Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 9 (1952)
Heft: 11

Artikel: Naturmittel auf Wanderungen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969081

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

wirken können, dann, wenn der Geist der Missgunst und des Haders endgültig von der Erde weggenommen sein wird. Bis es so weit ist, wird jeder Einzelne bereits schon gewinnen, wenn er sich prüfend umschaut und das Beste behält.

Ueber Strassen und Wohnverhältnisse

Jeder Autofahrer, der weite Strecken zurücklegen muss, fragt sich beim Eintritt in ein fremdes Land, ob wohl die Strassen gut oder schlecht seien? Zum Glück konnte ich denn in Holland feststellen, dass die Strassen zwar schmal, aber wirklich gut sind. Wie links und rechs der Autostrasse in Deutschland, sah man auch hier sehr viel Besenginster und hie und da etwas Heideland. Die Struktur ist also in der Hinsicht ähnlich, denn die Grenzen bestimmen ja keine Aenderung in bezug auf die landschaftlichen Verhältnisse, sondern nur in bezug auf das, was der Mensch selbst aufgebaut hat. So können wir hauptsächlich an den andern Bau- und Wohnverhältnissen jeweils feststellen, dass wir in ein anderes Land eingetreten sind. Das war denn auch in Holland so, und ich musste beim Betrachten der kleinen Häuschen, die öfters noch mit Stroh bedeckt sind, unwillkürlich schlussfolgern, dass der Holländer gewiss gerne mit seiner Familie alleine ist. Selten nur sieht man Zweifamilienhäuser auf dem Lande. Ein wenig erinnerte mich dies an England, wo ich den gleichen Eindruck hatte und was das bekannte englische Motto ja auch zur Genüge bestätigt: «Mein Haus, mein Schloss.» Die Strassen sind in Holland öfters von Eichenalleen eingesäumt, wie man solche sonst selten mehr sieht. Auch dies erinnerte mich wieder an England, besonders an die Grafschaft Kent, wo mich der reiche Wuchs stattlicher Eichbäume angenehm überraschte und erfreute. Dass aber auch Deutschland diesen altgermanischen Baum noch in prächtigen Exemplaren aufweisen kann, muss wohl nicht besonders erwähnt werden, vielmehr aber, dass er auch in Holland beliebt ist, so dass man in landwirtschaftlichen Betrieben oft alte, wunderbar entwickelte Eichbäume antrifft, die bestimmt der Bauer aus Freude und Stolz hat stehen lassen. Aber nicht nur Eichenalleen konnte ich durchfahren, auch die Buchen waren mit ihren schönen, geraden silbernen Stämmen vertreten, die besonders abends im Scheinwerferlicht wunderbar hervorgehoben wurden. Doch auch diese wechselten gelegentlich ab und zwar mit Föhrenalleen, die sich oft kilometerweit durchs Land zogen. Wenn die Sonne unbarmherzig auf die Strasse scheint, und die brütende Hitze die Luft durchdringt, so dass sich diese zu bewegen scheint, ist jeder Automobilist dankbar für diese schattenspendenden Alleen.

