

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 13 (1956)
Heft: 8

Artikel: Das steigende Sitzbad
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968861>

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: 29.12.2025

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

lich mit hohem Fieber und einem Ansteigen der weißen Blutkörperchen wieder akut werden. In solchem Fall muß eine eitrige Entzündung in Frage gezogen werden, die leider chirurgischer Abhilfe unterliegt. Eine Operation ist allerdings nicht immer eine restlose Befreiung von Beschwerden, denn man muß dabei in Betracht ziehen, daß nachher keine eingedickte Galle mehr zur Verfügung steht. Dies bedingt die Einhaltung einer gewissen Diät. Wer sich trotzdem sehr eiweiß- und fettreich ernährt, setzt sich daher neuen Störungen aus. Wenn die Gallenblase fehlt, ist man eben nur noch auf die junge, frische Galle, die geradewegs aus der Leber kommt, angewiesen. Dieser Umstand bewirkt eine Mäßigkeit im Fett- und Eiweißverbrauch, wenn man neue Störungen vermeiden will. An festlichen Zusammenkünften, Hochzeiten und anderen Feierlichkeiten darf man sich dann entweder gar nicht beteiligen oder man muß dabei eben auf die reichlichen Mahlzeiten verzichten.

Wirksamkeit der Oelkur

Die Oelkur wirkt nicht etwa, weil das Oel in die Gallenblase läuft und diese dadurch ausputzt, nein, dem ist nicht so. Das Oel erwirkt einen großen Anreiz zur starken Ausscheidung, noch besser gesagt, zur Ausschwemmung der Galle, wobei die kleineren und mittleren Steine herausgespült werden.

Das Oel, das man zur Kur verwendet, sollte wenn immer möglich unraffiniert sein, da es viel wirksamer ist als die raffinierten Ole. Ob die hochungesättigten Fettsäuren, die in den naturbelassenen Oelen enthalten sind, dabei eine Rolle spielen, konnte noch nicht ermittelt werden. Es ist dies indes nicht ausgeschlossen, sondern voll auf möglich. Für die Oelkur eignet sich unraffiniertes Olivenöl, Baumnußöl, Sonnenblumen- oder Mohnöl. Vorteilhaft ist es, vor der Kur noch ein natürliches, pflanzliches Mittel einzunehmen, das die Galle verflüssigen hilft, wie das Chelicynara, das Präparat aus Artischocken und andern Heilpflanzen.

Akute Kolikanfälle

In der Regel wird bei akuten Kolikanfällen einfach zur Morphiumspritze gegriffen. Es ist dies insofern begreiflich, da der Schmerz bei Gallensteinkoliken bis an die Grenze des Erträglichen gehen kann. Man sollte indes bei akuten Anfällen gleichwohl versuchen, mit einfachen Naturmitteln und physikalischen Anwendungen ans Ziel zu gelangen, denn Morphium ist ja bekanntlich nicht so harmlos.

In erster Linie wirken feuchtheiße Daueranwendungen oft Wunder. Man darf ruhig 5—10 Minuten lang so heiß duschen, als man es ertragen kann. Auch feuchtheiße Kräuterlauflagen wirken vorzüglich. Man füllt zwei kleine Baumwollsäcklein mit Kräutern, entweder mit Kamillen, Heublumen, Quendel oder Eucalyptusblättern und brüht sie ab, worauf man eines der Säcklein so heiß als möglich auf die rechte Bauchhälfte legt. Sobald die Hitze abzunehmen beginnt, wechselt man mit dem andern Säcklein. Dies wiederholt man, bis sich der Krampf löst, was schon nach einigen Minuten eintreten kann. Unterstützend wirkt dabei noch die Einnahme von Chelicynara, Magnesium phos D6 und Atropinum sulf. D4 und zwar alle 5 Minuten im Wechsel.

Auch heiße Halbbäder können den gleichen Wirkungseffekt haben, wie die Auflage von Kräutersäcklein, bei denen allerdings der Vorteil besteht, daß der Patient im Bett liegen bleiben kann.

Wer die Unerträglichkeit akuter Anfälle bei Gallensteinen kennt, der begrüßt jede Linderung, ganz besonders aber jene, die zugleich heilt und keine unliebsamen Nebenwirkungen mit sich bringt. Eine frühzeitige, richtige Gallensteinbehandlung kann ein Chronischschwerden der Krankheit verhüten. Bei Vernachlässigung eines entzündeten Zustandes kann es zu Eiterbildung kommen, und nicht selten platzt eine so erkrankte Gallenblase. Dadurch entsteht eine nicht ungefährliche Lage, die sofortiges Eingreifen eines geschickten Chirurgen erfordert,

der über die Gefahrenzone hinwegzuhelpen vermag, wenn der Patient im übrigen noch über eine gesunde, starke Natur verfügt.

