Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 9 (1952)
Heft: 5

Artikel: Bewegung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969057

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: 09.08.2025

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

Einfache Hilfe bei Augenleiden

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass bei einer Rüeblisaftkur das Provitamin A günstig auf die Augen wirkt. Ferner bewirkt auch jede Verbesserung der Blutzirkulation und der Blutzufuhr zum Auge eine Verbesserung der Funktionen. Wenn die Durchblutung des Auges richtig gewährleistet wird, dann können auch die Vorzüge, die durch den Rüeblisaft und somit durch das Carottin für das Auge in Erscheinung treten, besser zur Geltung kommen. Wenn rohe Carotten fehlen, können sie durch eingedickten Rüeblisaft (Biocarottin) ersetzt werden. Die Kur kann demnach erfolgreich durch Hypericum- und Calciumkomplex unterstützt werden. Auch die Nierentätigkeit ist durch Goldrute anzuregen. Günstig wirkt auch die Hebung des Kieselsäurebedarfs durch Galeopsis (Hohlzahn).

Da Leberstörung, Verstopfung, wie auch Uebermüdung die Ursache unseres Augenleidens sein kann, ist stets darauf zu achten, dass sämtliche Funktionsstörungen behoben werden. Die Leber muss durch entsprechende Diät, durch Chelidonium D 2 und Podophyllum D 3 oder Lebertropfen wieder in Ordnung gebracht werden. Sehr oft verschwindet dadurch auch die Verstopfung, wenn nicht, muss auch gegen sie mit Naturmitteln vorgegangen werden. Vor allem ist das unbedingte Meiden denaturierter Nahrungsmittel zu beachten. An deren Stelle muss reine Naturnahrung treten, ebenso eiweissarme und salzarme Kost. Bei Ueberarbeitung ist Vormitternachtsschlaf angebracht, wie auch die Einnahme von Hafersaft in Form von Avena Sativa, da solcher ein allgemeines Nerven- und Kräftigungsmittel darstellt.

Es ist angebracht, immer von Fall zu Fall zu prüfen und je nach den vorliegenden Störungen Mittel und Behandlung zu wählen.

Bei Verstopfung des Tränenkanals ist nebst den allgemeinen Ratschlägen noch eine äusserliche Behandlung mit Lehmwickeln durchzuführen, indem man den Lehmbrei mit Zinnkrauttee zubereitet.

Bei Bindehautentzündung wird es gut sein, die Augen mit Augentrost- und Ringelblumentee auszuwaschen.

Kleinkindernahrung

Mütter beklagen sich oft, dass der Naturreisschleim das Kleinkind stopfe. Es mag sein, dass Kleinkinder diesbezüglich besonders empfindlich reagieren, also eher Verstopfung bekommen, als wenn sie Gerstenschleim erhalten. Da nun aber der Naturreisschleim einen hohen Wert besitzt, sollte man ihn keineswegs meiden, sondern vielmehr dem Uebel auf einfach natürliche Art abhelfen. Gemahlener Leinsamen hilft bekanntlich vorzüglich gegen Verstopfung, weshalb man dem Naturreisschleim hievon beigibt. Das Quantum richtet sich dabei je nach der Empfindlichkeit des Kindes. Oft genügt bereits schon eine Messerspitze voll, um die verstopfende Wirkung des Naturreises aufzuheben. Auf diese Art und Weise muss dem Kind der Vorzug dieser hervorragenden Nahrung nicht entzogen werden.

Auch vom ganzen Roggen kann man Schleimspeisen zubereiten. Er ist zwar nicht so schleimig, aber sehr wertvoll, besonders in der Zeit des Zahnens. Roggen enthält nicht nur Kalk, sondern fluorsauren Kalk und dieser ist zur Bildung des Zahnschmelzes notwendig.

Es wird das Beste sein, wenn man dem Kleinkinde abwechselnd Reis, Roggen, Gerste, Hafer, vielleicht sogar Hirse- und Buchweizen-Nahrung als Grundlage zu verschiedenen Säften, entweder zu Carotten- oder Fruchtsäften gibt. Dabei ist allerdings stets zu beachten, dass man Gemüsesäfte nie mit Fruchtsäften zusammenmengt. Es ist sogar gut, wenn man auch die Fruchtsäfte nicht zusammenmischt, da dies bei gewisser Empfindlichkeit die Verdauung erschwert. Noch besser als zu Schleimnahrung eignen sich die Fruchtsäfte zum Mischen mit Mandelpurée, das vom Nuxowerk in allen Reformhäusern erhältlich ist. Löst man Mandelpurée auf, vermengt es mit Fruchtsaft und verarbeitet dies im Turmix, dann hat man eine hervorragende Nahrung für Kleinkinder gewonnen, die indes auch grössern Kindern, ja selbst Erwachsenen wohl bekommt. Milchschorfkinder benötigen unbedingt Mandelmilch. Will man den Milchschorf erfolgreich bekämpfen, dann gibt man zugleich noch Viola tricolor und Kalk ein.

