

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 8 (1951)
Heft: 1

Artikel: Grundursachen und Bekämpfung von Kopfweh
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554195>

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: 29.01.2026

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

Regelung von Magerkeit und Fettleibigkeit

Früher glaubte man, übermässige Magerkeit komme von mangelhaftem Essen her. Ebenso führte man ein unerwünschtes Dickwerden auf zuviel Nahrungszufuhr zurück. Es gibt nun aber Menschen, die sehr viel essen und dabei doch äusserst mager bleiben, während andere wiederum, trotzdem sie im Verhältnis zu den Vielessern wenig geniessen, dennoch fest werden, weil ihnen alles anschlägt, wie man im Volksmunde sagt.

Die fortschreitende Forschung der *Drüsen mit innerer Sekretion* hat nun gezeigt, dass sowohl die *Eierstöcke*, als auch die *Hypophyse* an diesem Geschehen beteiligt sein kann. Eine Ueberfunktion oder eine Gleichgewichtsstörung in der Funktion kann zu Magerkeit Veranlassung geben, und eine Unterfunktion führt in der Regel zu Fettleibigkeit. Ofters wird die Beobachtung gemacht, dass nach Operationen, bei denen die Eierstöcke herausgenommen wurden oder sonst bei Krankheiten, die eine Unterfunktion der Eierstöcke hervorrufen, das Gewicht zunimmt. Auch das Dickwerden zufolge des Klimakteriums (Abänderung) bestätigt diese Feststellung. Bei Südländern ist dies besonders typisch. Es fällt in Italien förmlich auf, wie schlank und behende die jugendlichen Italienerinnen sind. Sobald jedoch die Drüseneinfunktion durch das Alterwerden abnimmt, was im Süden ja in der Regel früher erfolgt, dann werden auch die Frauen korpulent. Wenn also die ältere Generation meist rundlich und behäbig ist, dann ist dies auf die Funktion der innersekretorischen Drüsen zurückzuführen, vor allem auf die nachlassende Tätigkeit der Eierstöcke.

Sitzbäder, sowie alle Anwendungen, die die *Funktion der Eierstöcke* anzuregen vermögen, sind daher als sehr gute Heilmittel gegen die Fettleibigkeit zu bezeichnen.

Schwieriger ist die *hypophysäre Fetsucht* zu beeinflussen, denn sie tritt hauptsächlich infolge einer Störung der Hypophyse in Erscheinung. Diese Drüse lässt sich nun aber in ihren Funktionen nicht so leicht korrigieren, wie die Eierstöcke. Wohl hat man bereits Drüsenvorparate, die auf die Hypophyse wirken, doch ist ihre Anwendung noch sehr delikat. Auch auf Organpräparate reagiert die Hypophyse nicht so gut, wie die Eierstöcke.

Einfache Mittel, besonders zur *Anregung der Eierstocks-funktion*, sind vor allem alle Nahrungsmittel, die *Vitamin E* enthalten. An erster Stelle stehen da die *Weizenkeime*. Es gibt allerdings Patienten, die keine Weizenkeime mehr essen wollen, weil sie der Meinung sind, sie könnten davon fest werden, da Weizenkeime bei starker Magerkeit erfolgreich eingesetzt werden können. Dem ist aber nicht so, denn das Vitamin E regelt die Tätigkeit der Eierstöcke. Die Ueberfunktion der Magen wird daher durch die Weizenkeime reduziert, so dass ein Zunehmen möglich ist, während die Unterfunktion der Fester geregt wird, indem die Weizenkeime die Tätigkeit der Eierstöcke zu beheben vermögen und demnach ein Festerwerden verhindert wird. *Weizenkeime* sind daher als *Regulierungsmittel der Eierstöcke* von Magern, wie auch von Festen zu bevorzugen. Sie enthalten zudem noch verschiedene wertvolle Nährstoffe, wie pflanzliches *Eiweiss*, ferner *Phosphate* und *Naturzucker*. All dies wirkt sehr günstig auf den Körper, trägt aber nicht dazu bei, das Gewicht anormal zu heben. Wer also an Fettleibigkeit leidet, braucht die Weizenkeime keineswegs zu meiden, denn sie werden sein Uebel nicht fördern, sondern im Gegenteil dagegen steuern.

