Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 8 (1951)
Heft: 5

Artikel: Sitzbäder
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554395

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: 10.12.2025

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

Die Schädlichkeit des Teergehaltes

Man ist nun allgemein der Ansicht, dass der Tabak nur wegen seines Nikotingehaltes schädlich und gefährlich sei. Dem ist aber nicht so, denn es gesellt sich beim Rauchen ein weiteres Uebel hinzu, da sich während des Rauchprozesses noch Phenole- und Teerbestandteile bilden. Letztere sind besonders bei der Entwicklung des Krebses von grosser Bedeutung. Der bekannte Raucherkrebs, wie er vorwiegend an der Zunge oder auch im Halse auftritt, ist deshalb weniger der Nikotin- als der Teerwirkung zuzuschreiben, denn der Teer, in dem erwähnten Falle also der Tabakteer, ist für die Entwicklung des Raucherkrebses verantwortlich. Versuche an Kaninchen haben bewiesen, dass Tabakteer Krebsgeschwüre hervorrufen kann. Alle 2—3 Tage bepinselte man das Ohr der Kaninchen mit Tabakteer. Fast die meisten Versuchstiere erhielten einige Wochen oder Monate nachher Krebsgeschwüre. Führt man diesen Versuch mit gewöhnlichem Teer durch, dann kann man feststellen, dass sich die gleichen Krebsgeschwüre bilden, was beweist, dass nicht der Nikotin Veranlassung zur Geschwürsbildung gab, sondern der Teergehalt des Tabakes. Es ist daher verfehlt, zu glauben, dass nikotinfreie Rauchwaren nicht gesundheitsschädigend seien.

Rauchen, eine Untugend der Neuzeit

Will sich jemand auf die Behauptung stützen, auch unsere Vorfahren hätten geraucht, so täuscht er sich. Das Rauchen in der allgemeinen Verbreitung, wie es heute die ganze Welt erfasst hat, ist noch nicht so alt. Früher haben wohl die Indianer Nordamerikas geraucht. Ferner wurde auch überall da geraucht, wo man Tabak produzierte, am Pazific, auf den Inseln, und nur durch den Seeverkehr ist der Tabak auch auf die übrigen Länder überführt worden. Unsere Vorfahren hingegen haben den Tabak noch nicht gekannt, und es ist ganz eigenartig, wie rasch und intensiv er sich allenthalben verbreitet und eingebürgert hat, so dass die ganze Welt heute glaubt, nicht ohne das Rauchen auskommen zu können. Man fühlt sich irgendwie nicht standesgemäss, ja, hat sogar den Eindruck, man entbehre ohne den Genuss von Rauchwaren eine gewisse Männlichkeit und Würde. Es ist daher nicht verwunderlich, dass der Universitätsprofessor Dr. A. H. Roffo schreiben konnte: «Ich betrachte den Tabak als Rauschgift, genau so, wie Kokain, Morphium, Opium und anderes mehr. Nur ist meines Erachtens der Tabak viel gefährlicher, denn die Zahl der Kokainisten, Morphinisten, u. s. w. ist lächerlich gering im Verhältnis zu der täglich zunehmenden Zahl der Gewohnheitsraucher. Ausserdem handelt es sich bei den ersteren oft um kranke, entartete Individuen, während sich der Tabak an kerngesunde, meist noch ganz junge Menschen heranschleicht.» Obschon nun die Rauschgifte bestimmt noch viel gefährlicher sind als Tabak, ist Letzterer gesundheitlich ein grösserer Mörder, weil er solch allgemeine Verbreitung gefunden hat.

