Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 6 (1948-1949)
Heft: 6

Artikel: Beachtung von Naturgesetzen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968785

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: 14.12.2025

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

Beachtung von Naturgesetzen

Es gibt eine spezielle Kunst, nämlich die Kunst gesund zu bleiben. Wie eigenartig, dass man darüber sprechen muss in einer Zeit, in der so überaus viel für die Gesundheit getan wird. Aber es kommt eben nicht darauf an, was man für gut hält, sondern auf das, was wirklich Gutes bewirkt. Die Tierwelt empfängt über dieses Thema keinen besondern Unterricht und doch weiss niemand besser als die Tiere, wie sie sich verhalten müüssen, um gesund bleiben zu können. Ihr unverdorbener Instinkt lässt sie richtig handeln, und wenn auch der Mensch über dem Tiere steht, in dieser Hinsicht kann er vom Tiere lernen. Statt des gesunden Instinktes sollte der Mensch zwar seinen Verstand gebrauchen, aber auch dieser scheint ihm vormerklich auf diesem Gebiet in der heutigen Zeit nebst dem Instinkt zum Teil verloren gegangen sein. In der Regel weiss das Tier, wann es genug hat, während der Mensch leicht ein Uebermass gelten lässt. Fehlt beispielsweise unsern Haustieren, der Katze oder dem Hund etwas, dann gehen solche von sich aus ins Freie, um Schliessgras oder andere Kräuter zu fressen. Wer sagt ihnen, dass diese Pflanzen heilwirkend sind und sie reinigen helfen? Oft auch geben sie nach deren Genuss ihren Mageninhalt mit Schleim vermengt wieder hinaus. Sie vermögen also damit ihren Magen ganz natürlich zu putzen. Bekannt ist auch, dass Tiere fasten, wenn ihnen etwas fehlt, indem sie jegliche Nahrungsaufnahme verweigern. Einem Hund kann man das beste Fleischgericht vorstellen, er wird es nicht fressen, so lange seine Verdauung nicht in Ordnung ist. Wer anders als die Natur unterrichtet das Tier so zu handeln? Instinktiv richtet sich das Tier nach dem, was ihm am besten bekommt. Weidetiere lassen gewisse Gräser stehen, und wenn wir uns nun nach diesen Gräsern umschauen, dann können wir erkennen, dass es sich um lauter Pflanzen handelt, die den Tieren schaden würden. Eine Stallkuh aber, die gewohnt ist, einfach alles zu fressen, was ihr vorgeschoben wird, wird auch im Freien nicht mehr die gleiche Vorsicht walten lassen, wie die Weidetiere dies instinktiv tun, sondern sie wird gewohnheitsmässig auch auf der Weide alles fressen, was sie vorfindet. Dies nun wird Störungen in ihrer Verdauung hervorrufen, hat sie aber oftmals unter Leibschmerzen zu leiden, dann wird sie gewiss in drei Wochen so weit sein, dass sie die schädlichen Kräuter von den andern zu unterscheiden und zu meiden vermag. Instinktiv wird sie sich auf diese Vorsichtsmassregeln einstellen. Wir selbst hätten dies einer Kuh nicht beibringen können, denn sie hätte uns bestimmt nicht verstehen können. Die Belehrung der Natur aber ist so eindringlich und nachhaltig, dass sich das Tier die Folgen unrichtigen Handelns gut merkt und sich dementsprechend anders einstellt. Wir brauchen und können einem Tier nicht sagen, was giftig ist oder nicht. Das Tier weiss von selbst Bescheid, sobald es gewohnt ist, für sich selbst zu sorgen. Beobachtet man nun die Tiere im Freien, dann kann man ganz eigenartige Feststellungen machen, nämlich, dass nicht alle Tiere auf giftige Kräuter gleich reagieren. So ertragen Schafe eigenartigerweise die giftige Belladonnapflanze (Tollkirsche), an der der Mensch doch unfehlbar zugrunde geht. Für die Schafe ist demnach die Tollkirsche kein Gift. Kühe fressen weder Hahnenfuss, noch Kerbel, da ihnen beide Pflanzen gesundheitlich Schaden zufügen. Bei reichlichem Genuss von Kerbel bekommen sie ein Nierenleiden, eine Harnverhaltung. Die Schafe dagegen ertragen sowohl Wiesenkerbel, wie auch Hahnenfuss, ohne dass ihnen dies irgendwie schaden würde. Sie fressen ferner die scharfen, spitzigen Wacholderstauden, die jedes andere Tier wohlweislich meidet. Diese Beobachtungen lassen uns erkennen, dass das, was für das eine Geschöpf giftig ist, dem andern als Nahrung dienen kann. Es ist daher nicht richtig, klinische Untersuchungen ohne weiteres auf den Menschen übertragen zu wollen. Mit welchem Recht können wir behaupten, dass die Wirkung bei Tier und Mensch gleich sei? Wir dürfen unsere Schlussfolgerungen gewiss nicht verallgemeinern, wenn wir erkannt haben, dass nicht jedes Geschöpf auf die gleichen Stoffe gleich reagiert. Unter Gift verstehen wir bekanntlich einen Stoff, der uns schädigt. Es ist daher nicht richtig, wenn man alles schematisieren will. Wer über viel Erfahrung verfügt, der weiss, wie sonderbar eigenartig ein Körper ganz individuell auf gewisse Stoffe zu reagieren vermag. So gibt es ausnahmsweise Menschen, für die Heidelbeeren giftig sind. Ja, sogar nach Genuss von Aepfeln kann bei gewissen Menschen eine Vergiftungserscheinung beobachtet werden. Ein anderer wieder erträgt weisse Bohnen nicht. Ein besonders Empfindlicher kann durch deren Genuss aufgeschwollen werden, ja sogar dicke Lippen bekommen. Dies alles zeigt, dass gewisse Menschen auf gewisse Stoffe ganz individuell reagieren, weshalb es nicht richtig ist, alles standarisieren zu wollen. Es ist demnach nicht angebracht, eine Maximaldosis festzusetzen, um solche jedwedem Patienten ohne Rücksicht auf seine individuelle Aufnahmefähigkeit zu verabfolgen. Der Apotheker ist durch diese Standarisierung zum gewöhnlichen Verkäufer geworden, denn er erhält das Mittel schön verpackt von der chemischen Industrie zugestellt und hat somit nichts mehr mit dessen Rezeptierung und individueller Abstimmung auf den Patienten zu tun. Erträgt nun auch der Durchschnittsmensch die standarisierten Mittel, so gibt es doch noch viele sensible, ja sogar übersensible Menschen, die kaum den zehnten Teil der Dosis ertragen. Wieder andere werden kaum auf das Mittel reagieren, doch sind diese auch nicht zu dessen Berechnung massgebend. All diese Beobachtungen lassen erkennen, dass wir mit der heutigen Medikamentierung gewissermassen auf dem Holzwege angelangt sind. Es kann gar nicht anders sein, weil man sich nicht individuell der Natur des Einzelnen anpasst, sondern ganz einfach schematisiert. Leider greifen auch die Aerzte in der Mehrzahl zu den fertigen, standarisierten Mitteln, ohne sich nach der Sensabilität ihrer Patienten zu richten.