Ueber die Ernährung

Auch mancher Hungrige und Durstige mag in Holland von den vielen niedlichen Gaststätten links und rechts der Verkehrsstrasse angenehm berührt sein. Die Bedienung ist freundlich und ladet zum Wiederkommen ein. Der Holländer isst gerne gut und scheint den kulinarischen Genüssen nicht abgeneigt zu sein. Seine Ernährung ist ähnlich wie die unsrige, also zu eiweissreich. Es werden auch in Holland zuviel Käse, Fleisch und Eierspeisen gegessen, weshalb es keineswegs verwunderlich ist, dass auch der Holländer in gewisser Hinsicht etwas Neigung zu schwerem Blut aufweist, ferner zu arthritischen Leiden, zo hohem Blutdruck, zu Krebs und all den üblichen Krankheiten, die mit Eiweissüberfütterung im Zusammenhange stehen. Der Holländer isst quantitativ auch zuviel, weshalb Magen- und Darmstörungen bei ihm nicht selten auftreten. Es ist bei ihm ähnlich wie in England, wo man auch schon zum Morgenessen im Hotel Käse, Fisch, Fleisch, Wurstwaren und Eier aufgestellt bekommt. Wer das nicht kennt, ist natürlich sehr erstaunt darüber, aber ebenso erstaunt sind auch die andern über uns, wenn wir solche Herrlichkeiten ablehnen und sie durch unsere Gewohnheiten und Bedürfnisse ersetzt haben möchten. Zum Glück bekam ich in Holland auch Schwarzbrot zu essen, wenn es auch nicht so vollwertig war, wie ich mich dies sonst gewohnt bin. Wie in England, so wird auch in Holland sehr viel Schwarztee getrunken, was zur Folge hat, dass diese etwas gefährliche Gewohnheit auch im Nervenzustand zum Ausdruck kommt. Trotzdem in Holland viel Gemüse wächst, schenken die Holländer leider den Frischgemüsen und Salaten wenig Beachtung. Gemüse wird mehr als Beigabe, statt als Hauptnahrung betrachtet. Dass besonders in den Hafenstädten viel Fische gegessen werden, ist begreiflich, nur sollte diese reichliche Eiweissnahrung genügen und nicht noch durch übermässigen Genuss von Käse, Fleisch und Eiern erhöht werden. Wenn der Fisch als eiweissreiche Nahrung bevorzugt wird, sollten die andern Eiweisslieferanten etwas in den Hintergrund gestellt werden, sonst ist es des Guten zu viel. Als Ausgleich zur Fischnahrung sind Salate und Frischgemüse vorzüglich. Die schwarze Moorerde, die man in Holland überall findet, ist äusserst günstig, um gutes Gemüse zu ziehen. Auch gute Moorrüben gedeihen dort und ihr Name verrät ja auch deutlich ihren Standort und ihr Herkommen. Wenn also die Holländer viel rohe Carotten essen würden, dann hätten sie eine bessere Funktion des Körpers, der Verdauungsorgane und der Lebertätigkeit zu verzeichnen. Ich hoffe, dass es mir vergönnt ist, die Holländer gerade in diesen Punkten noch überzeugend beeinflussen zu können.

Allgemeines

Nicht nur der Moorboden ist in Holland heimisch, wir treffen auch noch viel Tonerde an, so dass nicht nur Häuser aus gebranntem Ton und Ziegelsteinen gebaut werden, sondern auch die Strassenpflästerung aus Tonsteinen besteht. Diese aus Ton und Backsteinen gebauten Strassen sind für uns Schweizer ein verwunderlicher Anblick, da wir durch unser Felsgebirge genügend Granitsteine zur Pflästerung haben. Der Holländer aber ist arm daran und muss sich daher auf diese Weise behelfen. Wir aber gewöhnen uns auch an diese Eigenart sehr bald, und sie wird uns vertraut, wie alles, das man mit Verständnis in sich aufnimmt.

Ein ganz heimatlicher Anblick aber bilden für uns Schweizer die schwarz-weissmelierten Kühe, die auch in Holland gezüchtet werden und unserer Freiburgerrasse oder in Deutschland der Hohlsteinrasse entsprechen. Das Heu für die Tiere wird vorwiegend im Freien gelagert und zwar in runden Heuhaufen mit zierlichen Dächern, die meist aus Stroh angefertigt sind, damit das Heu wenigstens vom Regen verschont bleibt.

Wenn man von Holland spricht, stellt man sich im Geiste unwillkürlich die bekannten holländischen Windmühlen vor und möchte sie natürlich auch besichtigen. Leider sind aber viele von ihnen ausser Betrieb gestellt, weil sie durch moderne Kraftanlagen ersetzt worden sind, so dass sie vielerorts nur noch als Charakteristikum für die Gegend bestehen bleiben, so, wie bei uns manch heimatliche Sehenswürdigkeit dem Naturschutz unterstellt ist.

