Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 6

Artikel: Unterwassermassage
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552125

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: 10.08.2025

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

Kleieteewasser zum Anwaschen des Körpers verwenden, was ebenfalls wohltuend und heilend ist. In manchen Fällen hat sich auch die Neydhartinger Moorbehandlung gut bewährt, indem man ein bis zweimal wöchentlich ein Moorbad durchführt. Da jedoch nicht jede Erkrankung auf eine nasse Behandlung anspricht, sondern diese Fälle nur vereinzelt sind, muß man genau abtasten, wie man vorzugehen hat. Wenn die trockene Behandlung gut und zuverlässig wirkt, dann sollte man dabei bleiben und nur, wenn sie keinen Erfolg zeitigt oder sich das Beißen sogar vermehrt, sollte man zur nassen Behandlung greifen. Wer die Heilung noch mehr fördern möchte, kann auch Injektionen durchführen und zwar mit homöopatischer Ameisensäure, mit Berberis vulgaris, mit Thiorgan und Urtica.

Heilbar oder nicht?

Mit diesen Behandlungsarten kommt man bestimmt vorwärts. Wenn es auch manchmal lange dauern mag, bis sich ein Erfolg zeigt, so führen sie mit der notwendigen Geduld und Ausdauer schließlich doch zu einer vollständigen Heilung. Zwar steht in vielen Lehrbüchern der Medizin geschrieben, daß besonders Psoriasis unheilbar sei. Gleichwohl haben wir aber in vielen Fällen einen vollen Erfolg erzielt, wenn neben der äußern und innern Behandlung auch die Umstellung der Ernährung berücksichtigt wurde.

Sehr zu beachten ist auch, daß sich der Patient vor allen Terpenen strenge hütet, vor Bodenwichse und allen scharfen Mitteln, die man dem Wasser zum Waschen beifügt, wie Vel und anderes mehr. Alle chemischen Stoffe wirken auf die Haut des Patienten so stark wie bei einer Allergie und müssen deshalb vollständig gemieden werden. Es kann sogar vorkommen, daß sich ein Gesunder mit diesen Stoffen schaden kann, wenn seine Haut Schrunden oder Verletzungen aufweist, während er sie anwendet. Es heißt somit auch für ihn stets vorsichtig und achtsam zu sein. Man hat der Haut rascher geschadet, als man meint, und Hautleiden sind schwerer zu heilen, als manche andere Krankheit. Aber sowohl Ekzeme als auch Flechten sind heilbar, wenn man die richtige Behandlung, verbunden mit naturgemäßer Lebensweise, mit Ausdauer, Geduld und Unnachgibigkeit durchführt.

Wert und Nutzen des Ganzheitsprinzips

In welchem Lande man auch reisen mag, überall bekommt man als ganz selbstverständlich in den Gastbetrieben und Hotels Weißbrot vorgesetzt. Schwarzbrot muß man selbst bei uns in der Schweiz besonders verlangen und Vollkornbrot ist eine Seltenheit und höchstens im vegetarischen Restaurant heimisch. Früher hieß es noch allgemein: «Schwarzbrot macht die Wangen rot.» Heute ist man fast ganz von diesem Grundsatz abgewichen; kein Wunder daher, daß man immer mehr zur Schminke greifen muß, um die geliebte Wangenfarbe hervorzuzaubern. Wieviel einfacher wäre es, wenn man auch heute noch an dem Prinzip der Ganzheit festhalten würde! Der Schöpfer hat in jedes Getreidekorn, in jede zur Nahrung bestimmten Frucht ein besonderes, vollwertiges Rezept hineingelegt, das alle zum Leben und Aufbauen notwendigen Stoffe berücksichtigt. Bekannte und unbekannte Faktoren sind darin enthalten und zwar in dem Verhältnis, wie wir dies benötigen. Wenn wir uns daher bereits schon bemühen, im Reformhaus biologisch-dynamische Getreidekörner einzukaufen, sollten wir auch darauf achten, sie ganz zu verwenden. Es ist verkehrt, nur das weiße, stärkehaltige Kohlehydrat zu gebrauchen und auf die Mineralstoffe der äußeren Schichten, die Vitamine des Keimlings und die andern wichtigen Stoffe, die im ganzen Korn enthalten sind, Verzicht zu leisten. Warum sollen wir uns mit einem Weißbrot begnügen, wenn es doch ein Brot gibt, das, wie beispielsweise das Flockenbrot, alle Werte vom Korn enthält? Warum sollen wir Gemüse und Früchte auslaugen und uns dadurch der wichtigen Mineralbestandteile berauben? Nur die Ganzheit der Nahrung, vor allem jener, die biologisch gezogen ist, kann uns das geben, was zum Gesundbleiben notwendig ist. Nahrung, die mit Spritzmitteln und Konservierungsmitteln in Berührung kam, kann uns überaus gefährden, besonders wenn diese Mittel aus Teer gewonnen wurden, da sie alsdann cancerogene, also krebserzeugende Stoffe enthalten. Wenn wir dem Körper diese starke Belastung zumuten, dann werden wir dadurch auch dem Krebs den Weg ebnen, besonders, wenn wir bereits eine Veranlagung in der Erbmasse besitzen. Als Folge jahrelanger Fehler wird der Körper schließlich versagen, denn er wird den Anstürmen dieser krebserzeugenden Stoffe erliegen, besonders, wenn noch ein Mangel vorliegt, der durch falsche Ernährung entstanden ist.

