Inhalationen mit Kräutern

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **43 (1986)**

Heft 10

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-553022

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

Der Zweck dieses Artikels

Wie oft habe ich liebe Freunde beizeiten aufmerksam gemacht und später, wenn ich ihnen dann auf ihrem Leidensweg wieder begegnete, haben sie mir eingestanden, dass sie schon früher hätten auf mich hören sollen und meinen Rat hätten befolgen müssen. Man hat es nicht ernst genommen oder noch nicht begriffen. Gerade aus diesem Grunde, aus Mitgefühl und Verständnis, aus Liebe zu all den Männern, die dies noch nicht begriffen haben, dass Vorbeugen viel einfacher, leichter und angenehmer ist als heilen, schreibe ich diesen Artikel. Ich hoffe, dass alle Männer in den 50er Jahren und darüber, über das hier Geschriebene nachdenken in einer stillen Stunde, überlegen, zum Beispiel anlässlich eines Spazierganges durch den Wald, wie sie dazu beitragen können, aufgrund der erwähnten Programmpunkte ihr Leben umzustellen und somit das Los zu erleichtern oder einem schicksalhaften Ereignis zu entgehen.

Zugegeben, es ist oft leichter, sich in einem Sturm bei Wind und Wetter durchzukämpfen, als die eigenen, verkehrten, naturwidrigen Lebensgewohnheiten zu überwinden und dem Körper die Möglichkeit eines ruhigen, beschwerdefreieren guten Starts in das höhere Alter zu verschaffen. Ich hoffe und wünsche, dass sehr viele Männer in den 50er Jahren und darüber durch diese ehrliche und klare Schilderung, aufgrund von Beobachtungen und Erfahrungen, angespornt werden, ein so gestecktes Ziel zu erreichen und einen Leidensweg zu verhindern.

Inhalationen mit Kräutern

Von einem unserer guten Kunden, der eine Drogerie im Bernbiet betreibt, werde ich gefragt, ob man nicht einen Artikel in den «Gesundheits-Nachrichten» über die Möglichkeit des Inhalierens von Frischkräutern veröffentlichen könnte.

Sicherlich ist das Inhalieren mit Heilkräutern eine sehr alte und bewährte Anwendungsmethode. Ich weiss von Grossmutters Seite, also schon vor dem Ersten Weltkrieg, dass man mit all den Kräutern, die ätherische Öle enthalten, die also aromatisch sind, Inhalationen durchführte. Ich denke an die Inhalationen mit Thymian, die die Luftwege bei schweren Katarrhen reinigen und über das Lymphsystem eine antiseptische Wirkung bei verschiedenen Infektionen ausüben. Thymian enthält ja das bekannte stark desinfizierende ätherische Öl mit dem hervorragenden Gehalt an Thymol.

Bewährt bei Infektion der Luftwege

Wenn eine Grippe im Anzug war, dann wurde Kamille kochend überbrüht, in ein Gefäss oder einen Kessel geleert, der Kopf mit Tüchern überdeckt und der Dampf mit den ätherischen Stoffen langsam eingeatmet. Man hielt den Kopf über das Gefäss. Das gleiche konnte man bei Schlaflosigkeit und nervösen Zuständen mit Zitronenmelisse tun, die ebenfalls sehr viele ätherische Öle enthält.

Später haben wir besonders bei Engatmigkeit, bei Emphysem und bei ganz schlecht heilenden Bronchialkatarrhen ein enges Gefäss, zum Beispiel eine alte Kaffeepfanne, mit dem überbrühten Tee in das Zimmer gestellt und den Dampf mit den ätherischen Stoffen im Schlafzimmer ausströmen lassen.

Durch Inhalationen kann man mit allen aromatischen Tees einen Erfolg erzielen. Nur rein mineralstoffhaltige oder kieselsäurehaltige Tees eignen sich nicht für diese Methode. Diese muss man kochen, damit die gelösten Mineralstoffe wirken. Die Inhalationen sind eine feinstoffliche, aber wirksame Methode, die, wenn man sie richtig anwendet, ganz hervorragende Erfolge bringen.