Natürliche Behandlung bei Blinddarmzündung

Wenn früher jemand eine Blinddarmzündung bekam, handelte man diese meist erfolgreich mit heißen Salzwickeln und mußte infolgedessen nicht immer gleich zum Messer greifen. Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie ich mir als Jüngling und noch als junger Mann durch Erkältungen öfters eine Blinddarmzündung zugezogen habe. Diese heilte ich mir zwar jeweils nicht mit den erwähnten Salzwickeln, sondern mit heißen Kirschenstein- oder Kieselstein-Säcklein. Auch diese Heilmethode war früher nämlich als erfolgreich bekannt. Man röstete hierzu Kirschensteine in der Pfanne, band sie in ein Säcklein und legte sie ganz heiß auf. Auf diese einfache Art war es ebenfalls möglich, eine akut auftretende Blinddarmzündung zu heilen. Es ist aber selten gut, wenn man eine sich oft wiederholende Blinddarmreizung auf diese konservative Art und Weise heilt, denn mit der Zeit entstehen dadurch Vernarbungen und Verwachsungen, was besonders bei Frauen unangenehme Folgen haben kann. Eine Reise in die Tropen sollte niemals mit solchen Beschwerden vorgenommen werden, da man sich dadurch unliebsamen Gefahren aussetzt. Es ist daher in solchem Falle unbedingt notwendig, den degenerierten Blinddarm vor Antritt der Reise entfernen zu lassen. Einen gesunden Blinddarm hingegen sollte man nie operieren. Dies geschieht sehr oft in Fällen, bei denen die Bauchdecke infolge einer vermeintlichen Blinddarmzündung geöffnet worden ist. Trotz einwandfreier Feststellung, daß die Diagnose nicht stimmte, daß also eine andere Erkrankung vorliegt, wird alsdann, weil nun doch schon geöffnet ist, die Gelegenheit gleich benutzt, und der gesunde Blinddarm muß weichen. Solch ein Vorgehen ist natürlich töricht, weil auch der Blinddarm, was wir heute einwandfrei wissen, zu unserem Nutzen seine bestimmte Aufgabe zu verrichten hat, denn der Schöpfer legte nichts Unnötiges in unseren Körper hinein. Dies gilt nicht nur für den Naturmenschen, sondern vor allem auch für den Kulturmenschen, der durch seine unnatürliche Lebensweise ohnedies doppelt darauf angewiesen ist, daß sämtliche Organe ihren Dienst erfüllen. Solange daher ein Blinddarm gesund ist, sollte er dem Körper erhalten bleiben, wenn er indes immer wieder erneuten Entzündungen ausgesetzt ist, muß ein solcher Zustand unbedingt als gefährlich betrachtet werden. Unter solchen Umständen sollte auch ein streng natürlich eingestellter Mensch vernünftig sein und die Operation ins Auge fassen. Auch akut auftretende Fälle von Blinddarmzündungen sind nicht immer ohne weiteres auf die erwähnte, natürliche Art zu beheben. Es gibt vielmehr auch Fälle, die ein rasches Zugreifen durch Operation erfordern, selbst wenn man sich dagegen sträuben mag. Bei naturgemäß Lebenden kommt dies allerdings weniger vor.

Das steigende Sitzbad

Wer zu Hause gerne auf einfache, billige Weise schwitzen möchte, kann folgendermaßen vorgehen. Er bereitet sich ein Sitzbad zu mit Badekräuterabsud, mit Santaflora oder dem Meersalzpräparat Santamare. Wer keine Sitzbadewanne besitzt, kann auch eine gewöhnliche Wanne benützen, nur wird ihm dies mehr Wasser benötigen. Man beginnt mit 37° und steigert langsam die Temperatur. Nach ungefähr 10—20 Minuten wird man zu schwitzen beginnen, wenn man zuvor schön durchwärmte. Fröstelnd darf man das Bad nicht vornehmen, sonst kann man nicht schwitzen. Sollte man also durchkühlt sein, dann muß man zuvor eine gut warme, womöglich ansteigend warme Dusche nehmen. Man kann während