(Schluss folgt!)

Naturmittel auf Wanderungen

Schon steht ein neuer Winter vor der Tür, der den leuchtenden Farben des Herbstes ein Ende bereiten wird. Alle heilsamen Kräuter, alle Bäume und Sträucher deckt er mit einer weissen Decke zu. Aus ist es dann mit der herrlichen Möglichkeit, ohne Hausapotheke auszuziehen! Versteckt sind die helfenden Naturmittel, all die heilwirkenden Kräuter, die sich bei auftretenden Gebrechen in Wald und Flur, den Bergpfad entlang, in Geröllhalden und zwischen Felswänden freiwillig melden! Wer auf seinen Skitouren im Notfall Naturmittel benützen möchte, muss sie schon selbst in Tropfenform in seinem Rucksack mit sich herumtragen. Wie angenehm war es da doch jeweils auf den Sommer- und Herbstwanderungen! Da brauchte man sich nur richtig umzuschauen, und schon fand man das gewünschte Kräutlein, das unliebsamen Schmerzen ein Ende zu bereiten vermochte. Muskelkater,

Gliederschmerzen, Bänderzerrungen und wie die sämtlichen Uebel alle heissen mochten, die uns zum Ruhen verurteilen wollten, obschon der blaue Himmel lockend lachte und das weisse Spitzchen über dem Bergwald einladend winkte, sie alle liessen sich vertreiben durch ein spezielles Kräutlein, das man früher gar nicht beachtet hat.

Der Riesenampfer

Nein, der Rumex alpinus war uns allen zu unscheinbar. Er hatte uns nichts zu sagen und zu bieten, stand er doch nur mit seinen unschönen Blättern ohne jeglichen Blütenzauber da! Was sollte uns Verwöhnte also ein solch armseliges Kraut angehen! Heute aber ist das anders. Du und ich, wir alle, haben von irgendwoher ein Wundermärchen über die rhabarberähnlichen Blätter des Riesenampfers vernommen und sind inne geworden, dass das Märchen auch in der Wirklichkeit hält, was es verspricht. Seither weisst du und ein jeder, der den Riesenampfer kennen lernte, dass er besonders den Bachläufen entlang zu finden ist. Auch in deren Nähe suchen wir ihn nicht vergebens und überall gedeiht er reichlich, wo sich die schwarze Hochmoorerde etwas kräftig, stickstoffhaltig vorfindet. Wenn du auf der Rückkehr von deinen täglichen Wanderungen jeweils einige Blätter mit in deine Ferienbehausung nimmst, ins Hotel, in den Berggasthof oder in deine bescheidene Ferienhütte, dann hast du einen Schmerzbrecher für mancherlei auftretende Uebel. Du brauchst die Blätter nicht erst zu quetschen, denn sie wirken bereits so schon. Bei Kopfweh oder Uebermüdung musst du sie dir nur im Nacken auflegen und siehe da, am Morgen wirst du das Uebel kaum mehr verspüren oder wirst es gar völlig los sein. Bei Durchfall, Bauchweh, und Krämpfen legst du die Blätter erfolgreich auf den Bauch. Schmerzen oder brennen dich deine Fussohlen, deine Beine oder Waden, dann pack die schmerzenden Glieder mit den Blättern gut ein, und du wirst sehen, dass du am Morgen nur noch ein wenig oder überhaupt nicht mehr unter den Schmerzen zu leiden hast.

