

Gesundheitspflege, die beste Vorbeugung gegen Erkrankung der Atmungsorgane

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **12 (1955)**

Heft 5

PDF erstellt am: **30.04.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-552095>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Frühjahrsernährung

Nach all dem Erwähnten ist es begreiflich, dass wir nun im Frühjahr unsere Ernährung auf Frischgemüse einstellen. Junge, vitamin- und nährsalzreiche Gemüse sollten, sobald sie erhältlich sind, stets frisch verwendet werden. Regelmässig sollten wir jungen, zarten Löwenzahnsalat geniessen, denn Löwenzahn wirkt hervorragend auf die Leber. Auch Löwenzahnspinat ist ausgezeichnet. Man muss jedoch darauf achten, dass man ihn nicht auf Wiesen erntet, die mit Kunstdünger behandelt oder erst vor kurzem mit Jauche und Mist gedüngt worden sind. Auch Lauchgemüse oder fein geschnittener Lauchsalat bekommt der Leber gut. Langsam gedeiht auch der Spinat in unserem Garten und auch dieser hat, gedämpft oder als Salat, eine vorzügliche Wirkung. Bereits ist der Bärlauch in unsern Wäldern herangewachsen. Er ist besonders für alte Leute von grosser Bedeutung, da er blutdrucksenkend wirkt und die Blutgefässe regeneriert, also verjüngen hilft. Nebenbei enthält er sehr viel Vitamine und andere wertvolle, wichtige Stoffe, wie auch das Senföhl, das in seiner Auswirkung vor allem für Rheumatiker und Arthritiker von Bedeutung ist. Auch die Kresse dürfen wir nicht vergessen, die Gartenkresse sowohl als die Brunnenkresse, denn beide enthalten sogar antibiotische Stoffe. Brunnenkresse wirkt zudem auf die Schilddrüse, beeinflusst somit den ganzen Stoffwechsel, die Funktionen der gesamten endokrinen Drüsen und arbeitet deshalb ganz vorzüglich gegen die Frühlingsmüdigkeit. Durch die bereits erwähnten, antibiotischen Stoffe ist die Brunnenkresse als heilwirkendes Nahrungsmittel daher unbedingt zu beachten.

Auch Schnittsalat aus dem Garten kann bereits unsere Salatplatte bereichern. Die schönen, roten Radieschen erfreuen uns nicht nur mit ihrer Farbe, sondern auch durch ihre Heilwirkung, denn die Leber ist dankbar für die darin enthaltenen Stoffe. Sie bedeuten nicht zuletzt auch eine gewisse Reinigung dieses Organs, weshalb sie als leichte, blutreinigende Nahrung sehr zu empfehlen sind. Alles, was der Garten bringt, sollte man jetzt benutzen, denn wir haben es dringend nötig.

Atmen und wandern

Das Knospen und Blühen, der Gesang der Vögel und der warme Sonnenschein locken uns zwar ohne weiteres hinaus an die frische Frühlingsluft, gleichwohl aber muss noch besonders betont werden, dass gerade im Wandern und im tüchtigen Atmen eine grosse Möglichkeit liegt, gegen die Ermüdungserscheinungen anzukämpfen. Wir können dabei richtig entgasen und alles herausatmen, was der Winter zurückgelassen hat, weil er so viele von uns zur Stubensitzerei zwang. Wenn wir also unsere ersten, bescheidenen Wanderungen vornehmen, dann lassen wir ruhig unsern Proviant und die Lagerdecken noch zu Hause, damit wir nicht in Versuchung geraten, uns bereits jetzt schon auf der immer noch feuchten Frühlingserde auszuruhen. Noch dünstet der Boden gefährliche Gase aus, die uns empfindlich schaden können. Auch die Feuchtigkeit wird uns nicht dienlich sein. Mag an warmen Tagen der Boden auch trocken scheinen, so ist es doch besser, noch äusserst vorsichtig zu sein und abzuwarten, bis uns kein Schaden mehr erwachsen kann. Auch das Barfusslaufen müssen wir noch auf später verschieben, wie gesund auch diese alte Sitte sonst sein mag. Zuerst muss der Boden richtig ausatmen, die Gase ausströmen lassen und mit der Winterfeuchtigkeit endgültig fertig werden, dann dürfen wir wieder die beliebten Lagerfreuden geniessen und ohne Bedenken das gesunde Barfusslaufen pflegen.

