

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 1

Artikel: Kleine Mängel und ihre Folgen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551354>

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: 13.01.2026

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

wollen, können durch das Aufleuchten einer grossen Fülle von Licht dermassen geblendet werden, dass sie ganz aus der Fassung kommen. Sie sind alsdann so gestört, dass sie manchmal direkt in das Licht hineinrennen und dadurch dann eben bedauerlicherweise oft unter die Räder geraten.

In Amerika, wo so viele Autos die endlosen Strassen dahinsausen, findet man besonders durch Wälder und Wüsteneien des öfters kleinere und grössere Pelztiere tot auf der Strasse liegen. Diese Tiere werden fast ausschliesslich in der Dämmerung oder nachts überfahren, weil sie durch das Licht geblendet, augenblicklich die Orientierung verlieren, und dies genügt um ihrem freien Leben ein Ende zu bereiten.

Wenn wir abends fahren müssen und unsere Augen dabei einigermassen schonen wollen, dann können wir dies am besten durch das Meiden der grossen Verkehrsstrassen mit ihren mannigfachen in den verschiedensten Farben flimmernden Lichtreklamen, die immer mehr Eingang finden. Diese ist besonders in Amerika bis zur Sinnlosigkeit gesteigert, denn vor lauter Reklame wird die Aufmerksamkeit vom einzelnen Lichtbild abgelenkt und der erwünschte Zweck fällt dahin. Aber dessen ungesachtet flimmt es überall, nicht nur in der Grosstadt, auch in jedem kleinen Landflecken flunkert und flackert eine Fülle von Lichtreklame wie auf einem Jahrmarkt und der arme Sehnerv wird mit einer Strahlenfülle bombardiert, dass man dies alles als närrisch empfindet und sich verwundert fragt, wo solch eine unruhvolle nächtliche Geschäftigkeit noch enden soll?

Zweckmässige Pflege

Wenn wir unsere Augen schon von Jugend auf vor jeder übermässigen im Grunde genommen unnötigen Beanspruchung bewahren, dann werden sie uns länger und besser dienen, als wenn wir achtlos sind. Auch unsere Ernährung spielt bei der Gesunderhaltung unserer Augen eine nicht unbedeutende Rolle. Sie sollte daher so natürlich als nur möglich sein. Vor allem sollten wir uns mit frischer, vitaminreicher Nahrung versehen, damit unsere Augen immer genügend von all den notwendigen, bekannten und unbekannten Nährstoffen erhalten. So sind Carotten mit ihrem Carotin roh gegessen für die Augen sehr wertvoll. Das Pro-Vitamin A stärkt sie und hilft auch mit, die sogenannte Nachtsblindheit zu beheben.

Auch durch natürliche Heilmittel können wir unsere Augen stärken. Warme Milch mit einigen Tropfen Hy-perosan, das bekanntlich Arnikatinktur und Johanniskrautextrakt enthält, ist zum Auswaschen der Augen vorzüglich. Dem gleichen Zweck dient auch der Augentrosttee. Für schmerzende Augen sind Auflagen von roh geraffelten Carotten oder gequetschten Kohlblättern sehr günstig. Ermüdet und leicht schmerzende Augen können auch bereits schon beruhigt werden, wenn wir beim Ausruhen unsere Handballen leicht auf die geschlossenen Augenlider legen. Auch diese unscheinbare Hilfe kann stärkend wirken.

Wenn wir unsere Augen schonen und pflegen, so, wie es uns in unsrern Verhältnissen möglich ist, dann werden sie uns auch ihren Dienst getreulich verrichten, und wir können das schöne Dichterwort an sie richten: «Trink, o Auge, was die Wimper hält, von dem gold'nen Ueberfluss der Welt!» Eigentlich meinte damit der Dichter allerdings mehr nur die Schöpferwelt, denn was die Menschen hinzu schufen, ist ausser der Baukunst, dem Kunstgewerbe und dem Gartenbau leider eben vielfach, wie soeben beleuchtet, statt eine Freude und Genuss, eine Schädigung für unsere Augen.

