Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 11 (1954)

Heft: 6

Rubrik: Warenkunde

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: 12.12.2025

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

Auch Calciumkomplex (Urticalcin) nehmen wir regelmässig ein, weil wir den Eindruck haben, dass dies ein ganz vorzügliches Mittel ist.»

Dieser Bericht wird manchen Nachlässigen anspornen seine Schwächen nicht anstehen zu lassen, sondern sie auf natürliche Weise mit Ausdauer und Geduld zu beheben suchen. Es handelt sich dabei nicht um grosse Mühewaltung, sondern einfach nur um eine andauernde Regelmässigkeit, die uns aufgeregten Menschen der Neuzeit allerdings oft sehr schwer fällt.

WARENKUNDE

Eine Badekur zu Hause

Es ist bestimmt für den gesamten Gesundheitszustand gut und wertvoll, wenn man die Möglichkeit besitzt, jährlich einmal eine Meerbadekur durchzuführen. Dies kann sich aber leider nicht jeder leisten, auch ist solch eine Kur nicht zu jeder Zeit durchführbar. Wie angenehm und wohltuend wird es daher für jedermann sein, bei sich zu Hause für seine Gesundheit eine Meersalz-Badekur durchführen zu können.

Ein Kräuter-Badesalz

Santamare ermöglicht dies, wenn auch nicht in dem vollen Masse, wie dies eine Badekur im Meer bieten würde. Dafür ist dabei aber neben der Wirksamkeit des Meersalzes durch Hinzufügung reiner Pflanzensäfte noch eine zusätzliche Wirkungssteigerung erzielt worden. Santamare ist also nicht nur Meersalz, sondern enthält zudem noch frische, wirksame Kräuter. Wir haben also in Santamare, genau umschrieben, ein Kräuter-Salzbad, somit also eine Kombination der Wirkung von Meersalz und Frischkräutern. Wir alle kennen seit Jahren und Jahrzehnten die hervorragende Wirkung der Heublumenbäder. Sie haben sich bewährt und bewähren sich noch heute. Noch besser als die getrockneten wirken nun aber selbstverständlich die frischen Pflanzen. Zudem ist es praktischer und einfacher dem Bad das fertige Kräuter-Badesalz beifügen zu können, statt nur irgend eine Kräuterabkochung. Dabei ist ausserdem noch zu beachten, dass sich durch das Ueberbrühen und Abkochen immer ein Teil der wirksamen, ätherischen Stoffe mit dem Dampfe verflüchtet. Santamare-Badesalz kombiniert in einer wirksamen Form verschiedene Wirkungsfaktoren und ist einfach und praktisch in seiner Anwendung.

Gebrauchsanweisung

Ein erfrischendes, beruhigendes Vollbad erfordert 250 g Santamare-Badesalz. Für eine regelrechte Kur ist es notwendig, das Quantum zu erhöhen. — Beim Durchführen eines Ueberwärmungsbades (Schlenzbad) nehmen wir bis zu 500 g. Wenn die Wirkung noch intensiver gewünscht wird vielleicht noch etwas mehr.

Die Temperatur soll bei einem normalen Bad nicht über 37° gehen. Es ist indes bei längerer Badedauer gut, immer wieder etwas warmes Wasser nachzugeben, damit die Temperatur immer gleich bleiben kann. Bei einem Ueberwärmungsbad soll die Temperatur, wie dies in der dementsprechenden Fachliteratur vermerkt ist, langsam steigend sein bis auf 38 oder 39 Grad. Wer schon einmal in einer Schlenzbadeanstalt gebadet hat, kennt diese Methode und kann sie gewissermassen auch zu Hause anwenden, denn Ueberwärmungsbäder haben sich ausgezeichnet bewährt, um den ganzen Körper wieder richtig auf Tourenzahl zu bringen.

Für Fussbäder gebrauchen wir 100 g Santamare-Badesalz.

Bei Wechselbädern fügt man Santamare-Badesalz immer dem warmen Bad also nicht dem kalten bei, da die Wirksamkeit im warmen Bad besser ist als im kalten. Kneipp verordnet bei diesem Bad, dass man soviel Sekunden im kalten Wasser bleiben soll, als man vorher Minuten im warmen verweilte, was man gut beobachten sollte. Wir beginnen immer mit der warmen Anwendung und hören mit der kalten auf, worauf wir uns nachträglich gut frottieren.

Ein Sitzbad in der Badewanne erfordert fast soviel Wasser wie ein Vollbad, weshalb wir hiezu nahezu gleichviel Santamare-Badesalz verwenden.

Vollbäder soll man möglichst nicht länger als 15—20 Minuten ausdehnen, wohingegen das Halbbad bis zu einer halben Stunde dauern kann, also genau so lange wie das regelrechte Sitzbad in der Sitzbadewanne.

Für Handbäder nehme man allerhöchstens 50 g Santamare-Badesalz. Sie sollten ebenfalls mit 37 Grad durchgeführt werden. Am wirksamsten sind sie, wenn man möglichst lang im Wasser bleibt und dabei die Finger bewegt. Das Handbad sollte mindestens eine halbe Stunde dauern, kann aber auch bis zu einer Stunde ausgedehnt werden.