Begegnen wir also dem Frühling mit freudigem Herzen, mit geschickten, vorbeugenden Anwendungen unter Benützung all dessen, was er uns an heilwirkenden Nahrungsmitteln darreicht, dann wird er uns stärken und nützen. Er wird uns dann ein lieber Freund sein, und wir müssen nicht infolge von Unvorsichtigkeit die schönen

Frühlingstage krank im Bett verbringen, müssen uns nicht mit Einspritzungen quälen oder Pillen schlucken. Wir werden nicht sehnsüchtig nach der neuerwachten Sonne Ausschau halten müssen, sondern werden die Vorteile, die sie uns bietet in vollem Masse geniessen und auswerten können.

Gesundheitspflege, die beste Vorbeugung gegen Erkrankung der Atmungsorgane

Verschiedene Ursachen

Auf meinen Reisen traf ich erstaunlicherweise sogar in Ländern, die gesunde Voraussetzungen bieten, viel Tuberkulose an. Ich wunderte mich darüber, dass auch Griechenland mit seinem Sonnenklima gegen diese Krankheit zu kämpfen hat. Auch in Holland, besonders auf verschiedenen Inseln finden sich viele Lungenkranke vor. Die Aerzte haben zwar nicht Unrecht, wenn sie behaupten, dass das feuchte Tiefenklima stark dazu beiträgt. Es ist aber nicht unbedingt notwendig, dass man in diesem Klima lungenkrank werden muss! Noch andere Umstände sind daran beteiligt, so vor allem die zu einseitige Nahrung, besonders die fast ausschliessliche Fischnahrung. Jeder, der über die Ursachen, die zu einer Erkrankung führen können, gut unterrichtet ist, kann sie berücksichtigen und dadurch vorbeugen, was bestimmt besser ist als nachher heilen zu müssen. Für jene, die nicht krank sind, ist eine Beobachtung nachfolgender Ratschläge sehr gut und andere, weniger Begünstigte, können ihre Grundlagen dadurch heben und stärken.

In erster Linie spielt die Ernährung eine wichtige Rolle und ist von grosser Bedeutung. Dies hat uns die Erfahrung in der ganzen Welt gezeigt. Es gibt bei uns Genden und zwar sogar erstaunlicherweise in unsern Schweizerbergen, wo Menschen trotz der vorzüglichen Höhenlage, in der andere Heilung finden, an Tuberkulose erkranken. So lernte ich beispielsweise einen Hüttenwart, einen guten Skifahrer, kennen, der, obwohl er während des ganzen Winters in einer Höhe von ungefähr 2000 m leben konnte, gleichwohl an Lungentuberkulose erkrankt war. Die Ursache davon war die einseitige Ernährung, die zu eiweissreich war, zuviel Büchsenkonserven und denaturierte Nahrung enthielt, wie Weissmehl und weissen Zucker. Aber auch die schlechte Hüttenluft spielte dabei eine wesentliche Rolle. All die vielen Skier wurden damals noch gewachst, indem man das Wach mit dem Metaapparat auftrug. Dies verschlechterte dann die Luft in den Hütten wesentlich, was doppelt nachteilig war, weil diese ohnehin meist mangelhaft gelüftet wurden, um das Heizmaterial zu sparen. Frische Luft ist aber auch in den Wohnräumen eine Notwendigkeit.

Wichtig ist zum Schutz gegen die Erkrankung der Atmungsorgane vor allem auch die Schaffung einer guten Widerstandskraft, also einer Immunität, denn man kann einer Infektion nicht immer entgehen. Es ist bestimmt richtig, wenn Forscher behaupten, dass in Europa selten ein Mensch gefunden werden kann, der nicht schon einmal eine kleine Tb-Infektion durchgemacht hat, die eine Krankheit hätte auslösen können, wenn er dagegen nicht widerstandskräftig, also nicht immun gewesen wäre. Diese Immunität zu schaffen, ist in erster Linie eine grosse Aufgabe.

Aus den erwähnten Erfahrungen geht hervor, dass wir uns am besten gegen eine Erkrankung schützen können, wenn wir unsere Gesundheit stählen, was durch Beachtung folgender Faktoren möglich ist. Es gehört eine natürliche Ernährung dazu, ferner viel Licht, Luft, Sonne, Bewegung und Atmung. Je natürlicher der Mensch lebt, je weniger er sich in enge Räume einschliessen lässt, je mehr er seine Freizeit benützt, um in Luft und Licht zu atmen und sich zu bewegen, umso weniger wird er anfällig sein! Diese Gesundheitsregeln muss man unter allen Umständen beachten.