Meisterwurz, Bibernell und Vogelbeeren

Hast du dich aber an einem regnerischen Tag erkältet, so dass dein alter Katarrh sich wieder geltend macht, dann wirst du durch gute Zwerchfellatmung viel Schleim und Schmutz aus den Bronchien heraufbefördern können. Dabei wird dir aber auch noch die Meisterwurz mit den schönen, grossen Blättern helfen. Du findest sie in der Nähe des Bachlaufes oder im Bergwald. Wenn du dein Kräuterbüchlein bei dir hast, was immer vorteilhaft sein wird, dann findest du darin die heilsame Wurzel unter der lateinischen Bezeichnung: «Imperatoria». Hast du einen Gletscherpickel oder sonst ein kleines Hackinstrumentchen bei dir, dann wirst du dir die Meisterwurz leicht ausgraben können. Quetsche sie, lege sie auf die Brust und iss ein kleines Stückchen der Wurzel oder auch ein wenig von den Blättern, denn auch diese wirken gegen Bronchialkatarrh, gegen anderweitige Störungen in den Bronchien, gegen die unliebsame, starke Verschleimung. Solltest du aber nicht kräuterkundig sein, dann nimm dir von zu Hause ein Fläschlein Imperatoriatropfen mit, auch sie versehen den Dienst! Aber nicht nur Meisterwurz, auch Bibernellwurz, die richtige Pimpenella saxifraga könnte dir helfen. Nimm also nochmals dein Kräuterbüchlein hervor und schau nach, ob du die Pflanze kennst, damit du sie nicht etwa verwechselst! Grab dir einige Würzelchen aus und kaue davon tagsüber so, wie du Wybert-tabletten oder ein anderes Heilmittel schlucken würdest. Du wirst darüber erstaunt sein, wie daraufhin sich der Schleim löst und herauskommt, so dass du dich wieder frisch fühlen wirst. Selbst eine hartnäckige Heiserkeit wird verhältnismässig rasch verschwinden. Da begrüsst dich aber bei einer Berghütte ein Vogelbeerbaum und erinnert dich daran, dass auch seine Beeren dir helfen, wenn du heiser bist. Wo immer du dich umschaust, winken dir hilfreiche Geister, du musst sie nur kennen und beachten.

Die Blutwurz

Vielleicht hast du dir durch gärende Beeren oder Früchte einen Durchfall zugezogen. Was hilft besser als die Blutwurz, die du als Tormetilla im Kräuterverzeichnis ausfindig machen kannst. In der Natur aber findest du sie im hohen Moor, auf den Alpwiesen oder zwischen den blühenden Erikapflanzen. Pass gut auf und schau dir die Blütenblättchen genau an, damit du sie nicht mit den andern, gelbblühenden Fünffingerkrautgewächsen verwechselst. Die echte Blutwurz hat nur vier Blütenblättchen. Wenn du die Wurzel zerschneidest, wird sie schön rot sein. Regelmässig davon genossen, wird dein Durchfall rasch weichen müssen. Im Winter, wenn die Blutwurz unter einer tiefen Schneedecke schläft, wirst du vorsorglich aus deiner Hausapotheke Tormentillatropfen auf deine Skitouren mitnehmen, denn auch im Winter kann dir irgendetwas zustossen, das dir Durchfall verursachen kann. Ueberhaupt wirst du auch die andern Naturmittel wenn irgend möglich vorsichtshalber in Tropfenform mit dir nehmen. Leichter aber gehts, wie bereits eingehend geschildert, im Sommer und im Herbst, wo du alles im Freien zu finden vermagst.

Der Augentrost

Du kennst doch den weiss- oder gelbblühenden Augentrost? Sein Name schon verrät dir deutlich, dass er deinen Augen ein Trost sein wird, wenn sie dich schmerzen und brennen. Nimm einige der Pflänzchen, die du in den Bergen allenthalben finden wirst, quetsche sie zu einem Brei und lege sie dir über Nacht auf deine Augen. Du wirst dadurch Wunder erleben!

