachen eine Minute barfuss im Schnee herum, worauf man sofort wieder ins warme Bett verschwindet. Beginnen die Füsse dort richtig zu feuern, dann ist die gesunde Reaktion erreicht, denn diese kann nicht nur die «Gfrörni», also die Frostbeulen, sondern noch viele andere Leiden mit Stauungen im Kapillarsystem beseitigen. Wer über einen Balkon verfügt, soll nicht allen Schnee, der sich dort niedergelassen hat, wegräumen, damit er immer noch genug vorrätig hat, um die soeben erwähnte Gefässtherapie durchzuführen.

Wer dies den Winter hindurch regelmässig verwirklicht, wird bald nicht mehr unter kalten Füssen leiden. Die Stauungen im Gefässsystem werden verschwinden, und ist man stets darauf bedacht, diesen Vorzug nicht mehr einzubüssen, dann wird man auch nie mit einem Altersbrand zu rechnen haben. Bekanntlich besitzen die Füsse ein ganzes Netz von Reflexzonen, weshalb diese einfache An-

wendung auch auf das gesamte Nervensystem und gleichzeitig auf die innersekretorischen Drüsen, ja selbst auf Kopfweh und Gemütsdepressionen wirken kann. Bei richtiger Durchführung wird die Erkältungsfurcht bald verschwinden, denn statt sich bei dieser Anwendung zu erkälten, kann man durch sie das Gegenteil erfahren. Ja, man wird mit der Zeit gegen Erkältungen weniger anfällig mehr sein. Grundbedingung sind jedoch warme Füsse, bevor man in den Schnee geht. Am wirkungsvollsten ist der Neuschnee, und glaubt man in der Vorstellung auch, ein solches Verfahren sei unangenehm, so täuscht man sich, denn die Kälte stört für so kurze Zeit nicht und der Schnee fühlt sich an den Füssen mollig weich an. In Skandinavien herrscht sogar die Sitte, sich nach dem heissen Saunabad nackt im Schnee zu wälzen. Dies erzeugt eine solch gründliche Reaktion, dass dadurch selbst das letzte verstopfte Kapillargefäss wieder funktionstüchtig wird. Es ist daher begreiflich, dass die Nachreaktion ein angenehmes Wohlbefinden auslöst. Früher hat man sich bei uns bekanntlich nur mit kaltem Wasser gewaschen und diese Sitte auch im Winter nicht geändert. Die Schlafräume waren ungeheizt, da sich in den Schlafzimmern nur vereinzelt ein Ofen vorfand und wenn schon, dann heizte man ihn nur bei ernsthafter Erkrankung. Für den Gesunden aber bot die kalten Winterluft auch während des Schlafens die Möglichkeit, sich nicht zu verweichlichen, sondern im Gegenteil, widerstandsfähiger zu werden.

Bei allen kalten Anwendungen muss man stets darauf bedacht sein, sie weit sorgfältiger durchzuführen als die warmen. Wer jedoch allen Bemühungen zum Trotz mit Kälte in seinem Körper keine Wärme erzeugen kann, der muss unbedingt davon abstehen, kalte Anwendungen durchzuführen.

Wanderungen und Skifahrten

Die Auswertung der natürlichen Höhensonne im Bergwinter ist für die Gesundheit ebenfalls von unschätzbarem Wert. Während im Tiefland die Sonne zur Winterszeit kaum mehr Wärme erzeugt, sind ihre Strahlen in der Höhe wunderbar durchwärmend und heilsam. Auch das Wandern durch die tiefverschneiten Wälder hilft zur erholungsreichen, heilsamen Sauerstoffaufnahme. In den letzten Jahren haben sich die Winterferien immer mehr durchgesetzt, bieten sie doch die Möglichkeit, in Höhenluft und Höhensonne zu gesunden. Auch vernünftiges Skifahren hat seine gesundheitlichen Vorteile, nur sollte man nicht in dünnen, enganliegenden Keilhosen frierend auf den Skilift warten, um nach geraumer Zeit endlich mit steifen, kalten Beinen den Berg hinangezogen zu werden. Wer solch schädigende Abkühlungen vermeidet, indem er, statt zu warten, mit Fellen die Höhe erklimmt, kann darauf zählen, dass seine Skifahrt zu den gesündesten Sportarten gehört. Wenn man sich zwischenhinein ausnahmsweise an den Skilift hängt, geschieht dies alsdann infolge der vorherigen Durchwärmung immer in einem Zustand, der nicht schaden kann. Aber leider verderben sich gerade beim Skifahren sehr viele Menschen, da sie die notwendigen Vorsichtsmassnahmen aus gewisser Bequemlichkeit nicht beachten. Den Frauen und Mädchen schadet es ferner ganz besonders, wenn sie wegen der modischen Linie die gesundheitlichen Erfordernisse vernachlässigen. Vor allem sollte der Unterleib, der bei der Frau den empfindlichsten Teil darstellt, stets vor Kälte und Nässe gut geschützt werden. Sehr empfindliche Frauen sollten sich nicht gegen genügend warme Kleidung sträuben. Es wäre im Gegenteil vorteilhaft für sie, das Wärmeproblem durch Unterwäsche aus Angorawolle zu lösen. Wie wohltuend ist es, wenn man in der Kälte nicht zu frieren braucht. Warum wegen Hoffart unnütz leiden? Es gibt zwar auch vernünftige Frauen, die sich so warm anziehen, dass man zur Sommerszeit glaubt, sie hätten bestimmt tüchtig abgenommen. Dabei haben sie jedoch nur die wärmenden Hüllen, die ihnen im