Zweckmässige Ernährung

In bezug auf die Ernährung ist es wichtig, dass man sich sehr kalkreich und vitaminreich ernährt. Es ist vor allem nötig, viel Salat zu essen, so Weisskrautsalat, Kohl, Karotten, Randen und auch die vielen grünen Salate, die alle sehr mineral- und vitaminreich sind und zudem viel Kalk enthalten. Von den Früchten sind es in erster Linie die Beerenfrüchte, vor allem auch biologisch gezogene Erdbeeren, die als Kalklieferant in Frage kommen. Wichtig und unbedingt notwendig ist es, dass man Naturprodukte isst, so Vollkorn- oder Flockenbrot und viel Nahrung aus ganzem Weizen, ganzem Roggen und aus Naturreis. Was den Zucker anbetrifft, ist es dringend notwendig, dass man nicht weissen Zucker, sondern Rohrzucker gebraucht. Noch besser wäre es an seiner Stelle Honig und viel Traubenzucker in Form von Weinbeeren, Korinthen und Rosinen zu verwenden. Auch gute Fette müssen gewählt werden. Es soll kein Nieren- und kein Schweinefett noch ein anderes tierisches oder gehärtetes Fett, wie auch keine Margarine verwendet werden. Was in Frage kommt, sind unraffinierte Oele, frische, ungesalzene Butter, Mandeln und Nüsse. Betreffs des Würzens ist es dringend notwendig, sehr streng darauf zu achten, dass man wenig Kochsalz nimmt. Scharfe Gewürze, wie Pfeffer und Muskatnuss sind möglichst zu meiden. Man soll mit Bohnenkraut, Thymian, Majoran, Basilikum, Koreander, kurz mit all den beliebten Garten-Gewürzkräutern würzen. Sehr gut ist Hefeextrakt (Vitam-R) als Würze, da der Vitamin-B-Komplex noch darin enthalten ist. Mit Vitam-R kann man Saucen herstellen, die ähnlich schmecken wie Fleischsaucen und zum Würzen ausgezeichnet geeignet sind. Es ist auch sehr wichtig, dass man nicht Gemüse und Früchte zur gleichen Mahlzeit isst, damit man Gärungen vermeidet. Am besten ist morgens und auch abends eine gesunde Fruchtnahrung mit Vollkorn-, Knäcke- oder Flockenbrot. Dazu soll man Honig, Butter und wenn möglich ein Fruchtmüesli nehmen, das je nach der Jahreszeit mit den verschiedenen Beerenfrüchten oder mit Kernobst hergestellt wird. Mit Steinobst muss man vorsichtig sein, und es sollten nur kleine Quantitäten davon eingenommen werden. Mittags sollte man öfters Naturreis essen, Kartoffeln oder Getreidenahrung und dazu gedämpfte Gemüse nebst viel rohen Salaten. Fettgebakenes soll möglichst eingeschränkt werden. Für jene, die Fleisch essen möchten, ist das Kalb- und Rindfleisch das Gegebene und zwar am besten gegrillt. Wurstwaren und Schweinefleisch sollten gemieden werden. Als zusätzliche Zugabe von Kalk sollte man Urticalcin einnehmen. Kieselsäure kann man in Form von Galeopsis zuführen. Zum Vermehren der Immunitätsstoffe und zum Fördern der Abwehrkräfte gegen die Erkrankung der Atmungsorgane hat sich auch Usneasan bewährt. Es wird aus den Flechten der Hochalpen bereitet und die Flechtensäure hat sich in Verbindung mit andern Stoffen als ganz hervorragend erwiesen. Auch Petasan, das Mittel aus Pestwurz und *Viscum album*, also dasjenige aus Misteln, sind ebenfalls gute, stärkende Naturmittel.

Hautpflege und andere Vorsichtsmassnahmen

Sehr gut kann man die Heiltendenz des Körpers auch durch eine gute Hautpflege heben. Man bürstet den Körper täglich, so dass eine leichte Rötung eintritt und ölt dann mit einem guten Oel, beispielsweise mit Johannisöl oder einem Hautpflegeöl, das echtes Johannisöl enthält. Wer nichts derartiges zur Verfügung hat, der nehme ein natürliches Olivenöl in kleinen Mengen. Es genügt, sich jeden zweiten oder dritten Tag leicht einzuölen. Man muss sehr streng darauf achten, dass man nie kalte Füsse hat. Wenn dies der Fall ist, soll mit Fussbädern, Massage und andern mehr nachgeholfen werden. Man achte auch auf eine gute Darmtätigkeit. Lässt diese zu wünschen übrig, dann nimmt man morgens und abends einen Esslöffel voll frischgemahlener Leinsamen oder Linosan ein. Anderseits darf man auch keinen Durchfall anstehen lassen, da er dem Körper sehr viel Kräfte entzieht. Eines der ein-

fachsten Mittel dagegen sind rohe, trockene Haferflocken oder Tormentavena. Es ist dies ein Mittel, das aus Tormentille (Blutwurz) hergestellt wird und zugleich noch eine gute Wirkung auf die Nerven hat. Darmstörungen und Gärungen, die oft auftreten, kann man auch durch gutes Einspeicheln bekämpfen. Langsam essen, gründlich kauen und tüchtig einspeicheln ist eine dringende Notwendigkeit.