Die finanzielle Seite

Auch die finanzielle Seite spielt in der Tabakfrage keine untergeordnete Rolle, denn es ist bekannt, dass es manche Familien gibt, deren Haushaltgeld nicht ausreicht, um genügend Milch für die Kinder zu beschaffen. Für den Vater dagegen muss täglich ein Paketchen Maryland-Zigaretten vorhanden sein; denn ohne dieses scheint er nicht leben zu können. Er darf sich also den monatlichen Luxus von 15 bis 20 Fr. Auslagen für Rauchwaren gestatten, was gerade ausreichen würde, um die fehlende Milch für seine Kinder bezahlen zu können. In meinen Jugendjahren ist mir dieser Umstand so eindrücklich klar geworden, dass ich mir errechnete, wieviel Geld ich mir jährlich ersparen könnte, wenn ich auf das Zigaretten-Päckli verzichten würde, das meine Kollegen täglich verrauchten. Ich rechnete ferner aus, wie hoch sich die Summe bis in 30 Jahren mit Zins und Zinseszinsen anwachsen würde. Die gleiche Berechnung nahm ich auch betreffs des Alkoholgenusses vor und das Resultat meiner Ueberlegungen war, alles zu meiden, was meine Gesundheit irgendwie zu schädigen vermochte. Statt dessen aber konnte ich mir mit dem so Ersparten jährlich eine schöne Reise gestatten. Auf diese Weise gelang es mir schon während der Schulzeit allmählich ganz Europa zu bereisen und viel Interessantes und Lehrreiches in mich aufzunehmen. Wohl hat mich mancher meiner Kollegen darum beneidet, weil ich schon in jungen Jahren in der Welt herumgekommen bin, keinem ist dabei aber eingefallen, dass auch ihm ein Gleiches möglich gewesen wäre durch den Verzicht auf den täglichen Genuss von Rauschgiften. Bestimmt war mein Nutzen und Genuss grösser und von bleibenderem Werte als derjenige meiner Kollegen.

Reine Luft und vorbildliche Möglichkeit

Nie musste ich mir zudem den Vorwurf machen, mit meinem Zigarettenrauch meine Mitmenschen zu belästigen. Im Grunde genommen ist es doch äusserst peinlich, dass man Rauch einatmen muss, den andere aus ihrer Lunge herausgepustet haben. Es könnte bestimmt daran genügen, sich selbst zu schädigen, nicht auch noch andern die gesunde Luft zu verpesten. Schade, dass auch die Lehrerschaft der Jugend nicht durchwegs mit dem guten Beispiel eines vorzüglichen Vorbildes vorangehen kann, denn bekanntlich wirkt sich ja das eigene Beispiel am besten aus. Wer aber nicht ohne Glimmstengel leben kann, wird auch bei der Jugend und vor allem in Jugendorganisationen keinen Anklang finden, wenn er einen bessern Begriff wahrer Männlichkeit pflanzen und pflegen möchte. Nein, früher liefen unsere Vorfahren nicht mit Pfeife und Stumpen oder Zigaretten herum, um sich einen Genuss verschaffen zu können, der doch nur gesundheitsschädigend ist und, weil narkotisch wirkend, auch den Geniesser zum Sklaven einer verderblichen Leidenschaft werden lässt. Vielleicht wäre es gut, wenn man dem Säugling keinen Gummizapfen zum Lutschen angewöhnen würde, denn manche Erzieher bringen dieses Lutschen in Zusammenhang mit dem spätern Bedürfnis, stets einen brennenden Glimmstengel im Munde haben zu müssen. Wie dem auch immer sei, wer nüchtern und sachlich denkt, kann tatsächlich die Unsitte des Rauchens nicht verstehen und ihr vor allem keinen Geschmack abgewinnen.

Welch ein Genuss ist die frische, reine Luft, die nur der voll geniessen kann, der keinen Stumpen zu rauchen braucht, um tatsächlich ein Mann zu sein, von den Frauen nicht zu reden. (Schluss)

Sitzbäder

Sitzbäder bilden einen zweckdienlichen Heilfaktor, nur wissen viele nicht, wie man sie ausführen und wie lang ihre Dauer sein soll. Sie wissen ferner nicht, warum man sie nehmen soll und wie sie wirken werden. Manche sind sich auch nicht klar, womit man die Bäder zubereitet. All diese Fragen sollte man unbedingt auf Grund von Erfahrungen beantworten und klären.

Der *Zweck* der Sitzbäder ist Stauungen zu beheben. Besonders Frauen leiden darunter oft im Unterleib. Vor allem sind venöse Stauungen zu beseitigen, krampfartige Zustände zu lockern und für eine gute und genügende Durchblutung der Unterleibsorgane Sorge zu tragen. Dies alles ermöglicht uns das Sitzbad.

Die *Anwendung* der Sitzbäder geschieht in der Regel am Abend und ist nur in dringenden Fällen auch tagsüber durchzuführen.

Die *Temperatur* des Wassers soll, wenn irgend möglich, 37 Grad, also Bluttemperatur betragen, damit es keine Kongestionen gegen den Kopf gibt und keine Reaktionen, wie diese bei kalten oder heissen Anwendungen ausgelöst werden können. Letztere verfolgen wieder ihren eigenen Zweck, während wir hier lediglich die warmen Sitzbäder besprechen wollen.