Kleine Mängel und ihre Folgen

Unbeachtete Störefriede

Meist werden in der Eile des Alltags kleine Mängel nicht beachtet. Klemmen im Magen, Durchfall, Gärungen, Appetitlosigkeit mit oder ohne Kopfweh, all dies nehmen wir in Kauf, ohne uns gross zu fragen, woher die Störung kommen mag. Vielleicht haben wir zu schnell oder zuviel gegessen, vielleicht war gar das Essen selbst nicht völlig einwandfrei! Womöglich waren wir auch übermüdet, weil wir zuviel in unser Tagesprogramm hineinbringen wollten, oder weil wir uns zu wenig Schlaf gönnen. Ich war gewohnt, dass es mir in der Höhe und in der guten Bergluft doppelt wohl war. Plötzlich wurde es mir aber ganz elend. Ich musste erbrechen und kam völlig aus dem Geleise, was ich mir indes nicht erklären konnte, denn meines Erachtens hatte ich mich gesundheitlich völlig richtig verhalten. Ich bin nicht gewohnt, krank zu sein und habe deshalb wenig Geduld dazu. Gewohnt aber bin ich, einer Störung nachzuforschen und auf den Grund zu gehen, denn ich muss dies ja bei Tausenden von Patienten durchführen, warum sollte ich es nicht auch bei mir beachten? Ich sann also über die Ursache nach und fand, dass der Süßmost am ehesten als Störefried bezeichnet werden konnte. Um ganz sicher zu sein, erkundigte ich mich im alkoholfreien Restaurant, wo ich ihn genossen hatte und erhielt auch ganz richtig die Bestätigung, dass er mit Benzoesäure konserviert worden sei. Nun war ich über die Störung nicht mehr erstaunt, denn ich reagiere jeweils auf kleine Spuren solcher Konservierungsmittel sehr rasch und äusserst stark.

Amerikanische Verhältnisse

Auch in Amerika konnte ich in diesem Punkt meine Erfahrungen sammeln. Zwar bestehen dort genaue Vorschriften, und die Behörden befolgen deren Einhaltung mit einer solchen Strenge, dass es für die Fabrikanten nicht interessant ist, sie zu umgehen. Alle Nahrungsmittel und Getränke müssen genau bezeichnet werden unter Angabe von allem, was sie enthalten. So ist denn auch aus diesen Angaben jeweils ersichtlich, was an Konservierungsmitteln verwendet wird, und so fand ich denn auch in diesem Lande den Süßmost mit Benzoesäure konserviert. Trotzdem vor allem in Californien eine Menge Früchte vorhanden sind, werden die meisten Getränke künstlich gefärbt und aromatisiert. Anderseits wiederum lässt man dort viele Früchte an den Bäumen verfaulen, denn bei ungünstiger Preisgestaltung lohnt es sich nicht alles abzuernten. Da es zudem viel billiger ist, ein Getränk künstlich herzustellen, und da solche Getränke ohnedies anstandslos getrunken werden, scheint es den Fabrikanten nicht der Mühe wert zu sein, sich mit naturreinen Fruchtsäften, an denen er zum Ueberfluss noch weniger verdienen kann, abzuplagen. Das ist im allgemeinen die Berechnung des amerikanischen Geschäftsmannes, und die Käufer sind, wie bereits erwähnt, weder aufgeklärt, noch auch empfindlich. Nicht vergebens konnte einmal der bekannte Ernährungsphysiologe Mc. Cann von einem Fabrikanten, dem er diesbezügliche Vorhaltungen gemacht hatte, eine interessante Begründung hören: «Warum frisst das Volk den Dreck!» Mit diesen krassen Worten lehnte der schlagfertige Geschäftsmann die Verantwortung ab, die ihm der gewissenhafte Forscher vor Augen geführt hatte. Noch heute hat man den Eindruck, dass das Volk im allgemeinen ohne Auflehnung das isst, was ihm die Geschäftswelt darbietet. Gedankenlos nimmt sich der Käufer im Market, der beliebten Einkaufsstelle, knallrot gefärbte Himbeersoda und dergleichen mehr vom Regal herunter, unbeachtet dessen, dass die Etiquette über die künstliche Herstellungsart Aufschluss gibt. In gesundheitlichen Fragen überlässt der Amerikaner die Verantwortung einfach den zuständigen Behörden. Auch im Reformhaus ist man nicht so empfindlich, wie dies verlangt werden könnte. Neben guten Reformartikeln führt

**Verlangen Sie in Ihrem Reformhaus
Dr. A. Vogel's Flockenbrot**

man auch andere Produkte, die nichts mit der Gesundheit zu tun haben. Zwar ist ja auch bei uns in Europa manches in den Reformhäusern zu finden, was nicht hineingehörte. Da aber auf der Etiquette nicht die genauen Angaben des Inhaltes vermerkt sein müssen, ist eher ein Entschuldigungsgrund dafür aufzubringen.