Gesunde Freude und richtiges Atmen

Selbstverständlich ist die bekannte Wirkung der Höhenluftkur eine ausgezeichnete Unterstützung unseres Gesundheitszustandes. Wer sich diesen Vorteil leisten kann, sollte nicht darauf verzichten. Wer aber nicht in die Höhe gehen kann, hat vielleicht die Gelegenheit gute Meerluft zu geniessen, denn auch dies ist nicht schlecht, nur muss sie gesund und rein sein. Es ist daher streng darauf zu achten, sich nicht in der Nähe von Fabriken oder Autostrassen aufzuhalten.

Wichtig ist es auch, die Ratschläge zu befolgen, die «Der kleine Doktor» in den Artikeln «Freue dich gesund» und «Atem ist Leben» erwähnt. Ein seelisch gehobener Zustand beugt vor und für den Kranken bedeutet er gewissermassen schon eine halbe Heilung. Es ist daher gut, wenn der Arzt, der den Kranken behandelt und kontrolliert, auch diesen wichtigen Punkt beachtet, so dass er mit ihm darüber sprechen kann. Auch die richtige Atemgymnastik trägt viel zum bessern Wohlergehen bei. Bestimmt wird jeder biologisch eingestellte Arzt all diese natürlichen Vorbeugungsmassnahmen und Heilfaktoren begrüssen und sich am Erfolg mitfreuen.

Eiweissvergiftung

Eiernahrung

Eiweissvergiftungen sind keineswegs harmlos, weshalb man sich davor hüten sollte. Kaum war aber Ostern vorüber, als auch schon Telephone und Berichte über Eiweissvergiftungen eintrafen. Schon manchen Schaden hat die alte Ostersitte mit ihrem traditionellen Eierschmaus mit sich gebracht. Ja, mancher hat sich dadurch seine Gesundheit schon bleibend geschädigt. Um billige Oster Eier liefern zu können, werden begreiflicherweise nicht immer nur frische Eier zum Kauf dargeboten. Dadurch besteht dann die Möglichkeit, dass man Eier geniesset, die eben, weil sie nicht mehr frisch sind, unangenehme Schädigungen hervorrufen können. Wer aus Liebhaberei oder Tradition an Ostern gesottene Eier essen will, sollte dabei sehr vorsichtig sein, nur sehr wenig geniessen, und wenn möglich gleichzeitig Salate dazu essen, um dadurch ein gewisses Gegengewicht zu erhalten. Gekochte Eier sind bekanntlich eine schlecht verdauliche, stark harnsäurebildende und keineswegs gesunde Nahrung. Bedenkt man nun, dass an Ostern nebst den Eiern auch noch Schokoladhasen und andere Süssigkeiten gegessen werden, dann begreift man, dass Verstimmungen in den Verdauungsorganen auftreten können, besonders, wenn man das Missgeschick hat, womöglich noch schlechte Eier zu erwischen. Eigenartig, dass sich jene Sitten und Gebräuche, die dem Gaumen zusagen, erhalten, auch wenn es erwiesen ist, dass sie gesundheitlich ungünstig wirken, während andere, alte Bräuche, wie das Fasten, eine wesentliche Aenderung erfahren. Früher verstand man unter einem Fasttag einen Tag vollständiger Nahrungsenthaltung. Heute lässt man einfach das Fleisch weg und füllt sich dafür den Bauch mit Backwaren. So ist es mit den wohlloblichen Sitten und Gewohnheiten, sie sind da, um dem äussern Schein zu dienen!

Bei frischen Eiern ist das Eiweiss wertvoll, denn es enthält Lecithin, das auf die Nerven gut wirkt. Am bekömmlichsten sind solch frische Eier, wenn man sie roh austrinkt. Liebt man sie nicht auf diese Weise, dann sollte man sie wenigstens nicht länger als 2—3 Minuten sieden. Die andern gekochten Eier sind nachteilig und zudem ist ein grosser Teil ihres Wertes verloren gegangen. Wenn