Die *Zugabe von Kräuterabsud* ist für Sitzbäder dem *gewöhnlichen* Wasser vorzuziehen, denn es ist schade um Zeit und Mühe, wenn man nicht gleichzeitig den heil-

wirkenden Nutzen von Kräutern oder andern, entsprechend guten Zusätzen benützt. In der Regel nimmt man als Kräuterzusatz Heublumen, besser ist aber noch der wilde Thymian, also der so genannte kleine Kostens, der sehr aromatisch ist. Auch Wacholdernadeln sind beliebt. Wer Eucalypthusblätter zur Verfügung hat, mag solche verwenden. Kräuter, die aromatische Stoffe enthalten und somit eine anregende oder beruhigende Wirkung auslösen, sollen je nach dem Zustand des Patienten verwendet werden. Citronenmelisse wird zu besserm, ruhigerem Schlaf verhelfen. Selbst Haferstroh wird vorteilhaft angewandt.

Eine *Sitzbadewanne* ist zur Durchführung der Sitzbäder wohl das Zweckdienlichste. Wo eine solche jedoch fehlt, kann auch ein Zuber aus Holz verwendet werden. Ist eine Badewanne vorhanden, dann kann das Sitzbad auch in ihr, in Form eines Halbbades vorgenommen werden, indem man das Wasser nur bis zum Zwerchfell, das heisst, bis zum Bauchnabel hinaufsteigen lässt. Das Sitzbad schwächt nicht wie das Vollbad. Es ist daher auch für Herzleidende erträglich.

Ein *warmer Raum* ist zur Durchführung des Sitzbades stets Grundbedingung. Es ist überaus riskiert, das Sitzbad in kaltem Raum auszuführen. Um die sich abscheidende Wärme dem Patienten zuzuführen, kann man ihn in der Sitzbadewanne leicht mit warmen Tüchern decken, so, dass diese über die Badewanne herunterhängen und dadurch für gute Isolierung sorgen.

Die *Dauer* des Sitzbades erstreckt sich von einer Viertelstunde bis zu einer halben Stunde. Das halbstündige Sitzbad ist indes dem kürzern vorzuziehen. Um das Wasser dabei auf gleicher Temperatur halten zu können, stellt man eine Kanne mit kochendem Wasser neben sich und giesst immer wieder Wasser nach. Die Füsse sollten entweder auch in warmem Wasser stehen oder aber mit einem Wolltuch umwickelt werden, damit man nicht friert. Sehr günstig ist folgende Anwendung, die derjenige ausführen kann, der nebst der Sitzbadewanne noch eine grosse Badewanne besitzt. Man legt über diese querlaufend ein breites Brett, auf welches man die Sitzbadewanne stellt. Ein weiteres Brett dient für die Füsse. Besitzt man nun eine Handtusche, dann kann man mit Leichtigkeit heisses Wasser nachlaufen lassen, während man vom kühlen Badewasser mittelst einem kleinen Eimer in die grosse Wanne zurückgiessen kann. Diese Anordnung hat zudem noch den Vorteil, dass man nach Schluss des Bades keine schwere Wanne vom Boden heben muss, sondern das Wasser einfach durch Kippen in die grosse Wanne ausleeren kann.

Sitzbäder können besonders bei Frauen Wunder wirken und sollten daher zur allgemeinen Pflege gehören.

Wie oft sollen sich die Sitzbäder wiederholen? In dringenden Fällen darf jeden Abend ein Bad erfolgen. Zur allgemeinen Gesundheitspflege sollte man 2mal wöchentlich ein Sitzbad nehmen, während zur gewöhnlichen Körperpflege ein solches wöchentlich nur einmal nötig ist.

Erfahrungen mit Heilpflanzenauflagen

a) Kohlblätterauflagen

Der Einladung folgend, gute Erfahrungen mit Auflagen von Heilpflanzen bekannt zu geben, sandte Frl. M. aus M. anfangs des Jahres folgenden Bericht ein:

«In den «Gesundheits-Nachrichten» vom Januar 1951 sprechen Sie über die Auflage von Kohlblättern und andern Heilpflanzen. Da ich mit dieser Behandlung ein sehr erfreuliches Resultat erlangte, möchte ich Ihnen kurz davon berichten.

Letzten Sommer litt ich unter einem furchtbaren, tiefgehenden Karfunkel am Schulterblatt. Die Fieber stiegen bis 40 Grad. Eine tüchtige Krankenschwester stand mir zur Seite, um die nachfolgende Behandlung sehr gewissenhaft durchzuführen.