Geheime Schädigungen

Mancher mag diese Erwägungen als übertrieben ansiehen, denn manche können den grössten Durcheinander essen und trinken, ohne nennenswerte Störungen zu beobachten. Wein, Bier, Likör und gefärbte, künstliche Getränke sind bei solchen oft an der Tagesordnung, aber gleichwohl können sie sich dabei verhältnismässig noch wohler fühlen als jene, die darauf achten, was sie einnehmen. Man sollte sich hierüber allerdings nicht täuschen lassen, denn ich konnte schon feststellen, dass Menschen, die ständig starke, narkotische Gifte, ja sogar Rauschgifte zu sich nehmen, scheinbar keine gesundheitlichen Störungen hatten. So habe ich auch in Oesterreich beachten können, dass Frauen, die Arsenik einnahmen, um schöne Augen und eine schöne Haut zu bekommen, gar keine bemerkenswerten Störungen aufwiesen. Sie konnten sogar mit der Zeit immer grössere Dosen ertragen, die einem Menschen, der nie solcherlei Gifte eingenommen hat, das Leben kosten könnten. Wenn nun aber diese Leute plötzlich mit solchen Mitteln aufhören, dann entstehen starke Reaktionen, worüber man förmlich erschrecken kann, und man begreift, wenn sie erneut wieder zu den gleichen Giften greifen müssen, um sich überhaupt einigermassen über Bord halten zu können. Auch beim Alkoholiker und starken Raucher verhält es sich ähnlich. Das Einstellen solcher Giftstoffe ist schwer, weil der betrogene Körper alsdann seine ganze Rechnung vorweist. Entwöhnungsanstalten sind daher für Giftüchtige nicht unangebracht, denn in der Regel kann der Kranke nicht plötzlich mit den Giften krass abbrechen, da er sonst an den starken Reaktionen seelisch und körperlich zugrunde gehen könnte. Man muss die Gifte unter Aufsicht weiter geben und zwar in immer grösseren Abständen und immer kleineren Dosen. Dadurch kann die Reaktion abgeschwächt, erträglich gestaltet und somit eine langsame Abgewöhnung erreicht werden. Diese Erwähnungen zeigen, dass man sich nicht darüber hinwegtäuschen darf, wenn auch Fehler und Mängel nicht sofort akut in Erscheinung treten. Wenn der Chirurg eine gewisse degenerative Form der Leber als Säuferleber bezeichnet, wenn er ferner auch von einer Niere sagen muss, sie sei eine Säuferniere, dann zeigt dies, dass gewisse Organveränderungen langsam, ohne sofortige akute Merkmale entstehen können. Plötzlich können sie aber zu schlimmen Formen übergehen, bei denen oft jede menschliche Kunstform versagt.

Wenn eine grosse Tanne vom Sturm umgerissen wird, ist der Sturm allein nicht immer die eigentliche Ursache. Manchmal ist sie von innen heraus faul, stockrot, wie der Holzfäller sagt. Ein guter Förster erkennt dies schon an den äussern Symptomen. Manchmal sind es aber auch andere Ursachen, die einer Tanne gefährlich werden können. Kleine, schädliche Käfer können sich unter der Rinde befinden, oder wieder andere Schädlinge können die Wurzeln zernagen. Aber auch diese kleinen Ursachen können grosse Auswirkungen haben, es braucht nur etwas mehr Zeit, bis sie sichtbar werden. — Weil dem so ist, möchte ich auf solche kleine Ursachen hinweisen, da sie fähig sind, mit der Zeit unsern Lebensbaum zu gefährden, wenn man sie nicht beachtet.

Konservierungsmittel, Farben, Aromas, Ueberreste von chemischen Spritzmitteln an Früchten und Gemüsen, sie alle können als unbedeutend betrachtet werden, und doch sind diese scheinbar geringen Fehler und Mängel in gesundheitlicher Hinsicht wie Füchse, die den Weinberg verderben.