Wenn deine Nieren nicht gut arbeiten, weil du dich erkältet hast, dann greif zu Solidago. Ueberall in den Lawinenzügen wächst die bekannte Goldrute. Auch weiter unten wirst du sie reichlich finden. Hat die Pflanze bereits verblüht, dann kannst du einfach nur die Blätter davon nehmen. Gequetscht, kannst du sie auf die Nierengegend auflegen und wenn möglich noch ein warmes Tuch darüber binden. Du wirst staunen, wie gut die Niere durch diese einfache Anwendung zu arbeiten beginnt! Iss zudem noch ein paar Blättchen, indem du sie gut kaust, und du wirst dadurch noch eine günstige Wirkung von innen heraus erzielen.

Schafgarbe, Iva, Gemskraut und Silbermänteli

Hast du dir deinen Appetit verdorben, dann geh' nicht unachtsam an der Alpenschafgarbe vorüber. Wenn die Pflanze noch blüht, dann nimm dir einige Blütchen, wenn nicht, kaue die Blättchen, und du wirst die heilsame Wirkung bald verspüren. Ebenso wirkt auch Iva, die kleine Verwandte der Schafgarbe, die sich in den Steinen der Lawinenhänge ausbreitet.

Bist du erst einmal dort oben, wo es manchem schwindlig werden mag wegen der ungewohnten Höhendifferenz, dann greif rasch zur Gemskresse, die ebenfalls im Geröll gedeiht. Es ist ein kresseartiges, kleines Pflänzchen mit weissen Blütchen, das von den Gemsen mit Vorliebe genascht wird, denn Tiere kennen bekanntlich was gut und heilsam ist. Die Blättchen sind scharf, doch schmecken sie wunderbar, von der günstigen Wirkung nicht zu reden! Deine Drüsen beginnen besser zu arbeiten, und du wirst auch die Störung, die dir die Höhendifferenz verursachte, zu beheben vermögen. Wenn du auf deinen Touren regelmässig Gemskresse kaust, wird davon auch dein dicker Hals wesentlich zurückgehen. Dieses Wundermittelchen wirst du bis auf 3000 Meter Höhe und darüber hinaus noch antreffen. Mach es wie die Gemsen, übersieh es nicht, denn es wird dich erfrischen und stärken.

Hast du dich beim Steigen etwas überanstrengt, so dass dich ein leichtes Kopfweh plagt, dann vergiss nicht, dir in den Grashalden Silbermänteli zu suchen. Kaue davon die zarten, noch ganz jungen Blättchen gut und schlucke sie, mit viel Speichel vermengt, sie werden dir dein Kopfweh vertreiben. Wenn du aber etwas beschaulicher bist, dann wirst du dich auch nicht zu sehr ermüden und dir kein Kopfweh zuziehen.

Gipfelstürmer oder Beschauer?

Sei also kein Gipfelstürmer noch ein Kilometerfresser, denn was hast du schon davon, wenn du darob keine Pflanzen mehr siehst? Wenn du nicht gewahr wirst, wie es allenthalben blüht und grünt, selbst in trostlosen Steinwüsten und Geröllhalden! Wo ein wenig Erde liegt, hat sich auch schon ein Sämchen eingefunden und kämpft sich mit Zähigkeit durch, indem er seine Würzelchen tief in den lebenerhaltenden Humus steckt, um sich davon zu ernähren. Mit etwas Beschaulichkeit und innerer Ruhe siehst du Wunder auf Wunder. Zwischen den Felsen, in jeder Ritze keimt ein kleines Leben, das deine Aufmerksamkeit erregt und deine Bewunderung weckt. Nie dachtest du, dass der Schöpfer solch reiche Mannigfaltigkeit geschaffen hat, die hinaufreicht bis zu den Gipfeln der Berge! Nicht mehr wirst du daran vorbeistürmen, um nichts davon zu kennen und nichts davon verwerten zu können! Ja, wer im Sommer und im ausklingenden Herbst seine Augen offen hat für die Schönheit und Mannigfaltigkeit der Natur, wird auch darob nicht seufzen oder gar murren, wenn der Winter mit seiner Schneedecke alles Grünende und Blühende zudeckt, um es in tiefem Schlafe ausruhen zu lassen. Wer wachsam ist, hat eingeheimst, was er konnte, und was er kannte, und im kommenden Jahr wird er noch aufmerksamer sein, denn was er mit sich nimmt ins Tal, wird ihm auch den Winter erleichtern.

