

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 5

Artikel: Natürliches Eingreifen bei Fussverstauchung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552085>

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>

All die gegebenen Richtlinien möchten den Frauen zur Anregung dienen, so dass sie auch in bezug auf die Ernährung das Angenehme mit dem Nützlichen zu verbinden vermögen.

Natürliches Eingreifen bei Fussverstauchung

Während meinen Vorträgen verschaffte ich mir an einem Sonntag die Möglichkeit einer zweckdienlichen Entspannung, indem ich eine Tour ins Jungfraugebiet vornahm. Ich bin dann das Hünigletschergebiet vom Eigerletscher und vom Grindelwaldletscher hinuntergefahren. Durch den Gletscherabbruch war es etwas schwierig, denn es hatte 30 cm Neuschnee, der, weil er ein wenig faul war, nicht angenehm zu befahren war. Da ich die Skisocken vergessen hatte, fehlte mir der richtige Halt in den Skischuhen, so dass ich an einer Eiskante abrutschte und den Fuss verstauchte, weil mir der Ski den Fuss ungeschickterweise umdrehte. Als ich daraufstehen wollte, schmerzte er mich furchtbar, und ich merkte, dass mir die Kraft dazu fehlte. Ich musste buchstäblich auf die Zähne beißen und so gut es ging, das Gewicht immer wieder auf das gesunde Bein verlagern, während ich das schmerzende zum Mitsteuern etwas beizog, so gut sich dies eben bei dem starken Schmerz bewerkstelligen liess. Mit viel Mühe konnte ich so die Abfahrt zu Ende führen. Als ich dann ohne Ski laufen wollte, machte sich der Schmerz noch mehr bemerkbar, und ich konnte fast nicht mehr auf dem Fuss stehen. So zog ich denn vor, von der Talsohle bis zum Bahnhof, wo das Auto auf mich wartete, auf dem spärlichen Neuschnee und über die Steine den Weg auf den Skis zurückzulegen. Es ging, wenn auch mühsam und schmerzhaft.

Nun weiss ich aus Erfahrung, dass solche Fussverstauchungen in der Regel 3—6 Wochen lang dauern können. Das Laufen verursacht Schmerzen, die man öfters noch längere Zeit verspürt. Da ich aber eine altbewährte Behandlungsmethode kannte, räumte ich mir den Abend dafür ein, um mit Hilfe meiner Freunde meinen Fuss in eine heilsame Packung zu bringen. Das Weisse von zwei oder drei Eiern musste geschlagen werden. Leider hatte ich keinen Kampferr bei mir, der sonst ausgezeichnet hilft. (Nähere Auskunft hierüber erteilt «Der kleine Doktor»). An seiner Stelle pulverisierten wir Eucalyptusblätter im Turmix und mengten das Pulver unter den Eiweiss-Schnee. Dieses Kräuterpflaster wurde auf den Fuss gelegt und mit einer elastischen Binde schön eingebunden, nicht zu satt, damit die Zirkulation nicht gehemmt wurde. Dieser Verband wurde dann hart. Als ich am andern Morgen auf den Fuss stand, schmerzte er wohl noch, die Geschwulst aber war zurückgegangen, und ich konnte mit erträglichen Schmerzen wenigstens wieder laufen. Nach drei Tagen merkte mir niemand mehr an, dass ich den Fuss verstaucht hatte und nach weiteren acht Tagen verspürte ich überhaupt nur noch bei ungeschickten Bewegungen einen leichten Schmerz. So war die ganze Angelegenheit verhältnismässig rasch und leicht wieder in Ordnung gekommen. Wenn man sofort zur richtigen Anwendung greift, dann kann man selbst solche zeitraubenden Störungen und Unannehmlichkeiten schnell und einfach wieder beheben. Wer daher den «kleinen Doktor» besitzt, sollte ihn nicht unbenutzt herumliegen lassen, sondern ihn lesen und sich so gut einprägen, dass er sich im Notfall an die folgerichtige Behandlung erinnern kann. Dadurch wird er sich oder auch seinen Freunden sofort helfen und so viel Unannehmlichkeit und Leid ersparen können. Die Natur selbst ist geschickt im Ausbessern von Schäden und Mängeln. Wenn wir ihr die Voraussetzung dazu schaffen, dann ist sie die beste Heilerin. Sie braucht verhältnismässig nur kleine Hilfeleistungen, um grosse Heilkräfte voll entwickeln zu können. Unterstützen wir sie also in Zukunft geschickt mit den notwendigen Mitteln, und sie wird es uns reichlich danken.