Der Fleck im Tischtuch

Wenn dich Sorgen quälen, dann vergleiche sie mit einem Flecken im Tischtuch, der grösser und grösser zu werden scheint, je länger du ihn betrachtest. Schau ihn daher lieber nicht mehr an und sprich mit niemandem darüber, sonst erfahren andere davon. Sie werden darauf aufmerksam gemacht und reden darüber. Wenn du Leute zu Besuch hast, dann decke deinen Flecken mit einem hübschen Gegenstand zu, damit man ihn nicht sehen kann. Unterhalte dich mit deinem Besuch über alles Mögliche, nur nicht über diesen Flecken, und du wirst ihn bestimmt selbst vergessen. Sei ja nicht so ungeschickt, deshalb andere Menschen zu meiden und keinen Besuch zu empfangen, denn dann hast du alleine immer wieder Gelegenheit den Flecken zu beachten und dich darüber zu quälen. Wenn du ihn ausgewaschen hast, dann lass dein Tuch nicht aus Furcht, die Nachbarin oder andere könnten es gewahr werden, auf dem Estrich trocknen, sondern hänge es ruhig an die Sonne. Der Sonne Licht und Kraft wird die letzte Spur des verhängnisvollen Fleckens mit der Zeit völlig bleichen und eines Tages wird er gänzlich verschwunden sein. Du aber wirst froh sein, dass du niemandem Gelegenheit gegeben hast, sich voll Schadenfreude über deinen Flecken lustig zu machen.

Denk in Bedrängnis immer an diesen einfachen Vergleich, denn er mag dir veranschaulichen, wieviel besser es ist, geschickt über Schwierigkeiten hinwegzukommen, statt sich darüber nutzlos zu grämen.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Anfragen durch den Fragekasten sind für alle Abonnenten der „Gesundheits-Nachrichten“ gratis. Für briefliche Rückantwort ist eine 20er-Marke beizulegen. Anfragen sind direkt an A. Vogel, Teufen (Appenzell) zu richten.

Hartnäckige Nervenentzündung

Am 2. Mai 1953 schrieb Herr D. aus B. über sein Ergehen wie folgt: «Schon seit dem letzten Winter habe ich in der rechten Seite periodisch Schmerzen, welche sich von der rechten Gesäßseite bis hinunter, oberhalb des Fusses hinziehen. Es hat Tage gegeben, an denen ich keine Schmerzen verspürte, welche dann aber bei Witterungsumschlägen ziemlich stark aufraten. Es muss da irgendwo ein Nerv entzündet sein, denn sobald ich mich auf einen Stuhl setze, und der Oberschenkel auf dem Stuhlrand drückt, bekomme ich im Unterschenkel, rechts vom Schienbein, würgende Schmerzen, welche mich manchmal beinahe zum Schwitzen bringen. An einer Stelle zwischen Wade und Schienbein ist der Schmerz eher ein Brennen. Im Bett lege ich mich meistens auf die linke Bauchseite, da ich so am besten einschlafen kann, denn sobald ich mich auf die rechte Seite lege, kommen die Schmerzen stärker. — Im Monat März habe ich mich von einem Arzt untersuchen lassen, welcher mir sagte, dass der Ischiaskrampf entzündet sei, man habe jetzt aber ein sehr gutes Mittel, um solche Schmerzen in mehr oder weniger kurzer Zeit zu beheben. Ich bekam dann 6 Goldspritzen, je eine pro Woche. Die Schmerzen blieben. Nachher musste ich 20 Stück „Irgapyrin-Tabletten“ schlucken, 4 Stück pro Tag. Die Schmerzen verschwanden für ca. 3 Wochen, sind jetzt aber wieder gekommen. Tabletten möchte ich keine mehr nehmen, denn es ist mir, meine Sehschärfe habe abgenommen, seit ich diese Gifkugeln genommen habe.»

Zum Einreiben der Schmerzstelle, wie auch zum Einnehmen erhielt der Patient nun Wallwurztinktur. Ferner wurden ihm zusätzlich noch die spezifischen Nervenmittel Avena sativa, Acid. phos D 4 und Acid. picr. D 6 empfohlen. Da sich Magnesium phos. D 6 speziell bei Nervenentzündung bewährt hat, erhielt der Kranke auch dieses Mittel noch und zwar zur Einnahme von einer Tablette etwa alle 5—10 Minuten bei Schmerzen. — Als physikalische Anwendung wurden heiße Wasser-Kompressen 2 mal täglich $\frac{1}{2}$ Stunde lang und anschliessend ein warmer Johannisölwickel verordnet. — Die Ernährungsvorschriften lauteten wie üblich auf naturreine, kochsalzarme, wie auch eiweißarme Nahrung. Scharfgewürzte Speisen mussten gemieden werden. Dagegen wurden viel Frischgemüse, Rohsalate und Vollkornprodukte nebst rohen Gemüsesäften von Carotten, Kohl, Kabis oder Kartoffeln verordnet.