1. Tag: Auflegen von heissem Bockshornklee. Uebrige Tage bis zur Ausheilung: Auflegung von Kohlblättern, die im Tag ca. 6mal gewechselt wurden. Bei jeder Aenderung der Auflage wurde die Wunde mit Schmierseife und anschliessend mit Molkenkonzentrat gewaschen, sodann mit Calciumkomplex-Pulver gepudert und wieder mit frischen Kohlblättern bedeckt. Nachgeholfen habe ich mit Lachesis D 12, Echinacea D 2 und Hepar sulf. D 4, welche innerlich wirkten. Während der ganzen Zeit der Behandlung, die ca. 8 Tage dauerte, ernährte ich mich ganz ausschliesslich mit Fruchtsäften. Der Erfolg war ganz verblüffend. Als ich nach der Genesung einen Arzt zur Kontrolle aufsuchte, war dieser sprachlos und konnte zur gänzlichen Heilung nichts mehr verschreiben. Er bestätigte, dass es sich um einen ausserordentlich tiefgreifenden Karfunkel gehandelt habe. Als er ihn sah, sagte er: «Wissen Sie, dass Sie todkrank gewesen sind?» Natürlich erklärte ich ihm, wie ich mich behandelt hatte.

Ich möchte nicht unterlassen beizufügen, dass ich nach ca. 10 Tagen vom Krankenlager aufstand, ohne das Gefühl zu haben, sehr geschwächt zu sein, obschon bei jeder Packung immer viel Eiter entfernt wurde. Es würde mich überhaupt interessieren, wie diese grosse Menge Eiter bei der so naturgemässen Lebensweise, wie ich sie durchführe, möglich war?»

Es ist interessant, wie dieser Karfunkel durch die richtige Unterstützung rasch geheilt werden konnte. Kein Wunder, dass der Arzt darüber erstaunt war. Gut, dass die Patientin Mut hatte, ihm den Werdegang der Behandlung darzulegen, denn die Kenntnisnahme der erfolgreichen Wirkung mag auch einem gewissenhaften Arzt zur weitern Verwendung willkommen sein.

Beachtenswert ist der Umstand, dass sich die Patientin trotz der starken Körperbeanspruchung durch diese Krankheit nachträglich nicht müde gefühlt hat. Dieser Vorzug war der guten Reinigungsmöglichkeit, die man dem Körper verschaffte, zu verdanken. Was nun der viele Eiter anbetrifft, war dieser nicht von Anfang an im Körper, sondern hat sich fortwährend gebildet. Es handelt sich hiebei um den bekannten Vorgang, den das gesunde Blut erwirkt, indem es mittelst der weissen Blutkörperchen die Fremdstoffe einschliesst und ausstosst. Dies wird bis zur vollständigen Reinigung vollzogen. Es ist daher wirklich verkehrt, die Eiterbildung durch chemische Mittel zu erdrosseln, denn dadurch bleiben die Giftstoffe im Körper zurück und belasten diesen mit Unwohlsein und Müdigkeit. Wer hingegen die Eiterbildung zweckdienlich fördert, kann auch damit rechnen, den Körper richtig zu entgiften. Zur Behandlung im Einzelnen kann noch erwähnt werden, dass die Anwendung von Molkenkonzentrat zum Auswaschen der Wunde völlig genügt hätte, so dass keine Schmierseife nötig gewesen wäre.

b) Heilzwiebelauflagen

Ein weiterer Bericht von Frau V. aus B. beleuchtet die günstige Wirkung der so genannten Heilzwiebel wie folgt:

«Betreffs der Aufforderung in der Januar-Nummer der «Gesundheits-Nachrichten» teile ich Ihnen mit, dass ich mit Auflage von zerquetschtem «Heilbölle» schon sehr gute Erfahrungen gemacht habe und zwar bei Blutvergiftungen, Eiterungen, ebenso bei schlimmen Insektenstichen und sonst bei jeder Art von Wunden. «Heilbölle» leitet sehr gut ab bei Ohren-, Hals- und Kopfweh. Auch rheumatische Schmerzen lindert die Heilzwiebelauflage. Sehr wichtig scheint mir zu sein, die Auflage gut mit Gaze und warmer Watte oder wollenen Tüchern zu decken oder zu umwinden, damit die behandelte Stelle gleichmässig warm bleibt, also unter keinen Umständen auskühlt.

Gesunde, frisch zerquetschte Heilzwiebelblätter wirken so intensiv und stark ableitend, dass ich mich frage, ob sie eventuell bei ganz schlimmen Krankheiten, wie Multiple sklerose und Kinderlähmung günstige Wirkungen zeitigen könnten?»