Welcher Lehrer nun würde weise handeln, wollte er jedem Schüler eine Ohrfeige verabreichen, wenn die ganze Klasse versagt? Für den einen oder andern mag eine sol-

Feinster Joghurt
zum Milchpreis!

Bis jetzt konnten es sich nur wenige leisten, den so wertvollen Joghurt täglich zu geniessen. Es kam einfach zu teuer.

Heute aber ist es möglich, den Joghurt zum Milchpreis zu beschaffen. Und zwar vollreifen, herrlichen Joghurt — Joghurt in fremdbakterienfreier Reinheit — vom besten den Sie finden!

Sie bereiten sich diesen Joghurt — mit dem *Immer-Joghurt-Apparat* — selber zu: täglich oder in grössern Abständen, nach Wunsch. Das Ansetzen ist kinderleicht und erfordert nur ein paar Minuten.

Das Umwälzende am *Immer-Joghurt-Apparat* ist, dass das Ferment monatelang, ja 1 Jahr und mehr, wirksam bleibt.

Der 1/2 lt-Apparat kostet Fr. 32.50, der 1 lt-Apparat Fr. 39.— (WUS und Porto inbegriffen). Beide Modelle machen sich, wie leicht zu errechnen, rasch selbst bezahlt.

Sie sollten ihn besitzen, den «Wunderapparat»! Ihr Körper würde es Ihnen bald durch besseres Wohlbefinden lohnen. Schreiben Sie uns!

REFORMHAUS EGLI & CO., z. „Meise", ZÜRICH
Münsterhof 20 Tel. (051) 25 26 26

REFORMHAUS RYFFLIHOF BERN
Neuengasse 30 Tel. (031) 2 47 06

che Züchtigung gut sein, bei den meisten aber wird schon ein Blick genügen, um den Fehler massgebend zu rügen. Wenn schon eine Kleinigkeit dazu dient, ein Kind zu veranlassen, seinen Weg zu ändern, warum soll man dann durch drastischere Formen vorgehen, um wenn möglich auch das Gute noch im Keime zu ersticken? Da wir Menschen nicht aus Stahl und Eisen geschaffen sind, sondern aus Fleisch und Blut, ist es unbedingt notwendig in jeder Hinsicht einen individuellen Masstab anzulegen, um das Gute zu fördern, statt es zu erdrosseln.