Nur gesunde, vollwertige Nahrung schafft gesundes Blut, und nur ein gesundes Blut und eine gesunde Lymphe vermögen die Zellen vor degenerativen Erscheinungen zu bewahren. Es ist gut, wenn wir unsere Ernährungsweise einmal mit derjenigen unsrer Vorfahren oder mit jener von Naturvölkern vergleichen. Wenn wir vollwertige Nahrung gut einspeicheln, so daß wir sie richtig verdauen, brauchen wir nur wenig, um gesund zu bleiben. Reine Naturnahrung enthält nicht nur die Nährstoffe im richtigen Verhältnis, sondern auch die Zellulose, also die unverdaulichen Stoffe, die zur Anregung der Darm-Peristaltik dienen. Sie wirken auf unsere Darmtätigkeit wie eine Darmbürste ein und verhindern die Verstopfung.

Die große Weisheit des Schöpfers legte all das in die Natur, was wir benötigen. Es ist daher verkehrt, wenn wir dies unbeachtet lassen, so daß wir nur einen Teilnutzen daraus ziehen können. Dies ist der Fall, wenn wir raffinierte Produkte essen statt Naturnahrung, die uns doch zur Verfügung steht und zu unsrer Gesunderhaltung dient. Vielleicht braucht es etwas mehr küchentechnische Geschicklichkeit, um Naturerzeugnisse schmackhaft zubereiten zu können. Wir müssen zudem unseren Gaumen etwas umstellen, denn er liebt bekanntlich meist nur, was er gewohnt ist. Aber er läßt sich ändern, was für uns sehr vorteilhaft ist. Wir sollten uns wiederum den natürlichen Geschmack aneignen, den Kinder noch besitzen, die mit Vorliebe rohe Karotten, rohen Kabis und rohes Sauerkraut genießen. Ein gutes Vollkornbrot schmeckt einem unverdorbenen Kinde besser als Schleckzeug und Kuchen, denn wenn der Gaumen noch an Naturkost gewöhnt ist, ist auch der Geschmack noch unverdorben. Dies ist bei Erwachsenen weniger mehr der Fall, denn sie frönen oft so manchen Genüssen, die den Sinn für das Natürliche und Gesunde vernichten. Es bedeutet daher für manche eine gewisse Anstrengung, sich wieder den kindlichen Gaumen zurückzuerwerben, um der Naturnahrung erneut die gebührende Wertschätzung entgegenbringen zu können. Dadurch wird es uns eher möglich sein, dem Grundsatz der Ganzheit in der Ernährung Rechnung zu tragen, was in der heute ohnedies belasteten Zeit für unsere Gesundheit von nicht geringem Nutzen sein wird.

Unterwassermassage

Jeder, der erkennt, was eine richtige Durchblutung für unsere Gesundheit bedeutet, wird durch zweckentsprechende Kleidung, durch Morgenturnen und durch regelmäßiges Abbürsten des ganzen Körpers, durch genügend Bewegung im Freien, durch Gymnastik und Massage für eine gute Zirkulation des Blutes besorgt sein. Die beste Massage ist die Unterwassermassage, da sie im gelockerten Zutande im Wasser, vorteilhaft auch in einem Kräuter- oder Moorbade durchgeführt wird. Sie kommt dadurch doppelt oder dreifach so stark, kräftig und gut zur Geltung als die gewöhnliche Massage. Bei keiner anderen Massage werden Verkrampfungen so schön gelöst wie bei der Unterwassermassage. Auch nervliche

