

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

Artikel: Der Fleck im Tischtuch
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551395>

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: 11.01.2026

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

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 ansehen, 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 Giftstüchtige 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 Ischiasnerv 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 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.