Verbrennung mit Höhensonne

Nicht nur mit Röntgenstrahlen können bei zu starker Anwendung Schädigungen vorkommen, schon oft berichteten Patienten auch über Verbrennungen mit künstlicher Höhensonne. Die Erfahrungen haben gezeigt, dass man mit Höhensonnenbestrahlung sehr vorsichtig umgehen muss. Wer glaubt, durch zu starke Anwendungen einen raschern Erfolg erzielen zu können, kann sich schwer täuschen. Wer mit der Höhensonne umzugehen hat, sollte nie bloss schematisch und gewohnheitsgemäss bestrahlen, denn nicht jeder Mensch ist gleich empfindlich gegen Höhensonne. Die beste Höhensonnenbestrahlung ist selbstverständlich die natürliche. Aber nicht immer können wir uns in die Höhe begeben, um uns dort von den natürlichen Sonnenstrahlen heilen zu lassen, wenn uns irgend ein Uebel befallen hat, das solches erfordert. Meistens müssen wir hierauf verzichten und glauben dann eben von der künstlichen Höhensonne abhängig zu sein. Wenn man ganz vorsichtig ist, dann kann man auch mit künstlicher Höhensonnenbestrahlung gute Wirkungen erzielen. Man muss mit ganz kleinen Dosierungen beginnen, die Bestrahlungsdauer darf nur kurz sein, und die Distanz muss so eingehalten werden, dass auf keinen Fall Verbrennungen vorkommen können. Es darf mit der Zeit höchstens eine ganz leichte Rötung eintreten. Richtiges Bestrahlen erfordert Erfahrung und ein geschicktes Sicheinfühlen in das Naturell des Patienten. Man muss die Sensibilität kennen. Brünette Menschen ertragen etwas mehr als blonde, was ja auch bei der natürlichen Höhensonne der Fall ist. Wenn brünette Menschen, wozu hauptsächlich die südlichen oder romanischen Typen gehören, die mehr an die Sonne gewöhnt sind, in die Berge gehen, dann werden sie rasch braun und werden sich nicht schnell verbrennen. Der blonde, germanische Typ dagegen rötet sich schnell und ist daher auch eher Verbrennungen ausgesetzt. Selbst durch die natürliche Höhensonne können für ihn unliebsame Komplikationen entstehen und noch gefährlicher kann sich die zu starke Bestrahlung mit der künstlichen Höhensonne für ihn auswirken. Immer und immer wieder kommen bei der Dosierung Fehler vor, so dass man alsdann mehr schadet als nützt.

Oft halten es Aerzte für nötig, bei Ekzemen Höhensonnenbestrahlung anzuwenden, wiewohl diese nicht immer gegeben ist. Man sollte vorsichtig prüfen, ob solche auch wirklich angebracht ist und dann auf alle Fälle jegliche Verbrennung zu vermeiden suchen. Immer und immer wieder muss hiebei vor zu starken Anwendungen gewarnt werden. Die äussere Behandlung ist ohnedies sekundär, während die innere die Hauptsache bildet. Sehr gute Erfahrungen erzielt man äusserlich durch Betupfen mit Molkenkonzentrat und durch nachheriges Bepudern mit Calciumkomplex-Pulver. Hie und da kann man mit etwas Fettstoff nachhelfen und Bioforce-Crème oder Johannisöl anwenden. Innerlich ist Viola tricolor, also Stiefmütterchen-Extrakt das Gegebene zusammen mit Calcium-Komplex, Galeopsis und zur notwendigen Beeinflussung der Niere auch noch mit Nierentropfen.