Angina und ihre allfälligen Folgen

Wenn alle schwierig verlaufenen Anginafälle aufgezeichnet werden könnten, ergäbe sich wohl ein vielseitiger Bericht, denn die Angina ist keineswegs eine harmlose Angelegenheit, kann sie doch recht schlimme Auswirkungen zeitigen, vor allem, wenn diese dann noch verdrängt, statt richtig behandelt und ausgeheilt werden.

Eine solche Erfahrung berichtete dieser Tage ein ziemlich kräftig gebauter Mann, der sich in der Praxis gemeldet hatte. Vor 4 Jahren wurde bei ihm eine Angina, die er nach Abschluss eines militärischen Wiederholungskurses bekommen hatte, mit Penicillin behandelt. Wie erwartet, war die Wirkung erst wunschgemäss, um dann aber in einen Rückfall überzugehen. Dies ist ja schon des öfters beobachtet worden, denn es ist, als ob Penicillin jeweils im Körper einen gewissen Waffenstillstand hervorrufen würde, selten aber eine wirkliche Heilung. Der Rückfall brachte eine Gelenk-Rheuma mit sich, so dass der Patient kaum mehr gehen konnte. Er erhielt vom Arzt nochmals eine Dosis Penicillin und zudem eine ziemliche Dosis Salicyl. Die Schmerzen liessen dadurch etwas nach, statt dessen aber beobachtete der Patient, dass er plötzlich so schlecht hören konnte. Ein Spezial-Arzt, der zugezogen wurde, stellte fest, dass das Gehör sehr stark reduziert war, dass der Patient also einen Teil des Gehörs verloren hatte. Er vermutete, dass dies durch zu hohe Salicyl-Gaben hatte in Erscheinung treten können. Nunmehr wurden die Mandeln herausgenommen, was den Gesamtzustand wesentlich veränderte. Der Patient bekam eigenartige Stauungen in den Händen mit einer teilweisen Gefühlslosigkeit. Auch die Schmerzen in den Gliedern kamen von Zeit zu Zeit wieder. Vom Arzt, den er wieder aufsuchte, bekam er die ähnlichen Mittel wie zuvor. Der Patient erkundigte sich nun, ob eine Bade-Kur nicht gut wäre, erhielt aber vom Arzt die abschlägige Antwort, diese Methode sei veraltet. Später bekam der Patient eine Lungenentzündung und nach deren Abklingen wurden die Gelenkschmerzen wieder stärker. Nun machte der Arzt selbst den Vorschlag mit einer Bade-Kur einen Versuch zu wagen. Der Patient erinnerte ihn jedoch daran, dass er vor Jahren diese Methode als veraltet bezeichnet habe. «Wenn nichts mehr hilft,» meinte nun der Arzt, «dann muss man schliesslich doch zu einer Bade-Kur greifen. Diese erzielte nur einen bescheidenen Erfolg. Als nachträglich das linke Bein wieder dick geschwollen und blauviolett wurde, wurde wieder Penicillin eingespritzt nebst Elcosin und Calsit, worauf die Geschwulst wieder etwas zurückging, dafür aber schälte sich die ganze Kopfhaut. Dies nun bezeichnete der Arzt als Folge der Mittel, da der Patient eben empfindlich sei. Nach all dem stellte sich auch noch ein Herzasthma ein und in diesem Zustand kam der Patient in unsere Behandlung. Zwei Zeileiss-Anwendungen blieben ohne Erfolg und die genaue Urin-Analyse zeigte verschiedene Schädigungen, so auf der Leber, da sich ziemlich viel Urobilin und Urobilinogen im Urin vorfand. Auch die Harnorgane sind stark in Mitleidenschaft gezogen, ferner sind weisse und rote Blutkörperchen im Urin gefunden worden. Der Grundsatz ist zu hoch, und es ist nicht verwunderlich, dass sich zu all dem noch ein neurasthenischer Zustand hinzugesellen konnte. Es wird die verständnisvolle Mitarbeit des Patienten erfordern, wenn wir in gewissermassen kurzer Zeit mit natürlichen Mitteln Erfolg erzielen wollen.

Dieser Bericht nun ist bestimmt ein deutlicher Beweis, dass eine Angina keine einfache Erkrankung, sondern ernst zu nehmen ist. Noch immer wird sie vielerorts als harmlos übersehen, wohingegen es dringend nötig ist, sie bei Beginn sofort richtig zu behandeln. Es gehört hiezu in erster Linie ein gründliches Desinfizieren, was mit einem Milchsäurepräparat erfolgen kann. Man pinselt den Hals mit Molkenkonzentrat gut aus und bestäubt ihn nachträglich mit Urticalein-Pulver. Innerlich nimmt man zum Entgiften Echinase und Lachesis D12 ein. Mit diesen Mitteln kommt man meist durch. Ist von den