Vom Wetter kommt das Rheuma nicht

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

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 1: **Schmerzmittel aus der Natur**

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-557490

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

Vom Wetter kommt das Rheuma nicht

«Das Wetter macht mich ganz krank» – viele stöhnen und klagen in dieser Jahreszeit. Doch Rheumakranke leiden ganz besonders, wenn's draussen kalt, nass und neblig ist, denn die Wetterempfindlichkeit ist bei diesem Leiden ein typisches Symptom. In wärmere Gefilde zu fliegen, bis der Winter vorbei ist – beneidenswert die Zugvögel, die das können. Für alle, die hierzulande überwintern, möchten die «Gesundheits-Nachrichten» zwar keine umfassende Rheumatherapie aufzeigen, aber ein paar Tips geben, wie sie an besonders scheusslichen Tagen vorbeugen und die Schmerzen lindern können.

Erstens: Wärme tanken

Eine morgendliche Dusche, bei der man durch langsam ansteigende Temperaturen den ganzen Körper so richtig durchwärmt, sollte man sich immer gönnen. Anschliessendes Eincremen macht nicht nur die Haut geschmeidig, sondern wirkt auch leicht durchblutungsfördernd. Die Wallwurz-Tinktur Symphosan N von A.Vogel wärmt zwar nicht, wirkt aber bei rheumatischen Beschwerden abschwellend und entzündungshemmend. Geniessen Sie, so oft es Ihnen gut tut, die Sauna oder räkeln Sie sich 15 bis 20 Minuten lang in einem wärmenden Wannenbad (36 bis 38 °C) mit Heublumen, Wacholder, Fichtennadeln, Meersalz oder 2 bis 4 Tropfen Pfefferminzöl.

Heublumenbad: 500 g Heublumen mit 2 Liter kaltem Wasser ansetzen, langsam zum Kochen bringen und 30 Minuten ziehen lassen. Nur den Absud ins Badewasser geben. *Meersalzbad:* 1 Pfund Meersalz in einem Vollbad auflösen. *Wacholderbad*: 1 Handvoll Wacholdernadeln in 1 Liter Wasser 3 bis 5 Minuten köcheln, nach 5 Minuten abseihen, Sud ins Badewasser geben.

Haben Sie die Möglichkeit, sich in einem Thermalbad sanft und doch gezielt zu bewegen, nutzen Sie die Gelegenheit! Ob Moor- oder Schwefelbäder günstig sind, überlassen Sie besser der Entscheidung des Arztes.

Zweitens: Stoffwechsel anregen

Infrarotbestrahlungen sorgen für eine stärkere Durchblutung des Krankheitsherdes und fördern den Abbau von Stoffwechselschlacken.

Denken Sie in entzündungsfreien Phasen auch an eine Lymphdrainage, die einen vermehrten Abtransport von Gewebsflüssigkeit bringt (nur von ausgewiesenen Fachkräften durchführen lassen!)

Neben der allgemeinen Stärkung des Immunsystems durch Echinaforce (in D: Echinacea-Tropfen und -Press-Saft) und Bio-C-Vitamin-Tabletten von A.Vogel empfiehlt sich bei allen rheumatischen Erkrankungen eine Unterstützung der Nieren. Ein vorzügliches Mittel zur vermehrten Ausscheidung harnsaurer Stoffe ist das Kauen von Wacholderbeeren (-Saft und -Extrakt werden leicht überdosiert, was zur Nierenreizung führt). Eine Stunde vor dem Mittagessen werden 2 bis 3 Wacholderbeeren gründlich gekaut, durchspeichelt und geschluckt. Das Trinken von Nierentee mit einigen Tropfen Nephrosolid N (in D: Nieren-Tropfen N) oder Solidago-Urtinktur (in D: Gold-

ruten-Tropfen) unterstützt die Ausscheidung von Wasser und Stoffwechselschlacken.

«Sellerie ist das Gewürz für Rheuma- und Gichtkranke und solche, die es nicht werden wollen.» Selleriesaft hat einen ausgeprägten Basenüberschuss und wirkt in hohem Masse ausscheidend. Er «empfiehlt sich bei rheumatischen und arthritischen Beschwerden, regelt den Wasserhaushalt und weckt die Lebensgeister» (Zitate: A. Vogel).

Drittens: Durchblutung fördern

Wechselbäder für die Unterschenkel kommen für jede rheumatische Erkrankung in Frage. Sie fördern die Durchblutung, was immer von Nutzen ist. So geht man vor: In einer Unterschenkelbadewanne die Beine bis unter das Knie in 39 bis 41 °C heissem Wasser 10 Minuten anwärmen, danach in einer zweiten Wanne 10 Sekunden in ganz kaltes Wasser tauchen, darauf nochmals heiss und zum Schluss kalt.

Eine noch intensivere Massnahme bei rheumatischen Erkrankungen ist der Kneippsche Guss über die Schenkel (oder die Arme). Zuerst führt man rechts (und dann links) den warmen Wasserstrahl von der Aussenseite des Fusses über das Bein bis zum Becken hoch und an der Beininnenseite wieder herunter. Dann lässt man das warme Wasser über die Beinvorderseite bis zur Leiste laufen und führt den Strahl auf der Beininnenseite wieder abwärts. Sind so beide Beine erwärmt, lässt man in der gleichen Weise ganz kurz kaltes Wasser (18 °C) durch einen dickeren Schlauch (der Strahl soll nicht zu scharf sein) laufen. Als Behelf kann eine grosse Giesskanne ohne Brause dienen. Zum Schluss beide Fusssohlen kalt abgiessen. Für die Wiedererwärmung Socken anziehen und entweder für Bewegung sorgen oder ins mollig-warme Bett schlüpfen.

Viertens: Schmerzen lindern

Eine Wohltat für schmerzende Gelenke sind auch Wickel und Auflagen. Alfred Vogel schlägt vor, zwischen Kohlblätter-, Lehm- und Quarkwickeln abzuwechseln oder einen heissen Brei aus Mais oder Hirse auflegen. Schmerzlindernd sind auch halbstündige Auflagen aus heissen zerquetschten Pellkartoffeln oder ein feuchtheisser Heublumensack. Und denken Sie auch an die Schmerz- und Heilwirkung des Weihrauchpräparates H 15 (GN 12/97, S. 21). • IZR

A. Vogels Anti-Rheuma-Kur

Im «Kleinen Doktor» beschreibt A. Vogel eine Diät, die bei Rheuma, Arthritis und Gicht Erfolg verspricht, «wenn man mindestens ein halbes, besser noch ein ganzes Jahr dagegen ankämpft, indem man jegliche Nahrung mit Säureüberschuss meidet und sich statt dessen gänzlich auf basen-überschüssige Ernährung umstellt. Man müsste demnach auf Fleisch, Fisch, Eier und Käse völlig verzichten. Kein Wunder, wenn diese Aussicht nicht jedem zusagt, sondern als hart empfunden wird. Aber welches Vergnügen liegt denn darin, sich ständig mit Schmerzen abquälen zu müssen, die sich zudem durch jede schlimmere Wetterlage mit vermehrter Feuchtigkeit verdoppeln können?»

Leser-Service

Gerne senden wir Ihnen auf Anfrage die Beschreibung der Anti-Rheuma-Kur von A. Vogel aus dem «Kleinen Doktor» kostenlos. Schicken Sie einen Umschlag mit Ihrer Adresse und sFr. 0.90 oder DM 1.10 in Briefmarken (für das Rückporto) an unsere Anschrift (S. 2 oder 34).