dem Sitzbad auch Schultern und Rücken mit einem Frottiertuch einhüllen, wodurch man rascher zu schwitzen beginnt. Nimmt man das Bad in der Badewanne, dann darf man nicht vergessen, daß es kein Vollbad werden soll. Man muß also darauf achten, daß nebst dem Unterleib bloß die Füße im Wasser stehen. Das Vollbad greift manchem das Herz an, während das Sitzbad eine gewisse Expansionsmöglichkeit nach oben bietet, wodurch das Herz nicht belastet wird. Es entsteht dadurch auch weniger ein Blutandrang zum Kopf, wennschon man auch am Kopf und im Gesicht tüchtig schwitzen kann, was besonders bei Kopfkrämpfen und Gesichtsschmerzen mildernd wirkt. Bei Patienten, die diese Behandlung zwei Wochen lang täglich durchführen, konnte ich beobachten, daß sich diese Anwendung als Reinigungskur auswirkte, denn sie reinigt sowohl die Nieren, als auch das Blut. Auch Unterleibsleiden werden dadurch günstig beeinflußt, ja sogar Rheumatiker und Arthritiker verspüren durch sie gute Wirkungen.

Wenn man ein solches Bad in der Morgenfrühe durchführt, dann muß man sich nachher gut abtrocknen, wenn möglich einölen und den Kopfboden abföhnen oder warm einhüllen und nochmals eine halbe Stunde ins Bett gehen, wo man entspannt ruht, wenn möglich mit Zwerchfellatmen, welches auch während dem Bade günstig ist. Gewöhnlich kann man nochmals etwas nachschwitzen. Auch vor dem Zubettgehen ist das Bad günstig, da man alsdann gerade schlafen kann, denn es regt nicht auf, sondern schlafert eher ein.

Wer eine solche Schwitzkur sorgfältig durchführt, ohne sich dabei zu erkälten oder zu sehr anzustrengen, hat dadurch eine einfache, gut wirkende Hilfe zur Hand. Wenn die tägliche Kur zu sehr angreift, soll sie nur zweimal wöchentlich durchführen. Herzleidende müssen davon absehen. Wie bei jeder Kur sollten wir auch bei dieser ganz individuell vorgehen und gut aufpassen, daß wir nicht unweise forcieren, damit wir dadurch wirklich den bezweckten Nutzen erreichen können.

Der Krebs und die Leber

Im Frühling dieses Jahres besprach ich mich mit einem der bekanntesten Krebsforscher in Amerika. Auf Grund seiner langjährigen Erfahrungen bestätigte er mir, daß noch kein Krebskranker in sein Institut eingeliefert worden sei, der nicht eine gestörte Leber- und Bauchspeicheldrüsenfunktion gehabt habe. Da sich auch andere Krebsforscher über diese Zusammenhänge ähnlich geäußert haben, kann man tatsächlich sagen: «Kein Krebs ohne eine gestörte Leber- und Bauchspeicheldrüsentigkeit.» Es ist dies also eine ernstliche Angelegenheit, die uns mahnen sollte, daß wir diesen beiden Organen ganz besondere Beachtung schenken.

Wohl können vor allem Sorgen und seelische Schwierigkeiten sehr stark auf die Leber einwirken, während auch umgekehrt wiederum die Leberstörung einen niederdrückenden Einfluß auf die Gesamtstimmung und das seelische Gleichgewicht ausüben kann, insofern man sich dieses Umstandes nicht voll bewußt ist. Wacht man aber darüber, dann kann man dadurch, daß man eine gewisse bewußte Gelassenheit einschaltet, auch die Oberhand behalten und der Leber, wie auch der Bauchspeicheldrüse dadurch sehr dienlich sein. Auf alle Fälle nützt es nichts, niedergeschlagen zu bleiben und den Kopf hängen zu lassen. Man muß sich aufraffen und sehr unterstützend wirken dabei warme Wasseranwendungen, wie Kräuterwickel oder Kräutersitzbäder.

Eine große Rolle spielt auch die Ernährung dabei, wiewohl dies manchem nicht angenehm sein mag, denn vielen fällt es schwer, die Kost umzustellen. Lieber nehmen manche alle andern Unannehmlichkeiten auf sich, als durch einen kleinen Willensakt zur Naturnahrung überzugehen. Wer seine Leber schonen und richtig pflegen will, darf nur naturbelassene Oele und Fette genießen. Aber auch die übrigen Nahrungsmittel sollten nicht ent-

wertet sein. Gründliches Kauen und gutes Einspeichern muß zur Gewohnheit werden.