Spannungen können gelockert werden, und diese Lockerung und Entspannung ist für den Menschen des zwanzigsten Jahrhunderts wichtiger als man allgemein annimmt.
In neuzeitlichen Krankenhäusern, Kliniken und Spitälern, in Kneipp- und Naturheilvereinen ist man schon längst zu der Erkenntnis gekommen, daß neben der Ernährung, neben Atmung und Bewegung und neben den großen Vorzügen der Homöopathie und Naturheilkunde eine richtige Durchblutungstherapie, wie sie vor allem die Unterwassermassage bietet, von großem Vorteile ist. Sämtliche Kneippanwendungen, die Ueberwärmungsbäder und andere Wassertherapien werden durch eine Unterwassermassage verstärkt und in ihrem Wirkungseffekt wesentlich erweitert. Wer an Uebergewicht leidet, wird in erster Linie seine Ernährung nach den neuzeitlichen Regeln umstellen müssen. Er wird auch für genügend Bewegung und tüchtige Atmung im Freien besorgt sein. Was ihm aber einen ganz besonderen Vorzug verschaffen wird, das ist die regelmäßige Durchführung einer Unterwassermassage. Die gute Durchblutung, die er durch dieses Vorgehen ermöglicht, wird mithelfen, wieder eine gesunde Konstitution zu erlangen. Nach Monaten oder Jahren wird auch der Körperbau wieder normal sein. Dieser Erfolg, der sich durch Beachtung natürlicher Fordernisse und Anwendungen einstellt, hat keine nachteiligen Folgen, wie dies bei den meisten rasch wirkenden Entfettungskuren sehr oft der Fall ist. Die Berücksichtigung der erwähnten Ratschläge kann im Gegenteil eine bleibende Heilung zur Folge haben, besonders, wenn man nachher mit einer vernünftigen Lebensweise weiter fährt. Auch jene, die an Rheuma, Arthritos, Arterienverkalkung und anderem mehr leiden, sollten stets für eine gute Durchblutung des Körpers und der Haut besorgt sein,auch sollte der Kreislauf immer richtig in Ordnung sein. Aber auch in vorbeugendem Sinne können diese Verhaltungsregeln wirken, da sie verhindern, daß sich diese Krankheiten schon allzufrühzeitig einstellen.
Mancher Kranke kann sich eine kostspielige Kur ersparen, wenn er sich den einfachen Hilfsapparat von Ingenieur Reich aus dem Vorarlberg verschafft. Es handelt sich dabei um ein sinnvoll konstruiertes Schwingungs-Massagegerät, das für private Anwendung sehr zu empfehlen, ist erspart es doch die teuern Einrichtungen einer Klinik und gibt uns auch die Möglichkeit, bei uns zu Hause die Unterwassermassage gefahrlos und mit wenig Geld durchzuführen. Der Hydromed-Apparat hat bereits bewiesen, daß durch ihn Durchblutungsstörungen verhältnismäßig sehr leicht beseitigt werden können. Bei regelmäßiger Anwendung wird sogar die Zuckerkrankheit sehr günstig beeinflußt. Auch Schlaflosigkeit kann oft durch regelmäßige Behandlung mit Unterwassermassage aufgehoben werden. Es wird daher sehr nützlich für uns sein, wenn wir in Zukunft neben der andern Gesundheitspflege auch noch einige Minuten opfern, um die Unterwassermassage durchzuführen. Manche Krankheit wird dadurch langsam weichen. Wer die gesunde Lebensweise beibehält, wird mit der Zeit wöchentlich nur noch ein bis zwei Anwendungen benötigen, um sich gesund zu erhalten.

Natürliche Milchsäure

Vorbeugendes Hilfsmittel

Wie die neueste Forschung gezeigt hat, haben sich im Laufe der Jahre cancerogene, also krebserzeugende Stoffe in die Nahrungsmittelindustrie eingeschlichen. Mit Teerprodukten, chemischen Mitteln aller Art, mit Konservierungsmitteln, Farben und Verschönerungsmitteln wurde unsere Nahrung immer mehr und mehr bearbeitet und unsere Gesundheit bedenkenlos gefährdet. Heute, nachdem sich die Folgen unheilvoll bemerkbar machen, denn immer mehr Opfer fordert der Krebs, heute, nachdem die wissenschaftlichen Forschungen bestätigende Beweise erbringen, hält man gerne Ausschau nach Ernährungsmethoden und Nahrungsmitteln, die der unheimlichen, degenerativen Entwicklung der Zellen entgegenarbeiten. Dazu gehört auch die natürliche Milchsäure. Dr. Kuhl, der sich seinerzeit besonders durch seine Vorträge auch in der Schweiz bekannt gemacht hat, setzte sich ganz entschieden für die natürliche Milchsäure ein. Es ist aus den bereits erwähnten Gründen besonders heute notwendig, daß wir das alte Erfahrungsgut auf diesem Gebiet wieder in den Vordergrund stellen.