Bewegung

Wohl hat die schneereiche Winterszeit den Jugendlichen und Sportlern Gelegenheit gegeben, sich tüchtig zu tummeln und zu bewegen, nicht aber all jenen, die es vorziehen, in der warmen Stube zu bleiben. Diesen muss nun ganz energisch gesagt werden: «Hinaus mit euch an die frische, würzige Frühlingsluft! Hinaus in den Garten, den Wald, über Flur und Heide, denn es ist notwendig, die Glieder wieder tüchtig zu gebrauchen und tiefen Atem zu schöpfen. Wir scheinen es nicht zu wissen, dass manche Krankheit begünstigt und gefördert wird, weil wir im Lauf unserer täglichen Geschäfte keine Zeit finden, richtig tief zu atmen. Wir gehen auch meist der Bequemlichkeit nach, indem wir allüberallhin Fahrzeuge benützen. Wir fahren zur Arbeit und nach Hause; wir fahren zur Entspannung in irgend eine schöne Gegend, ohne dann von dort aus noch eine angenehme Wanderung vorzunehmen; wir verbringen unsere Freizeit in Stammlokalen, am Freundschaftstisch, wo überall wir unsere Glieder ausruhen, statt ihnen Bewegung zu verschaffen. Hausfrauen und all jene, die nicht sitzende Arbeiten zu verrichten haben, werden bei diesen Erwähnungen gründlich aufbegehren, da sie sich doch alle bis am Abend müde arbeiten müssen. Beobachtet man nun aber einmal all diese abgemüdeten Menschen, dann muss man sagen, kein Wunder, dass sie den Abend erschöpft begrüssen müssen. Mit atemloser Hast hin und her huschen, heisst nicht, der Natur ihre Rechte zollen, denn in der Natur ist ein harmonischer Rhythmus von Ruhe und Bewegung. Hausfrauen und Berufstätige lassen es oft an diesem Gleichmass fehlen, einesteils aus Gewohnheit, andernteils, weil die Verhältnisse zwingend sind. Auch ihnen wird daher nach des Tages Last ein ruhiger, leicht beschwingter Lauf vonnutzen sein. Er wird die grosse Verkrampfung, in die sie sich hineingearbeitet haben, lösen und die nachherige Ruhe wird alsdann angenehm auf sie einwirken können. Auch wer tagsüber zu heftig und ununterbrochen im Garten gearbeitet hat, um allen Anforderungen, die die Frühjahrszeit an einen Gartenbesitzer stellt, nachkommen zu können, wird abends zur Lockerung seiner angespannten Glieder vorteilshalber ein schlenderndes Läufchen unternehmen und wenns auch nur eine kleine, sorgenbefreite Runde um den Garten ist. Die nachherige Ruhe kann dann viel angenehmer empfunden werden. Wenn aber unsere Glieder förmlich eingerostet sind, weil uns unser Tagewerk durch sitzende Beschäftigung von jeglicher Bewegung freispricht, dann sollten wir nicht zögern und abends noch eine leichte Gartenarbeit verrichten, denn Beschäftigung im Freien ist ein heilsamer Ausgleich für uns. Wenn wir uns in unserer Freizeit irgend einer sportlichen Betätigung hingeben, wüssen wir darauf achten, dass wir diese nicht zu heftig betreiben, denn wir wollen uns ja in des Wortes wahrer Bedeutung entspannen, nicht aber erneut anspannen, und diese Entspannung soll das Gegengewicht bieten, um gegen Krankheiten anzusteuern. Zirkulations- und Stoffwechselstörungen sind die Folge einseitiger Betätigung und mangelnder Bewegungsmöglichkeit. Sorgen wir also dafür, dass wir täglich einen entsprechenden Ausgleich schaffen, der uns zugleich gutes Atmen ermöglicht, und wir haben unserer Gesundheit einen äusserst wertvollen Dienst geleistet. Es genügt nicht nur, sich in der Ernährung richtig einzustellen, es ist auch noch nötig die erwähnten Punkte zu berücksichtigen. Wollen wir geistig frisch und aufnahmefähig bleiben, wollen wir körperliche Störungen möglichst zu meiden suchen, dann müssen wir

neben naturgemässer Ernährung auch den richtigen Wechsel von Ruhe und Bewegung in unsern Alltag hineinbringen. Nicht jeder ist mit Kraftreserven und unverbrüchlicher Gesundheit versehen, im Gegenteil, jene Begünstigten sind heute seltener denn je, so dass wir es wirklich nicht als Ueberfluss empfinden, gute Ratschläge zu beachten und sie zu unserm Nutzen durchzuführen.