Es gibt nun allerdings auch Aengstliche, die befürchten durch ein *vitaminreiches Nahrungsmittel* zu viel Vitamine zu erhalten. Diese Befürchtung ist indes nur bei der künstlichen, der sogenannt synthetisch aufgebauten Vitamine zu beachten, da durch deren Einnahme wirklich eine Ueberdosierung in Erscheinung treten kann. Dieser Uebelstand nun lässt sich bei der natürlichen Vitamine, wie wir sie in Naturmitteln und natürlicher Nahrung zu uns nehmen, nie feststellen, denn die natürlich aufgebaute Vita-

mine hat die erfreuliche Eigenart, dass sie durch die natürliche Verbindung nie eine Schädigung hervorrufen kann. Der Körper verwendet, was er gebrauchen kann, während er einen allfälligen Vorrat an natürlicher Vitamine aufzustapeln vermag. Diese Möglichkeit besitzt die künstliche Vitamine nicht und ist schon allein aus diesem schwerwiegenden Mangel der natürlichen nicht ebenbürtig oder, wissenschaftlich ausgedrückt, nicht equivalent. Wie das Buch der Bücher erklärt, wird durch solch menschliches Unvermögen die Weisheit der Weisen zunichte gemacht. Wir Menschen vermögen durch unser Wissen wohl eine Sache zu analysieren, wenn es aber heisst, einen gleichwertigen Aufbau zustande zu bringen, dann fehlt unserm Können das lebensvermittelnde Pünktlein. Wieviel besser ist es daher, sich an die *biologischen Quellen* zu halten, denn was für uns von höherer Warte aus geschaffen worden ist, kann durch künstliche Erzeugnisse niemals überholt werden, sondern steht im Gegenteil weit hinter den Werten der Natur zurück. Jetzt sind die künstlichen Vitaminpräparate Trumpf, vordem waren es die Nährsalze. Zum Glück haben weitsichtige Forscher, wie Dr. Schüssler und Dr. Hahnemann damals festgestellt, dass die verschiedenen Mineralstoffe nur in kleinen Mengen, also feinstofflich verrieben, assimiliert und im Körperhaushalt verwendet werden können.

Früher glaubte man Gold herstellen zu können. Ja, sogar einen künstlichen Menschen, bekannt als Homunkulus, bemühte man sich in den alchemistischen Laboratorien zu erschaffen. Unsere Zeit ist bescheidener geworden, indem sie nur wenigstens eine Tablette herstellen wollte, die alle Elemente, aus denen der Mensch zusammengesetzt ist, aufweist, um damit die künstliche Ernährung zu ermöglichen und die übliche Ernährungsweise zu ersetzen. Von all dem ist man abgekommen und lächelt darüber, und man wird auch von den chemischen Mitteln und den künstlichen Vitaminpräparaten mit der Zeit ebenfalls wieder Abstand nehmen müssen, denn sie vermögen die Kräfte, die der Schöpfer in die Pflanzenwelt, also in unsre *naturgegebene Nahrung* gelegt hat, *niemals zu ersetzen*. Kehrt man wieder zu dieser Einsicht zurück, dann ist man auch bei dem allein wahren und zuverlässigen Ursprung angekommen, und dadurch werden die Probleme von Fettleibigkeit, Magerkeit und andern Stoffwechselstörungen weit eher geregelt werden können.

Grundursachen und Bekämpfung von Kopfweh

Kopfweh sollte nie durch Betäubungsmittel verdrängt werden, vielmehr sollte man seine Ursache ergründen und auf natürliche Weise zu bekämpfen suchen. Vielfach kommt das Kopfweh von Darmstörungen her. Entstehende Fäulnisprozesse entwickeln Gase, die via Pfortadersystem in die Leber und von ihr wieder ins Blut übergehen. Diese Giftstoffe nun verursachen öfters Kopfweh, indem die Nervenzellen, vor allem auch die Gehirnzellen belästigt werden durch die im Blute kreisenden, flüchtigen Gifte.

Auch Unterleibsleiden und Unterleibsbeschwerden können zu Kopfweh Veranlassung geben.

Bei Ueberarbeitung ist meist ein Manko an Nervenkräften vorhanden und dieses mag Kopfschmerzen auslösen.

Noch andere Möglichkeiten können Kopfweh verursachen, so auch Verschiebungen durch irgendwelche Ueberbelastung der Wirbelsäule, und diese Art von Kopfweh kann alsdann durch den Chiropraktiker erfolgreich behandelt werden.

Auf jeden Fall ist der Begriff Kopfweh nicht als eine Krankheit, sondern nur als ein Symptom, d. h. als eine Krankheitsäusserung zu bezeichnen. Das Schlucken von Betäubungsmitteln und Giftmitteln ist also nicht angebracht. Man muss die Ursache beheben.