Der moderne Mensch von heute schluckt fast täglich chemotherapeutische Präparate in Form von Kopfwehtabletten, Schlafmitteln oder irgendwelchen schmerzbetäubenden Pillen. Auf die Dauer zeitigt diese Gewohnheit sehr üble Folgen, denn alle diese Stoffe belasten die Leber, und die beste Lebertätigkeit wird mit der Zeit dadurch beeinträchtigt. Wir sollten also streng darauf achten, daß wir unseren Körper möglichst vor chemischen Präparaten, wie auch vor chemischen Zusätzen in unsern Nahrungsmitteln und Speisen bewahren.

Seien wir also in Zukunft auf der Hut vor seelisch niederdrückenden Einflüssen, vor falscher Ernährung und chemischen Mitteln und Medikamenten! Die soeben geschilderten Umstände, die der Leber schaden und dadurch den Krebs begünstigen können, sind Grund genug, eine natürliche Lebensweise zu pflegen.

Lebensverhältnisse in Südafrika

Eine deutsche Witwe, die mit ihrem Knaben von Kalifornien nach Südafrika übersiedelte, sandte uns anfangs Februar einen Bericht von den dortigen Verhältnissen ein. Da sich unsere Leser immer wieder über Lebens- und Ernährungsweise anderer Völker interessieren, möchten wir ihnen gerne folgenden dargebotenen Einblick ermöglichen: «Ich habe mich schon ein wenig in dem schönen Afrika akklimatisiert. Hier leben Farmer aus Deutschland schon 40—45 Jahre, die sagen, das Leben sei hier voll Dornen, aber zurück nach Deutschland möchten sie nicht mehr. Das Land hat seine Reize, woran das wohl liegt? Vor allem ist es die Freiheit, die gefällt. Durch die ausgedehnten Farmen ist die weiße Bevölkerung ziemlich spärlich. Dadurch hat man ein großes Stück Land vor der Nase und ewig blauen Himmel. Im Südwesten ist nur Farmland, während die Industrie in der Union, also in Südafrika liegt. Die Schwarzen sind noch immer die billigsten Arbeitskräfte für die Farmen. Sie verstehen es aber auch gut, mit den Rindern umzugehen. Es gibt hier nur Schaf- und Rinderzucht. Die Caraculschafe sind die beste Einnahmequelle.

Ich bin zurzeit auf einer Farm als Hausdame beschäftigt, da ich da meinen Jungen bei mir haben kann, und es geht und gefällt uns hier ganz gut. Es arbeiten auf der Farm 10 Eingeborene, Kaffern, Ovambas und Hereros. Die Herero sind schöne, stolze Menschen, die sich nicht mit den andern mischen. Aber arbeiten mag keiner gerne von ihnen, und ohne Frau kann keiner sein. Ihr Leben ist primitiv. Die Hauptnahrung besteht aus Mais, aus Maisbrot, Maisbrei mit viel braunem Zucker. Gegessen wird mit den Fingern, also ohne Besteck. Mit Fleisch versorgen sie sich selbst, indem sie eine Ziege oder eine Kuh schlachten. Das freie Wild treffen sie geschickt mit einer Steinschleuder und hetzen Hunde nach. Leider trinken die Ovambas gerne, auch die Kaffern, und zwar ihr selbstgebautes Bier aus Mais und Zucker und noch was anderem, was aber leider keiner verrät. Ab und zu stirbt einmal einer an Alkoholvergiftung. Die Hereros hingegen trinken nicht. Sie hausen in Pantoks, die aus altem Blech oder Buschwerk zusammengestellt sind. Dort schlafen sie auf der bloßen Erde. Vor dem Weißen haben sie keine Achtung. Ihre Kinder wachsen anspruchlos auf, ohne Kleidung, höchstens mit einem umgebundenen Lappen. Alle rauchen sie, Männer, wie Weiber, aber nur die Pfeife. Trotzdem haben sie in der Regel gesunde Zähne ohne besondere Pflege. Sonderbarerweise sind sie alle empfindlich und wollen wie Kinder auf eine kleine Wunde einen ganz großen Verband haben. An Krankheiten haben sie meist Tuberkulose, Hautausschlag und Tripper.

Sie haben viel Familiensinn und als Unterhaltung gibt es Musik auf einer alten Gitarre und Tanz. Obwohl jeder der Stamm seine eigene Sprache hat, verstehen sie sich untereinander doch gut. Mir selbst gefällt die Ovamba-