Die Kunst, gesund zu bleiben, muss unbedingt auf der Grundlage, die die Natur uns gebietet, aufgebaut sein. Die Richtlinien der Natur werden beim Kulturmenschen des 20. Jahrhunderts zumeist unbeachtet gelassen. Man ist nicht mehr gewohnt den Lauf der Sonne zu beachten, um früh morgens das Tagewerk mit ihr zu beginnen, und es zu vollenden, wenn die Dunkelheit hereinbricht. Dies nun ist naturgegeben, aber nur die Naturvölker, die keine künstlichen Lichter zur Verfügung haben, richten sich nach diesem Naturgebot. Wenn es dunkel ist, legen sie sich schlafen, um wieder gestärkt zu erwachen, sobald das Licht der Sonne durch die Dämmerung bricht. Wer den Süden kennt, weiss, wie plötzlich rasch die Nacht hereinbricht, weshalb auch die Eingeborenen ihre Hütten zeitig aufsuchen, da sie bei Einbruch der Nacht im Urwald verloren wären. Während so die Natur von selbst ihre Gesetzmässigkeiten regelt, sind wir Kulturmenschen widernatürlich eingestellt. Die Erfindungen, die wir gemacht haben, haben uns wohl in gewisser Hinsicht geholfen, dafür aber in gesundheitlichen Fragen geschadet, denn wir vernachlässigen den so überaus wichtigen Vormitternachtschlaf. Wer einmal prüfen will, wie überaus ausgibig der Vormitternachtschlaf ist, soll einige Zeit ganz früh schlafen gehen, und daraufhin schon um 3 Uhr aufstehen. Man wird nach einiger Gewohnheit beachten, wie eigenartig frisch man aufwacht und wie leistungsfähig man den Tag über bleiben kann.

Von grosser Wichtigkeit für einen guten Schlaf ist auch der Genuss eines leichten Nachtessens, also am besten einer Fruchtnahrung. Wer die Rechte der Natur beachtet, wird feststellen können, dass auch die Natur ihrerseits daraufhin unsere Rechte wahren wird, indem sie uns erfolgreiche Hilfe darbieten wird. Ueberforcieren wir dagegen, indem wir unnatürliche Leistungen von uns fordern, dann wird sich auch die Natur an uns rächen. Sie ist indes sehr gütig, denn sie mahnt uns immer und immer wieder auf die eine oder andere Art, wenn wir uns ihr widersetzen, so dass uns die Möglichkeit geboten ist, uns nach ihren vernünftigen Richtlinien zu richten. Naturvölker sind gewohnt, auf die Natur zu achten. Sie müssen daher weniger gemahnt werden als wir Kulturmenschen, die wir überhaupt wieder lernen müssen auf die Mahnungen der Natur aufmerksam zu werden, um sie wahrnehmen zu können. Wer der natürlichen Müdigkeit, die durch Arbeiten in Erscheinung tritt, durch Entspannung die notwendige Beachtung schenkt, der wird in einen richtigen Lebensrhythmus hineinkommen. Wenn sich Arbeit und Ruhe harmonisch ablösen, werden sich Spannung und Entspannung richtig folgen und Störungen verhindert werden, denn die Kräfte müssen sich nicht bis zur Erschöpfung verausgaben, sondern können schön erneuert werden. Arbeit und Ruhe, Wachen und Schlaf sollen sich ablösen, wie in der Natur Sommer und Winter, Sonne und Regen, Ebbe und Flut, denn dieser Wechsel dient dem gesunden Ausgleich. Wer die naturgegebenen Notwendigkeiten nicht berücksichtigt, wird schwerlich mit seiner Nervenkraft auskommen. Als Folge eines Raubbaus wird sich der Nervenzusammenbruch melden, entweder katastrophal oder aber auch schleichend. Aufpeitschmittel werden den entstandenen Schaden nicht beheben können, sondern nur eine naturgemässe Einstellung den notwendigen Forderungen des Lebens gegenüber wird allmählich auch wieder die gesunkene Lebenskraft zu heben vermögen, weshalb es weit besser wäre, sich stets diesen Forderungen zu unterziehen, um einem Fiasko entgehen und möglichst gesund bleiben zu können.

