

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 14 (1957)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Wirkungsvolle Nachkur  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553498>

### **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:** 03.05.2026

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

gen Gegenden sind durch fleißige Landbewohner angenehm und schön in Ordnung gehalten, während sich dort, wo viel Lärm und Gedränge ist und die Hoffnung auf leichten Verdienst, den die Fremdenindustrie vielfach mit sich bringt, das Bild und der Geist oft wesentlich ändert, so daß man dankbar ist, wenn uns die stillen, sauberen Orte von der Schönheit erzählen, die überall möglich sein könnten, wenn sich nicht des Menschen Schwachheiten und Laster da breit machen würden, wo man ihnen die Gelegenheit zum Blühen gibt.

#### Kurgelegenheiten

Der Gesunde, der zur Erholung nach Ischia kommt, findet viele schöne, felsige Buchten, in denen er nach Herzenslust tauchen und schnorcheln kann, wie sich diese neuartige Liebhaberei nennt, die uns die mannigfaltige Schönheit unter dem Meeresspiegel erschließt. Eine ganze Anzahl von Strandbädern, jedes mit einem andern Charakter stehen zur Auswahl zur Verfügung. Versteckt sich die Sonne einmal hinter drohenden Wolken, dann finden sich denn auch viele Kranke ein, um ihre warmen Strand von Sant' Angelo, wo an einigen Stellen der Sand so stark vulkanisch ist, daß man in seiner Hitze in kurzer Zeit Eier und Pellkartoffeln kochen kann. Hier finden sich denn auch viele Kranke zusammen, um ihre Leiden loszuwerden, indem sie sich im heißen Sand einbetten lassen. Auch heiße Bäder sind hier zu finden, die schon zur Zeit des Urgroßvaters äußerst primitiv in den Felsen eingehauen worden sind. Ihre Wirkung ist gut, obwohl es nicht jedermanns Sache ist, unter diesen allzu anspruchsvollen Voraussetzungen ein Bad zu nehmen.

Im allgemeinen gilt Casamicciola als der geeignete Platz, wo Kranke zu mittleren Preisen gute Unterkunftsmöglichkeiten erhalten können. Wer mehr ausgeben will und kann, findet in Lacco Ameno feudale Unterkunft in erstklassigem Hotel mit prunkvollen Marmorhallen, prächtigen Zimmern, einem feingepöhlten Schwimmbad und vielen anderen Annehmlichkeiten und luxuriösen Möglichkeiten. Auch die Bäder sind dort phantastisch eingerichtet. Dies alles für jene, die nicht zu sparen brauchen und sich in einer steifen, unnahbaren Etikette wohl fühlen, oder auch für jene, die einmal gerne das scheinen, was sie sein möchten. Die Uebrigen aber, die weniger begütert sind, und auch jene, die ihr Geld lieber nützlicher verwenden, sind zufrieden mit dem, was Casamicciola bietet, denn auch da sind einige Bäder komfortabler eingerichtet als wieder andere. So kann sich jeder nach seinen Mitteln und Bedürfnissen richten, denn dem Kranken kommt es schließlich nicht auf Komfort und Aeüßerlichkeiten an, für ihn ist die Wirkung wichtig und diese scheint wirklich phantastisch zu sein. Dies wird uns von bekannten Leuten bestätigt, die man dort aus Deutschland und der Schweiz, ja aus der halben Welt antreffen kann, worunter sich namhafte Aerzte und Kapazitäten befinden. Wenn sie erzählen, wie Kranke nach 3, 4, 5 Wochen Aufenthalt die Stöcke zu Hause lassen können, um ohne sie spazieren zu gehen, weil sie die Schmerzen losgeworden sind, die Steifheit abgenommen hat und eine Beweglichkeit in Erscheinung getreten ist, die man zuvor nicht für möglich hielt, dann kann man sich nicht genug wundern und dankbar sein für die wunderbaren Naturkräfte, die auf dieser Insel zur Verfügung stehen.

Sämtliche Bäder auf Ischia sind nach meinem Dafürhalten sehr heilwirkend, wenn auch unter der Bevölkerung verschiedene Meinungen darüber herrschen. Unten am Meer sollen die Quellen mit Meerwasser durchsetzt sein, und es herrscht die Ansicht, daß wir nur in Wasser, das alkalisch schmeckt, baden sollten, nicht aber in salzigem. Die Quellen von Casamicciola gelten vielerorts als die wirkungsvollsten, wiewohl sie in bezug auf Radioaktivität keine hohen Zahlen aufzuweisen haben. Nach meiner Beobachtung stellt die Insel wirksamere Bäder und Fango-Anwendungen zur Verfügung die stärkere

Reaktionen auslösen als dies an vielen anderen Orten, die für uns Schweizer vielleicht etwas näher gelegen sind, der Fall ist.