Wenn auf diese Weise die Badeanwendungen richtig durchgeführt werden, ist auch der Zweck einer richtigen Durchblutung der betreffenden Organe und des Körpers erreicht.

Santamare-Badesalz eignet sich also sehr gut für alle Bade-Anwendungen und lässt sich vor allem auch vorteilhaft mit dem Rieselbad durchführen. Sehr empfehlenswert ist es, sich nach jedem Bad leicht einzuölen und zwar mit dem biologischen Salböl No. 1, das man ganz sparsam verwendet. Für ganz trockene Haut ist die Anwendung von Johannisöl zu bevorzugen.

Santaflora flüssig

Wer das Bad mit einer intensiveren Kräuterwirkung wünscht, ohne dabei die Meersalzwirkung stark in Betracht zu ziehen, kann auch den reinen Kräutersaft Santaflora verwenden. Dieser enthält nur bis zu seiner gesättigten Lösung Meersalz und nicht mehr. Santaflora ist ein natürlicher Bade-Zusatz. Es wird wie folgt verwendet: ein Vollbad benötigt 150 g, ein Halbbad 100 g, ein Sitz- und Fussbad je 50 g und ein Handbad 3—4 Esslöffel voll.

Badekräutermischung

Durch unsere Badekräutermischung können wir uns auch noch den Wert ganz empfindlicher Kräuter mit hohem, aetherischem Oelgehalt, wie Eucalyptusblätter, Thymian und andere mehr zunutze machen. Da das Kochen die wichtigen Werte vermindert, ist es zu empfehlen, die Kräuter, und zwar eine kräftige Handvoll, in einem Baumwollsäcklein zu überbrühen und dem Badewasser beizugeben. Auf diese Weise kann man die ganze wertvolle Wirkung dieser Kräuter für seine Gesundheit auswerten.

* * *

Rieselbäder

Bei manchem ländlichen Ferienaufenthalt fehlt das erfrischende Bad. Auch in den wenigsten Bauernhäusern ist es zu finden, und doch wäre das Baden nach Wanderungen oder strenger Landarbeit eine grosse Wohltat und Erholung. Wer sich in solchem Fall ein Rieselbad beschafft, kann sich mit kleinen Kosten aushelfen. Es handelt sich hiebei um einen kleinen Wasserbehälter, der ca. 8 Liter fasst. Man hängt ihn an die Wand und steht mit den Füssen in ein grösseres Waschbecken. Das Wasser rieselt mittelst eines Ringes, den man über die Achseln legt, und der durch einen Schlauch mit dem Wasserbehälter verbunden ist, erfrischend über den ganzen Körper. Als Rieselwasser kann man auch einen Kräuterabsud verwenden und sich je nach Bedürfnis kühl oder warm berieseln lassen. Nachheriges tüchtiges Frottieren, Bürstenmassage und Einölen ist überaus stärkend und erquickend. Dieses Rieselbad eignet sich auch vorzüglich zur Verwendung von Santaflora- oder Santamarebädern. Um die Wohltat der wirksamen Stoffe richtig auszuwerten, kann man sich ohne weiteres mehrmals mit demselben Wasser berieseln. Auch im Badezimmer ist das Rieselbad kein Luxus, da sich damit die erfrischenden Kräuteranwendungen einfach und rasch durchführen lassen.

WICHTIGE MITTEILUNG

Feriensorgen

Ja, leider haben wir dem oder jenem Sorgen bereitet, weil unser Brailerheim für die Sommerferien bereits besetzt ist. Aber alle jene Mütter, die ihre Kleinen nach den Schulferien in unsere Obhut geben wollen, werden wir von ihren Sorgen befreien, denn dann werden wir uns, vorausgesetzt, dass genügend Anmeldungen eingehen, den Kindergarten-Kindern widmen können, und da Spätsommer und Herbst im Engadin in der Regel besonders schön sind, werden auch die Kinder aus dem sonnigen Leben in der gesunden Bergwelt reichlich Nutzen ziehen. Aus diesen Erwägungen heraus haben wir beschlossen, dem Kleinkind diese günstige Zeit einzuräumen, statt die Wintermonate, die etwas herb und streng sind oder die Frühlingszeit mit ihrer unliebsamen Schneeschmelze.

Wer also erholungsbedürftigen Kleinkindern im Alter von 4 bis 7 Jahren die notwendige Kräftigung angedeihen lassen will, schickt sie nach den Sommerferien für einige Wochen ins sonnenfrohe Dörfchen Brail, wo sie sich im Kinderheim Vogel in kurzer Zeit so prächtig erholen, dass sie bestimmt den Mühsalen des Winters besser zu trotzen vermögen.

Sämtliche Anmeldungen sind zu richten an:

Fräulein RUTH VOGEL, TEUFEN (App.)

Verantwortlicher Redaktor: *Dr. h. c. A. Vogel, Teufen*