Gleichwohl aber kann man ein Kopfweh beeinflussen, indem man den Nervenzellen gewisse biochemische Nährsalze zuführt, die den Schmerz mildern und vielfach sogar

beseitigen können. Es gibt auch homöopathische Mittel, die besonders bei Migräne-Kopfweh hervorragend wirken, wie Sanguinaria. Bringt man nun die biologischen Zellnährsalze mit Sanguinaria und anderen homöopathischen Mitteln in Verbindung, so entsteht daraus ein Komplexmittel, das sich bei Kopfweh als Zellnährstoff hervorragend zu bewähren vermag. Eine solche Kombination kann je nach der Art des Kopfwehs erfolgreiche Wirkung auslösen.

Aber auch physikalische Anwendungen sind bei Kopfweh nicht ausseracht zu lassen. So helfen vielfach ableitende Methoden. Auch warme Duschen im Nacken, die Wirbelsäule hinab, wirken oft heilsam. Wenn das Kopfweh von den Verdauungsorganen herkommt, dann sind warme Duschen auf den Bauch geeignet, die Störung zu vertreiben.

Auch mit Zwiebel- oder Meerrettichwickel im Nacken können wir das Kopfweh erfolgreich bekämpfen, ebenso mit Kohlblätterauflagen. Auf jeden Fall ist es besser und zweckdienlicher, irgendwelche natürlichen Methoden anzuwenden, als chemische Mittel einzunehmen und das Kopfweh damit nur betäuben zu wollen.

Das Grundlegende ist unter allen Umständen die ursächliche Behandlung, die die Grundursachen erfasst und korrigiert.

Durchhalten

Es ist eine anerkannte Schwäche, dass man in der Pflege gegen irgendwelche Schädigungen viel zu wenig durchzuhalten vermag. Schon beim ersten Erfolg glaubt man nachlassen zu dürfen und ist höchst erstaunt, wenn man noch weiter durchhalten sollte. So erging es einem Gutsbesitzer mit einem einfachen Birnenspalier, der an der Sonnenwand seines Gutshofes wunderbar gedieh. Jedes Jahr blühte er herrlich und zeigte die schönsten Früchte. Die geschützte Lage, die kräftige Sorte, der gesunde Baum, alles trug zu erfreulichem Wachstum und Gedeihen bei. Plötzlich aber änderte dies. Der Baum wuchs weniger, von Jahr zu Jahr gingen seine Triebe zurück; die Früchte fielen ab, bevor sie reif waren und doch wusste man nicht warum. Ein tüchtiger Gärtner forschte nach der Ursache und fand bauliche Veränderungen vor. Die Pflästerung des Hofes und die Verlängerung des Daches hatten den Baum der notwendigen Feuchtigkeit beraubt. Da seine Wurzeln nicht genügend weit reichten, konnte er sich unter der Pflästerung die notwendige Feuchtigkeit nicht beschaffen und litt nun zusehends unter diesem Mangel. Nun sorgte der Gutsbesitzer aber für gute Bewässerung, indem er eine Rabatte um den Baum anlegte und die regelmässige Zufuhr der notwendigen Feuchtigkeitsmenge liess den Baum wieder erstarken. Er begann sein früheres Wachstum und seine erfreuliche Ertragsfähigkeit wieder aufzunehmen. Das Spiel schien also gewonnen und der Baum konnte somit seinem Schicksal wiederum überlassen werden. Dem war aber nicht so, denn im folgenden Jahr begann er erneut zu kranken und der ganze Erfolg schien hinfällig zu werden, dabei bedurfte es jedoch nur erneuter, unterstützender Pflege und sorgfältiger Bewässerung, bis der Baum schliesslich gross genug war, so dass seine Wurzeln über die Pflästerung hinauszugreifen vermochten, um ihm dadurch ohne zusätzliche Hilfeleistung selbst genügend Nahrung verschaffen zu können. *Durchhalten im Pflegen und Helfen ist somit eine Notwendigkeit* und sollte uns nicht zu beschwerlich sein.