Hafertrank

Es ist sicherlich jedermann bekannt, dass der Hafer den Pferden Kraft gibt. Auch für den Menschen ist er eine kräftigende Nahrung. Ist unser Magen verdorben, so werden wir in der Regel zuerst erfolgreich zur Hafersuppe greifen, denn sie hilft uns meist die Verdauungsstörung wieder zu überbrücken. Er wirkt als Nahrungsmittel zum grossen Vorteil von Mensch und Tier. Aber nicht nur in dieser Form birgt er seine Werte, er ist zudem noch ein wunderbares Heilmittel und zwar schon als Haferstaude, also als grünes, hochgewachsenes Gras. Es mag wenigen bekannt sein, dass der Hafer, wenn er leicht Aehren angesetzt hat oder schon in Milch oder Blüte ist, durch das in ihm enthaltene Avenin direkt nutritiv, d. h. ernährend auf das Nervensystem, auf die Nervenzelle einwirkt und daher als ausserordentlich wertvolles Nervenmittel angesprochen werden kann.

Wir können uns zu Hause selbst ein regelrechtes Nervennahrungsmittel daraus bereiten, wenn wir einige blühende Stauden durch die Hackmaschine drehen oder sonstwie zerkleinern. Den so erhaltenen grünen Brei übergiessen wir mit warmem Wasser, lassen ca. 2 Minuten ziehen und sieben dann ab, süssen entweder mit Honig, Rohrzucker oder noch besser mit Traubensaft oder Traubenkonzentrat.

Wir können aber auch noch anders kombinieren, indem wir die Haferstauden zusammen mit einigen Weinbeeren oder Rosinen durch die Hackmaschine drehen, mit warmem Wasser übergiessen und absieben. Auf diese Art haben wir das Süssen gleichzeitig erreicht.

Dieser Hafertrank ist für unsere aufgeregte Zeit für jedermann ein Wundermittel, das, wenn längere Zeit getrunken, die Nerven regeneriert und beruhigt und neue Nervenkraft verleiht.

Selbst nach der Haferernte kommen wir nicht in Verlegenheit, denn auch das trockene Haferstroh dient uns nochmals als Tee. Seine Wirkung ist allerdings nicht mehr so stark, aber für Katarrhe, für Husten und fieberhafte Zustände ist der Tee aus trockenem Haferstroh noch immer empfehlenswert. Wenn es auch nicht die gleich hervorragende Wirkung wie die frische Pflanze besitzt, so ist diese gleichwohl noch als vorzüglich zu bezeichnen.

Das Baden der Kinder in Haferstrohabsud bringt bei mangelhafter Hauttätigkeit diese wieder in Ordnung.

Mit diesen Erwähnungen ist die Verwendungsmöglichkeit des Hafers noch nicht völlig erschöpft. Selbst der Haferkern kann zur Zubereitung von Tee dienen. Aus den ganzen Kernen können wir ebenfalls einen Hafertrank herstellen. Finden wir also auf dem Felde keinen Hafer mehr, dann verwenden wir den Hafer mit der Strohhülse, so, wie man ihn den Pferden zur Nahrung gibt. Dieser Hafertee kann gesüsst werden wie der Hafertrank. Er hat ebenfalls eine kräftigende, stärkende Wirkung. Bei Magen- und Darmschleimhautentzündung ist er ein ganz hervorragendes Beruhigungsmittel.

Der grüne Hafer kann als Hafertrank gewonnen werden, sobald er etwa 40 bis 50 cm hoch ist. Am wirksamsten ist er während der Blütezeit. Solange sich in den Kernchen noch Milch befindet, kann er zur Bereitung des Hafertranks verwendet werden. Wer diese Hafertrankkur durchführt, wird erfahren, dass sein Nervensystem das ganze Jahr hindurch dankbar darauf reagiert.