Sauermilch, Yoghurt und Molke

Wer den Gesundheitszustand der einzelnen Völker nachprüft, kann feststellen, daß jene, denen es zur Gewohnheit geworden ist, regelmäßig Sauermilch und Yoghurt zu genießen, weniger vom Krebs befallen werden als die andern, die den Nutzen der natürlichen Milchsäure nicht auswerten. Der Acidophiluspilz, der sich bei ihnen bewährt hat, sollte auch bei uns zum Säuern der Milch Verwendung finden. Bereits hat die Milchsäure, wie wir sie in unserm Molkosan verarbeiten, dankbare Erfolge eingebracht. Die Käsemilch, Molke oder Schotte wird hierzu ganz einfach gereinigt und konzentriert. Das Molkosan wirkt besonders bei überschüssiger Magensäure, also bei Hyperacidität, vorzüglich. Auch wenn durch mangelhafte Bauchspeicheldrüsentätigkeit Verdauungsstörungen, Gärungen und Darmgase auftreten, können sie durch regelmäßige Einnahme von Molkosan beseitigt werden, denn die Bauchspeicheldrüse kann sich dadurch wieder erholen. Das Labferment spielt dabei als Verdauungsferment eine gewisse Rolle, im übrigen aber ist die reine, natürliche Milchsäure neben den Milchnährsalzen der eigentliche Hilfs- und Heilfaktor. Auf diese Weise ist das einfache Nahrungsmittel zugleich auch ein Heilmittel, wodurch es dem richtigen Zweck entspricht, denn Nahrungsmittel sollten im Grunde genommen Heilmittel und Heilmittel zugleich Nahrungsmittel sein. Die erwähnte Wirksamkeit dehnt sich auch in vorbeugendem Sinne gegen Krebs aus, denn frische Trinkmolke oder Molkenkonzentrat in flüssiger Form ist zugleich auch ein Nahrungsmittel, das ein gewisses Profilaktikum darstellt, weshalb es in keinem Haushalt fehlen sollte. Auch für die Zubereitung von Salaten eignet es sich vorzüglich, da es empfindliche Schleimhäute nicht reizt, wie dies bei Essig, ja oft selbst bei Zitrone der Fall sein kann. Auch als Getränk ist Molkosan bei Tausenden von Verbrauchern sehr beliebt, ist es doch mit bloßem Wasser oder Mineralwasser verdünnt, wie auch als Beigabe zu irgendeinem Saft zur heißen Sommerszeit der beste Durststiller. Auch bei hohem Fieber ist es das beste Getränk, weil es nicht nur den Durst stillt, sondern zugleich auch heilsam ist. Die mannigfache Verwendungsmöglichkeit, die das einfache Naturprodukt in sich birgt, läßt es als Nahrungs- und Heilmittel unentbehrlich werden.

Milchsäurehaltige Gemüsesäfte

Eine wertvolle Bereicherung gesunder, flüssiger Nahrungsmittel erhalten wir auch noch durch die vorzüglichen milchsauern Gemüsesäfte, die durch die Gemüsebau AG. Tägerwilen in den Handel gebracht werden. Da diese milchsauern Säfte ebenfalls profilaktisch wirken, also als vorbeugendes Mittel gegen Krebs dienlich sind, sollten sie regelmäßig eingenommen werden. Wir brauchen nicht viel davon zu trinken, denn ein Gläschen zum Mittagessen genügt.
Der Rüeblisaft hat bekanntlich eine gute Wirkung auf die Leber und beeinflußt auch das Blutbild günstig. Dies kann auch vom Randensaft gesagt werden, ja, er vermag sogar, was die Bildung von Hämoglobin anbetrifft, noch stärker zu wirken als der Rüeblisaft. Der Selleriesalat vermehrt die Harnausscheidung, weil er sowohl die Harnorgane als auch die Nieren stark beeinflußt. Es ist daher angebracht, von diesem Saft nur halb so viel zu trinken als von den andern Säften. Die Tomaten besitzen bekanntlich einen großen Vitaminreichtum. Da dieser durch