Dies sollten natürlich auch alle *Patienten beachten*, denn die Ausdauer und Beharrlichkeit in Behandlung und Pflege sichert erst den erreichten Erfolg. Erst kürzlich klagte sich eine Patientin aus dem Baselland an, dass sie nach schönem Erfolg gleichgültig geworden sei, die Mittel weggelassen und auch die Anweisungen übersehen habe. So kam es denn, dass die früheren Schwierigkeiten wieder in Erscheinung treten konnten und die Patientin mit der Pflege von Neuem beginnen musste. Wenn man sich über die gute Mittelwirkung freuen kann, soll dies kein Anlass

dazu bieten, mit der weitern Einnahme aufzuhören, bevor der Zustand befestigt ist. Bevor man mit der Mitteleinnahme ganz aufhören kann, muss man zuerst das Quantum reduzieren und den Körper allmählich daran gewöhnen, dass man ihm die *Unterstützung langsam wegnimmt*. Wenn dem Körper durch die notwendigen Stoffe Hilfe zu teil wurde, so dass die Funktionen wieder in Ordnung kommen könnten, dann braucht er auch noch *genügend Zeit zum Heilen*. Wenn der erste Erfolg einsetzt, so dass das Empfinden dadurch bereits gebessert wird, und man also von subjektivem Erfolg sprechen kann, dann muss man auch noch den objektiven Erfolg erringen und zwar durch *beharrliches Durchhalten im Befolgen der Anweisungen*. Man darf dem Körper die unterstützende Pflege also nicht zu früh wieder entziehen, damit der Erfolg keine Einbusse erleiden muss und die alten Schädigungen nicht wieder in Erscheinung treten können.

Unsere Heilkräuter

ASPIDIUM FILIX MAS (*Wurmfarne*)
PTERIDIUM AQUILINUM (*Adlerfarn*)

«Haben wir nicht ein kleines Paradies in unserm Revier? Hier mitten im dichten Wald erwartet man keine solch schöne Lichtung mit dem kleinen Moor. Schau nur, wie lieblich sich die weissen Büschel des Sumpfgrases im leichten Winde hin und herwiegen!» «Ja, das ist alles sehr hübsch und auch du passt gut in diese Runde, denn auch deine feinen Aeste lassen sich gern vom Winde streicheln.» «Ich glaube, wir alle lieben den sanften Wind,» erwiderte freundlich die junge Birke, denn es ist zu schön, wenn wir uns durch seine Kraft auch ein wenig bewegen dürfen. Ohne diesen Ansporn verläuft unser Leben auch gar ruhig.» Die alte Birke musste lächeln über den Einfall der jungen. Nun war sie schon so alt geworden und hatte noch nie daran gedacht, dass sie alle von sich aus ja wirklich unbeweglich dastanden. Wenn nicht Wind und Sturm gewesen wäre, nie hätte sie sich so herrlich schaukeln können. «Hast du wohl auch schon darüber nachgedacht, warum du nur Wurmfarne (*Aspidium filix mas*) heisst, während dein Verwandter dort drüben den stolzen Namen Adlerfarn (*Pteridium aquilinum*) trägt? Schau nur, wie er zahlreich ist; den ganzen Abhang nehmen seine kleinen Bäumchen in Beschlag, und schon jahrhunderte lang ist er dort drüben zu Hause.» «Aber du weisst ja gar nicht, ob nicht früher dort drüben Wald war und die Bäume den Farn verdrängten?» unterbrach vorlaut die junge Birke den Gedankengang der Mutter. «Sei nur nicht allzuviel vorlaut, denn wie könnten Bäume da herum gedeihen, wo sich das Moor so geheimnisvoll behauptet? Doch sei dem wie ihm wolle, schön ist er auf alle Fälle, dein grosser Vetter, und ich bedaure nur, dass ihn die Bauern allzu gerne schneiden, um ihn zu Streue zu verwenden. Den Hasen ist er ein Schlupfwinkel und auch die Rehe kommen gern zu ihm zu Gaste. Ich glaub', man nennt ihn Adlerfarn, weil seine Blätter an die Schwingen eines Adlers erinnern.» Die Menschen aber nennen ihn so, weil der Zellenbau vom Stengelquerschnitt wie ein Adler aussieht. «Ich habe gar nichts dagegen, wenn du findest, mein Vetter dort drüben sei wertvoller als ich, weil ich kleiner und bescheidener bin und sich meine Blattstengel nicht zu Bäumchen verzweigen können. Vom Boden herauf rolle ich meine Stengel einzeln in die Höhe und verscheide sie gleichmässig mit gefiederten Blättern, so dass der kahle Stengel links und rechts in regelmässigen Abständen damit bewachsen ist. Ich meinerseits finde das schön und gönne meinem Vetter seine Eigenart. Uebrigens möchte ich mich gar nicht mit allen aus der Verwandtschaft vergleichen, denn wir sind zusammen über 1000 verschiedene Farne. Kannst du dir solches vorstellen? Früher, als die Menschen noch nicht auf Erden lebten, war eine besondere Zeit. Da gediehen wir Farne überaus üppig, denn es war ein feuchtheisses Klima und der Boden spendete