#### Kurregeln

Mancher Kurgast mag es am Strand bedauern, daß er neben den Fangoanwendungen und Thermalbädern nicht zugleich noch im Meere baden darf. Dies bedeutet eine Contraindikation, die vor allem für das Herz üble Folgen haben kann. Ich habe es als Gesunder, der nicht mit Rheuma und Ischias geplagt ist, als ungefährlich betrachtet, sowohl die Kur durchzuführen, als auch nebenbei noch im Meere zu baden, denn ich wollte mit der Kur ja eigentlich nur den Gesamtwirkungseffekt auf den gesunden Organismus etwas prüfen. Ein zweites Mal aber würde ich mir reiflich überlegen, trotz der Kur auch noch im Meere zu baden, denn ich konnte nachträglich tatsächlich Nachteile beobachten. Nach jeweils vier Anwendungen wird ein Ruhetag eingeschaltet. Schonender für das Herz aber wäre es, wenn man schon nach zwei Kurtagen einen Ruhetag folgen ließe oder zum mindesten nach 3 Tagen, damit das Herz nicht zu stark angegriffen wird. Dies deutet nicht auf eine Schädigung des Herzens hin, sondern lediglich auf die starken Reaktionen, die eintreten können und die durch Atemgymnastik und eine gute Ernährung ausgeglichen werden sollten. Wer sich auf der Insel gesundheitlich richtig ernähren will, verköstigt sich am besten selbst. Von Rohkost kann man besonders im Herbst auf Ischia glänzend leben.

#### Die übrigen Gäste

Wer lediglich als Gast auf der Insel erscheint, ohne die Kuranwendungen zu benötigen, kann vom Mai bis Oktober die warmen Meerbäder genießen, die noch wärmer sind als teilweise in Sizilien. Frauen und junge Mädchen müssen sich dort unten allerdings vor gewissen jugendlichen Strandpiraten hüten, da diese nicht nur lästig, sondern in ihrer Aufdringlichkeit und Unverfrorenheit auch sehr gefährlich sein können. Wer sich harmloserweise mit ihnen einläßt, kann sich üble Folgen zuziehen. Wenn man diesen sicher entgehen will, muß man nicht nur am Strand, sondern auch anderorts ablehnend und verschlossen sein.

Von der Bergspitze des Epomeo, die 850 m über Meer liegt, genießen die Gäste der Insel eine herrliche Aussicht. Weit hinüber nach Capri mit der interessanten blauen Grotte reicht unser Auge; auch Procida erblicken wir, ferner den Golf von Neapel, und schließlich umfaßt unser Blick auch den fernen Vesuv. Wer zu alt ist, um den Berg selbst zu erklimmen, braucht nicht voll Sehnsucht unten zu bleiben, denn er wird ohne große Mühe auf eines Esels rücken den Berg hinaufgetragen. Das ist so üblich dort, wenn es für den Reiter auch ein seltenes Erlebnis bedeuten mag. Von all den vielen Erinnerungen wird er auch diese gerne mit in die kühlere Heimat nehmen, denn herrlich warm ist es dort unten in der südlichen Sonne.

Wer von unsern Lesern in Ischia gerne einmal eine Kur durchführen möchte, ohne nähern Bescheid zu wissen, den beraten wir gerne, damit ihm der Aufenthalt angenehm und nützlich sein kann.

#### Wirkungsvolle Nachkur

Bei hartnäckigen Störungen ist es oft so furchtbar einfach, sich, nachdem die allopathischen Mittel nicht den gewünschten Erfolg erzielten, des Messers zu bedienen. Es ist begreiflich, daß ein geschickter Chirurgie darin die beste Hilfe erblickt und sich deshalb nicht weiter um eine Nachkur kümmert. Seine geschickte, gute Arbeit befriedigt ihn vollständig, und es steigen keine Zweifel in ihm auf, ob sie auch dem natürlichen Geschehen der Dinge wirklich entsprechen mag. Die Natur geht indes ihre