Nierenstein-Kolik

Es gibt viel Patienten, die Nierensteine haben, ohne es zu wissen. Dies trifft auch bei Gallensteinen zu. Man merkt die Steine erst, wenn sie entweder von der Niere in den Harnleiter kommen und sich dann dort verfangen oder bei Gallensteinen von der Gallenblase in den Gallenkanal, von wo aus sie nicht mehr rückwärts, noch vorwärts gleiten können.

Verfängt sich nun ein Nierenstein im Harnleiter, dann verursacht dies so starke Schmerzen, dass der Patient darob wie in ein Delirium zu kommen vermag. Es kommt vor, dass er sich kaum beherrschen kann, dass er um sich schlägt und schreit und dadurch die Anwesenden in grösste Aufregung bringt. Stundenlang kann der Schmerz andauern und die Gefahr einer Perforation entstehen, wenn man nicht mit der richtigen Behandlung einsetzt. Der Patient muss in ein sehr warmes Vollbad gebracht werden. Durch leichte, vorsichtige Massage muss der Stein vom Harnleiter in die Blase geleitet werden. Sobald sich der Patient im Wasser befindet, wird es ihm wöhler werden. Sollte er Herzbeschwerden bekommen, oder sollte er gar an einer Ueberfunktion der Schilddrüse, also an Basedow leiden, dann muss unbedingt mit kalten Kompressen unterstützt werden. Günstig ist die Anwendung des Herzschlauches. Man legt einen Schlauch kreisförmig auf die Herzgegend und lässt kaltes Wasser hindurchfliessen, wodurch das Herz schön gekühlt wird. Wenn nötig können auch noch kalte Wickel um die Handgelenke und auf die Stirne gelegt werden. Sie müssen, sobald sie nicht mehr kühlen, immer wieder erneuert werden. Auf diese Weise wird der Patient in dem heissen Bad eine halbe Stunde durchhalten können, ohne ohnmächtig zu werden.

Innerlich gibt man ihm sofort Magnesium phos D 6 und Atropinum sulf D 3 ein. Sollte der Patient nichts mehr bei sich behalten können, also auch die Mittel wieder herausgeben, dann müssen diese durch den Darm mittelst eines Klistiers eingeführt werden.

Wenn der Patient trotz allen Vorsichtsmassregeln gleichwohl ohnmächtig werden sollte, dann müssen sich die Pflegenden darob nicht allzu sehr ängstigen, denn eine Ohnmacht wird ohne Schaden wieder vorüber gehen und sie kann ruhig in Kauf genommen werden, wenn dadurch eine Perforation verhindert werden kann.

Das Bad, dem immer genügend heisses Wasser beigegeben wird, soll eine halbe Stunde dauern unter steter Massage und Erneuern der Kompressen. Nach dem Bad werden heisse Wickel und Klistiere gemacht und zwar Kräuterklistiere, die sich sehr rasch folgen dürfen. Wenn statt Urin Blut weggeht, dann hat sich der Stein in dem Harnleiter richtig festgeklemmt und ihn verwundet. Es wird gut sein, zur Anregung der Niere auch Solidago durch den Darm einzugeben, denn in der Regel wird der Patient bei starken Koliken alles erbrechen. Wickel und Klistiere dauern ebenfalls eine halbe Stunde, worauf wieder das heisse Bad mit Kompressen und Massage folgt. So wird die Behandlung jeweils in halbstündlichem Wechsel durchgeführt und sobald sich der Stein der Blase nähert, wird sich auch der Schmerz von hinten verziehen und nach vorne allmählich langsam abklingen, denn sobald der Stein in der Blase landet, wird auch der Patient mehr oder weniger schmerzfrei sein. Es kann einige Stunden, je nachdem aber auch länger dauern, bis der Stein in der Blase ist. Ist es nun so weit, dann kann man den Patienten ohne Gefahr etwas ruhen lassen. Er wird bei grossem Durst ohne weiteres schluckweise verdünntes Molkenkonzentrat trinken dürfen, denn dadurch wird der allfällige fiebernde Brand günstig beeinflusst und der Körper, der durch das heftige Schwitzen im Bade viel Feuchtigkeit verloren hat, erhält die notwendige Flüssigkeit, um die noch flüchtigen, gelösten Giftstoffe ausscheiden zu können.

Der Patient sollte ferner stets viel Wegtritt-Tee einnehmen, da dieser eine günstige, auflösende Wirkung besitzt. Es muss nun noch eine fleissige Nachkur mit Sitzbädern und Massage vorgenommen werden, denn der Stein darf nicht