Winter so wunderbar dienlich waren, weggelassen. Ohne sie hätten sie sich in der Kälte gewiss nicht so vorzüglich erholt. Auch mit Nylon- oder Kunstfaserbekleidung hätten sie nicht den gleich günstigen Erfolg erreicht, da, wie man vermutet, diese Kunstfasern im Gegenteil mancher Frau schaden, weil durch sie das sogenannte elektrische Spannungsfeld des Körpers ganz aus dem Gleichgewicht geraten kann.

Wenn wir darauf bedacht sind, alle Nachteile nach Möglichkeit zu umgehen, dann wird uns auch der Winter als eine der vier Jahreszeiten nicht nur als schön, sondern auch als begehrenswert erscheinen, da er unserer Gesundheit bei vernünftiger Einstellung sehr dienlich sein kann.

Knochenbrüche im Winter

Sieht man die SOS-Leute in ihren roten Jacken mit einem Verunfallten auf dem Rettungsschlitten die weissen Hänge heruntersausen, dann wird manchem Skifahrer unbehaglich zu Mute. Die wenigsten von ihnen denken jedoch darüber nach, ob man einem solchen Missgeschick nicht weise vorbeugen könnte? Bestimmt sollte mancher vorsichtiger sein und sich nicht durch bessere Fahrer, als er einer ist, verleiten lassen, sich in Schwierigkeiten zu stürzen und etwas zu wagen, was er noch nicht beherrscht. Viele Menschen haben einen Mineralstoff- und Kalkmangel und daher brüchige, poröse Knochen, weshalb sie leichter einem Knochenbruch zum Opfer fallen. Als Folge ihres mangelhaften Körperzustandes sind bei ihnen auch die Heilungsmöglichkeiten, vor allem die Kallusbildung, sehr schlecht. Die Hauptursache für Knochenbrüche ist jedoch die Kälte. Wer kalte Beine hat, zieht sich oft schon bei einem leichten Sturz oder durch eine starke Überbelastung beim Stemmen einen Unfall zu. Er hört ein verhängnisvolles Knacken, das anzeigt, dass der Knochen entzwei ist. Gefrorene Äste brechen bekanntlich sehr leicht, im Vergleich zu der Elastizität, die sie sonst haben. Genau so verhält es sich mit dem Knochen, wenn er kalt ist. Auch Sehnen- und Muskelrisse kommen viel leichter vor, wenn man kalt hat, als im erwärmten Zustand. Es lohnt sich daher beim Skifahren, vor der Abfahrt ein wenig Gymnastik zu betreiben, bis man gut durchwärmt ist, was wir auch leicht durch blosses Hinauflaufen erreichen können. Erst wenn man sich auf diese Weise schön warme Beine verschafft hat, soll man daran denken, abwärts zu fahren. Dies ist sehr wichtig, denn mehr als 50% der Knochenbrüche könnten vermieden werden, wenn man vor der Abfahrt für warme Beine sorgen würde.

Bei schlecht heilendem Knochenbruch, besonders wenn die Kallusbildung mangelhaft ist, sollte man viel Gemüsebrühe trinken, viel verschiedene Salate essen und Gemüsesäfte einnehmen, wobei man sich der milchsäurehaltigen Biotta-Säfte bedienen kann. Als Mittel dient Galeopsis, der kieselsäurehaltige Holzzahn nebst dem biologischen Kalkpräparat Urticalcin zur Förderung der Heilung. Wenn diese so weit ist, dass man den Gips- oder Dauerverband wegnehmen kann, dann sollte man täglich Symphosan einreiben, und zwar leicht und vorsichtig. Dies verhindert die üblen Nachwehen, die später hauptsächlich bei einem atmosphärischen Tief die Wetteränderung mit Schmerzen anzeigen. Symphosan besitzt als schleimhaltige Tinktur, die vorwiegend Wallwurz enthält, die Eigenschaft, die Regeneration der Gefässe zu fördern.

Achtung, Summationsgifte!

In der Regel kümmert sich der Landwirt nur darum, mit seinen Obstkulturen einen guten Ertrag erzielen zu können, damit ihm der Händler oder die Genossenschaft einen guten Preis für sein schönes, fleckenloses Obst bezahlt. Regelmässig