eigenen Wege. Sie regeneriert und heilt auf wunderbare Art, wenn wir sie richtig unterstützen, ohne daß wir dadurch das Risiko schwerwiegender Folgeerscheinungen eingehen müssen. Zugegeben allerdings, es gibt Fälle, die ein rasches Eingreifen durch eine Operation notwendig erscheinen lassen, aber auch sie erfordern nichts destoweniger eine sorgfältige und gründliche Nachkur. Diese ist ganz besonders angebracht, wenn bei Frauen die bekannte große Operation durchgeführt worden ist, wenn also sowohl die Gebärmutter als auch die Eierstöcke herausgenommen worden sind. Kürzlich bestätigte mir eine Patientin in der Sprechstunde eine Beobachtung, die ich wiederholt gemacht habe. Drei bis vier Jahre nach der erwähnten großen Operation fing der Blutdruck bei ihr zu steigen an. Weil er immer mehr stieg, erhielt sie vom Arzt blutdrucksenkende Mittel. Da die Kranke leider keine natürlichen Anwendungen durchführte, trat plötzlich eine Apoplexie, also ein Schlaganfall ein. Die Folge war, daß die Frau kaum mehr sprechen und auch einige Glieder nicht mehr bewegen konnte. «Das hätte ich nicht erwartet», war die Aeußerung des erstaunten Arztes. Mir selbst sind solche Geschehnisse nicht unbekannt, da ich sie des öftern beobachtet habe.

Durch die große Operation wird das hormonale Gleichgewicht gestört, weshalb es unbedingt notwendig ist, ein gutes, homöopathisches Eierstockspräparat einzunehmen und zwar hat sich zu diesem Zwecke Ovasan D 3 vorzüglich bewährt. Als Folge der Operation können sich auch Gehirnkrämpfe einstellen, bei denen sich alles zusammenkrampft. Auch da hilft Ovasan D 3 erfolgreich. Machen sich Gefäßkrämpfe bemerkbar, indem sich beispielsweise die Finger zusammenkrampfen oder Krämpfe in den Füßen auftreten, sind auch diese Krampfstände durch Einnahme von Ovasan D 3 zu beheben. Bei gesunkenem Kalkspiegel hilft zusätzlich noch Urticalcin, das bewährte, biologische Kalkpräparat. Wenn sich nach ungefähr 8 Tagen die Krämpfe erneut einstellen, dann behilft man sich wieder mit 1—2 Tabletten Ovasan D 3, worauf die Krämpfe abermals verschwinden.

Wenn man bedenkt, daß die große Operation eine Frau ihrer wesentlichen Frauenorgane beraubt, wodurch ihr die dementsprechenden weiblichen Funktionen weggenommen werden, dann kann man sich auch nicht über die Notwendigkeit einer entsprechenden Nachkur ohne weiteres hinwegtäuschen. Neben der erwähnten, einfachen Hormon-Therapie sollten auch noch regelmäßig Sitzbäder durchgeführt werden. Auch eine Naturreis- und Salatdiät wirkt sich günstig aus und sollte nicht umgangen werden, überhaupt ist die Einnahme von Naturkost von großer Bedeutung. Beachten wir diese Ratschläge, dann können wir damit auch die unangenehmen, teilweise oft recht schlimmen Folgeerscheinungen der Operation verhindern oder doch mindestens mildern. Selbst wenn die Operation noch so zuverlässig und gut ausgeführt worden ist, hat sie gleichwohl das natürliche Geschehen in keiner Weise berücksichtigt, denn mit der Operation ist, wie bereits erwähnt, nicht alles erledigt. Wenn der Chirurg eine Nachbehandlung keine Beachtung schenkt, weil er seine Arbeit mit der Operation beendet hat, so sollte doch wenigstens die Patientin unbedingt dafür Sorge tragen, denn für sie beginnt nun erst recht die Notwendigkeit einer sorgfältigen, naturgemäßen Nachpflege.

Da sich die monatliche Periode gewissermaßen wie ein Aderlaß auswirkt, der eine Blutdruckerhöhung nicht zuläßt, wenn nicht irgend eine Nierenkrankheit vorliegt, bekommen Frauen normalerweise keinen hohen Blutdruck. Fällt nun aber diese regelnde Periode durch den erwähnten Eingriff zu frühzeitig aus, dann muß der Körper auf eine andere natürliche Art unterstützt werden, um die notwendige Expansion zu erhalten. Dies ist auf einfache Art möglich, indem die Patientin von Zeit zu Zeit eine Blutgelanwendung durchführt. Anfangs wendet man die Kur jeden Monat an, später jedes Vierteljahr und zuletzt halbjährlich. Dies kann sich dann ge-

wissermaßen wie eine künstliche Periode auf den Körper auswirken. Auf diese Weise lassen sich Blutdruckerhöhungen und auch noch andere Störungen mit sehr gutem Erfolg beseitigen.