Die Homöopathie verwendet aus dem Safte des grünen Hafers das hervorragende Nervenmittel «Avena sativa», welches der lateinische Name der Haferstaude ist.

Kleine Frühjahrsnotiz

Um der Frühjahrsmüdigkeit entgegenzusteuern, werden wir jetzt darauf bedacht sein, alle bekömmlichen Frühjahrssalate auf unsern Tisch zu bringen. Bis zur Beerenzeit ersetzen sie die Vitaminarmut, die uns die nebelreiche Winterszeit hinterlassen hat. Also, lasst uns suchen gehen, denn wir säten ja den Nüssli- und Kressesalat, Radieschen, Schnitt- und Pflücksalat, und wir finden zwischen den Hecken Scharbockskraut, wir finden junge Brennnesseln und Bärlauch und solange der Löwenzahn noch klein ist, können wir auch ihn als Salat bereiten. Vergesst es also nicht, es wird euch wohl bekommen, es wird uns auch Bewegung verschaffen und Bewegung ist gut, wenn ihr bedenkt, dass ihr dabei die frische, würzige Frühlingsluft in tiefen Atemzügen geniessen könnt.

Vergesst also diesen kleinen Hinweis nicht, er wird es euch erleichtern die keimenden, spriessenden Zeiten mit erneuter Schwungkraft und Leistungsfähigkeit zu erleben.

UNSERE HEILKRÄUTER

Viscum album *(Mistel)*

«Es gibt nichts Schöneres, als hier oben auf unsrer lieben Esche über den blauen See zu blicken und sich in schwindelnder Höhe auf ihren Aesten im Winde hin und her zu wiegen. So lange unsere Gastgeberin lebt, wird sich so leicht keiner hier hinauf wagen, um uns herunter zu holen. Auch müssen wir hier am Seeufer nie dursten, denn unsere liebe Esche kann stets genug Wasser aufsaugen. Unsere Freunde, die nicht solch einen günstigen Standort haben, können sich schon nicht so glücklich schätzen wie wir!» So schwärmten die gelbgrünen Misteln inmitten der Eschenzweige, von wo sie über das breite Schilffeld am Ufer hinwegblicken konnten. «Ja, ihr habt wirklich allen Grund dankbar zu sein,» erwiderte die betagte Esche, denn wenn ich euch nicht meine Gastfreundschaft zuteil werden liesse, könntet ihr euch hier oben nicht so köstlich erfreuen. Mitten im Walde wäre es euch nicht möglich die gefiederten Freunde im Schilf zu beobachten und mit ihnen Freude und Leid mitzuempfinden. Es ist wahr, wir sind alle eng miteinander verbunden und von einander abhängig. Wer von uns schwingt nicht unwillkürlich mit, wenn ein unerwartetes Ansteigen des Wasserspiegels die Seeuferbewohner in lebhafte Aufregung versetzt! Auch uns ergreift eine leise Erregung, aber eben, wir können weder gehen noch fliegen, geduldig müssen wir an unserm Standort verharren und vertrauend abwarten bis der Sturm vorüber ist. Geduldig und getreulich müssen wir auch euch tragen, ihr kleinen Schmarotzer, denn ihr haltet euch so wacker an uns fest, dass euch der Wind nichts anhaben kann. Gut, dass wir so nahe am See sind und euch immer genügend Wasser und Nährstoffe ins Geäst hinauf befördern können. Nicht vergebens seid ihr zur stattlichen Wohnkolonie herangewachsen. Drüben auf der Anhöhe wäre der Apfelbaum, auf dem ihr sonst ja auch gerne Wohnung bezieht, nicht so glücklich, wenn er euch beherbergen müsste, denn es braucht Kraft und Anstrengung, um euch genügend zu ernähren, und die Apfelbäume haben nachgerade ja genug zu tun, um ihre Früchte reifen zu lassen!» Ganz still und kleinlaut horchte die Mistelfamilie den Aeusserungen der Esche zu und die alte Eiche nickte verständnisvoll: «Ich kann dich wohl begreifen, denn auch wir Eichen bekommen dann und wann solchen Besuch, nur sind es nicht die gleichen Misteln, die bei uns Wohnung nehmen. Es handelt sich hiebei um die so genannten Eichenmisteln, die gelbe Beeren und breite Blätter haben. Auch unterscheiden sich ihre Säfte in der Wirksamkeit von dem gewöhnlichen Viscum album, also von der Mistelfamilie, die bei dir weilt. Wenn alles andere versagt, soll die Eichenmistel bei Fallsucht, also bei Epilepsie erfolg-