Auf solch einfache Art und Weise können Ekzeme bei Beachtung der richtigen Diät, salzarmer und eiweissarmer Ernährung mit Naturkost, ohne jegliche Schädigung ursächlich richtig behandelt werden, und die Bestrahlung mit Höhensonne, wie auch andere Bestrahlungen, erübrigt sich dabei vollkommen. Wer also nicht selbst sehr geschickt ist, oder wer keine zuverlässigen Angestellten besitzt, die fähig sind, die Patienten individuell zu behandeln, lässt sich besser mit künstlicher Bestrahlung nicht ein, statt dadurch Schädigungen zu verursachen. Ueber eine solch unliebsame Erfahrung berichtete Frau F. aus H. im August dieses Jahres. Ihr Mann war vom Arzt bestrahlt worden, worauf er arge Schmerzen und einen dick geschwollenen Fuss erhielt. Als er sich wieder beim Arzt einstellte, war ein Assistenz-Arzt dort, der ohne weiteres zugab, dass das Bein verbrannt sei. Er stellte ein Zeugnis über Arbeitsunfähigkeit aus wegen Verbrennung durch Höhensonne. So berichtete Frau F., und es ist zu begrüssen, dass der Assistenz-Arzt soviel Mut hatte, um zu den Tatsachen zu stehen, was doch gegen seine scheinbaren Berufsinteressen gehen mochte. Solche Aerzte sollten wir noch viele haben, denn auf solche können wir uns verlassen. Schade nur, dass die Schulmedizin die guten Naturmittel nicht kennt und nicht verwenden kann, wennschon bereits da und dort wenigstens in Ernährungsfragen die richtige Einstellung Fuss zu fassen beginnt.

„Bärendreck" gegen Geschwürbildung oder andere Anwendungen?

Die «Bärendreck»-Behandlung macht zur Zeit grosse Schule und ist direkt Mode geworden. Bei diesem «Bärendreck» handelt es sich bekanntlich um eingedickten Süssholzsaft. Schon früher war es bekannt, dass «Bärendreck» bei Geschwürbehandlung wirklich gut ist. Dieses Wissensgut ist dann längere Zeit für die Allgemeinheit vergessen worden, um nun plötzlich von irgend jemandem neu entdeckt und angewandt zu werden, und zwar sind es diesmal die Anhänger der Schulmedizin, die zu diesem einfachen Mittel gegriffen haben. Nur verschreiben sie es leider wie üblich, viel zu stark, was oft bei Empfindlichen den erwarteten Erfolg in einen Misserfolg umschlagen lässt, so dass diese dann in Zukunft davon abstehen mit der gepriesenen Kur weiterzufahren. Schade, dass das Vertrauen, das da die Aerzte in ein einfaches Naturprodukt legen, durch ihre eigene Methode der Ueberdosierung wieder illusorisch wird! Eine Dosis von 60 g pro Tag ist entschieden zuviel. Sie sollte mindestens auf 20 bis 30 g herabgesetzt werden, damit sie den gewünschten Erfolg auch bei den weniger robusten Patienten erzielen kann. Dass an dem Misserfolg wirklich etwas liegt, möchten folgende Zeilen beweisen. Ein Patient aus Arlesheim schrieb:

«Vor einer Woche vernahm ich, dass sich zur Heilung von solchen Geschwüren, (es handelte sich hiebei um ein Zwölffingerdarmgeschwür) «Bärendreck» sehr gut eignen soll. Ich habe mit der Kur also begonnen und zwar täglich mit ca. 60 g. Nach ungefähr zwei Tagen verschwanden die bisherigen Schmerzen fast vollständig. Vier Tage später zeigten sich nun jedoch plötzlich andere Schmerzen, die meinem Empfinden nach auf einen entzündeten Magen schliessen lassen. Die Magen- und Darmgegend