Wenn man auf solch einfache Art vorbeugend und heilend wirken kann, ist es bestimmt angebracht, Zeit und Mühe nicht zu scheuen, um unliebsame Schwierigkeiten und gefährvolle Folgeerscheinungen geschickt und mit aller Entschlossenheit zu umgehen. Es nützt einer Kranken nichts, wenn sie sich von den Umständen niederdrücken läßt, viel weiser ist es, wenn sie sich aufrafft, damit sie durch die angewandten Ratschläge ihre Lage verbessert, so daß sie wieder leistungsfähig und froh werden kann.

### Seelisch bedingte Ursachen des Bettnässens und deren Bekämpfung

Wenn regelmäßiges Bettnässen nicht auf Blasesentropfen anspricht, weil keine Blasenmuskelschwäche vorhanden ist, ist das lästige Uebel einem seelischen Grunde zuzuschreiben. Oft ist Eifersucht die Ursache. Es kommt vor, daß Kinder zu nässen beginnen, wenn unerwartet ein Brüderchen oder Schwesterchen erscheint, dem die elterliche Aufmerksamkeit, die der Erstgeborene früher ganz alleine genießen konnte, nun in reichstem Masse zufließt, während für den von ihm verdrängten Erdenbürger nur noch wenig abfällt. So wenigstens erscheint es diesem. Wie kann er da die verlorene Aufmerksamkeit besser auf sich lenken als eben durch das gefürchtete Schreckmittel des Bettnässens. In der Tat, es hilft. Wenn das Bettchen naß ist, muß sich die vielgeliebte Mutter auch mit ihm beschäftigen. Mag sie schimpfen, das tut nichts zur Sache, wenn sie sich nur um ihn bemüht! So muß er sich doch nicht stets wie ein Großer fühlen, an dem man einfach achtlos vorübergeht. Wer kann die Regungen des kindlichen Fühlens durchschauen? Nicht jede Mutter sucht die Ursache am richtigen Ort. Erbozt straft sie das Kind, ja, es bekommt sogar Schläge, aber alles hilft und nützt nichts. Mancher Mutter ist es schon so ergangen und es ist wirklich betrüblich für sie, wenn sie das Problem nicht zu lösen vermag.

Vor kurzem berichtete mir eine Frau, daß sie schon viel Geld ausgegeben habe, um das unangenehme Uebel des Bettnässens bei ihrem vierjährigen Knaben beheben zu können. Nichts nützte, nicht einmal unsere Blasesentropfen, die sonst zuverlässig wirken. Kein Wunder, daß die Frau weitem Rat einholte, denn der Kleine netzte tagsüber nie, sondern nur nachts. Als Zweijähriger kannte er diese Untugend nicht mehr, aber dann stellte sich ein Ereignis ein, das ihn völlig aus dem Geleise brachte. Eines Tages war er der ältere Bruder von Zwillingen geworden. Ja, sage und schreibe, gerade zwei neue Erdenbürger verdrängten ihn. Um sein immer bereit, warmes Plätzchen bei der Mutter war es nun geschehen, denn wieviel Arbeit brachten doch die kleinen Schreier mit sich! So gab es denn keinen andern Ausweg für den unliebsam Verdrängten, als eben das Bettnässen. Wenn sein Bettchen naß war, dann konnte er sich Mutters ganze Aufmerksamkeit zurückerobern. Wenn sie es auch nicht begreifen konnte, daß nun auch er, der doch schon so gut erzogen war, ihre Arbeitslast ebenfalls zu vergrößern begann, ein Triumph war es doch für ihn, denn war das Bettchen naß, war auch seine Mutter einige Zeit vollauf mit ihm beschäftigt, und das war Labsal für die Eiferlistete ihn freilich die Mutter, denn sie versprach ihm sucht, die in seinem kleinen Herzen brannte. Einmal über etwas Angenehmes und siehe da, das Bettchen blieb trocken. Ein andermal aber überlistete er seinerseits die Mutter wieder im Kampf um das Angenehme, das er zusammen mit ihrer Aufmerksamkeit gewinnen wollte. Die Hörschen waren trocken, aber das Bettchen war gleichwohl naß. Auf irgend eine Weise hatte der Kleine dies triumphierend zustande gebracht.