Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 16 (1959)
Heft: 9

Artikel: Grippe, Influenza
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968945

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: 09.08.2025

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

uns nur ganz selten verwildert vor. Jetzt ist es an der Zeit, die reifen Samen aus dem Garten zu ernten. Koriander gehört zu den fünf wärmenden Pflanzen. Die vier andern sind Kümmel, Aenis, Fenchel und Dill. Wer viel unter Blähungen leidet, sollte diese wärmenden und blähungstreibenden Gewürzsamen unbedingt in seiner Küche verwenden. Wenn das Reformsauerkraut geschmacklich die ganze Fülle aufweisen soll, darf ihm der Koriander nicht fehlen.

Baldrian (Valeriana off.)

Wer nicht ganz sicher ist, ob er die echte Baldrianwurzel mit nach Hause gebracht hat, soll sie zur Prüfung in einem Baumwollsäcklein vor seine Katze legen. Haben wir die echte Wurzel gefunden, dann benimmt sich die Katze wie närrisch von dem Geruch. Sie wälzt sich auf dem Boden, wendet sich hin und her und beginnt einen Tanz als hätte sie Alkohol genossen. Es ist das ausströmende ätherische Oel, das ihre Sinne so stark beeinflußt. Baldrian ist bekanntlich ein alt bewährtes Nervenberuhigungsmittel mit mäßiger Stärke. Es besitzt eine krampflösende Wirkung besonders bei empfindsamen Frauen und zwar hauptsächlich bei Unterleibskrämpfen. In Verbindung mit Hopfen und Zitronenmelisse erhält man ein gutes Schlafmittel davon, wie dies in den Schlafwohltropfen zur Geltung kommt.

Fenchel (Foeniculum off.)

Diese zartgefiederte, über mannshohe Pflanze begleitete uns oft auf unsern Reisen den Wegrändern entlang, nicht nur in Europa, sondern auch in Amerika und in subtropischen Gegenden.

Unentbehrlich ist diese Pflanze im Bereich der Kinderpflege. Junge Mütter und Kinderschwestern mögen den Fenchel nicht missen, stillt er doch bei den Säuglingen und Kleinkindern das Bauchweh, das durch Blähungen verursacht wurde. Wenn die kleinen Lieblinge keinen Appetit haben, dann hilft der Fenchel, ihn anzuregen. Mit bittern Kreuzblumen zusammen fördert er die Milchbildung, wodurch mancher bekümmerten Mutter schon aus der Verlegenheit geholfen worden ist. Wenn man Fenchelkraut in Milch kocht und auf entzündete Brüste auflegt, wirkt es heilend und beseitigt die Entzündung. Frisches Fenchelkraut gequetscht und auf geschwächte Augen gelegt, stärkt und verbessert die Sehfähigkeit.

Wegtritt/Vogelknöterich (Polygonium aviculare)

Schon des öftern hatte ich auf dem Lande Gelegenheit jammernde Kranke auf dieses heilsame Kräutlein aufmerksam zu machen. Manch einer beklagte sich bei mir schon über Gallenbeschwerden, während er gleichzeitig vor seinem Hause auf einem der besten Gallenmittel, nämlich auf dem Vogelknöterich, der nicht zu Unrecht auch Wegtritt genannt wird, herumtrat. Tee aus dieser Pflanze zubereitet, hilft die Galle verflüssigen und die Beschwerden werden dadurch bald verschwinden. Wie oft hätten wir die Heilmittel im Garten, auf der Wiese, im nahen Acker, wenn wir nur immer wüßten, wie die vielen Kräutlein um uns herum wirken würden. Sogar bei Gallenkoliken helfen ganz heiße Auflagen von Wegtrittee oft rascher als eine Morphiumspritze. Auch bei blutigen Durchfällen kann der Wegtritt gute Dienste leisten. Man kocht zwei Hände voll Wegtritt in ¾ Liter Weinessig, netzt darin zweifach gefaltete Tücher und legt diese auf den Rücken, über den Bauch und den Magen. Dies hat schon vielen geholfen.

Beifuß (Artemisia vulgaris)

Beifuß wächst nur da, wo weder Jauche noch Dünger hinkommt. Das ist der Grund, warum er sich mit Wegrändern, mit Bach- und Flußufern, alten Mauern, Zäunen und unbebauten Stellen begnügt. Nicht nur als Heilmittel, auch als Gewürz verwendet man Beifuß. So wird ein Gänsebraten schmackhafter, wenn man dazu von den Blüten dieser Pflanze zum Würzen verwendet. Zur Pflege des Haarbodens, besonders der Haardwiebeln, ist das Waschen mit Beifußtee etwas vom Besten, was die Kräuterheilkunde uns bietet. Als Badekraut ist Beifuß einzigartig, da es die Müdigkeit wegnimmt. Seien es Fußbäder, Sitzbäder oder sogar ein Vollbad, immer wird die Wirkung mit einem Beifußabsud befriedigend sein.

Aehnlich wie sein Verwandter, der Wermut, wirkt Beifuß, wenn er als Tee getrunken wird. Man kann davon etwas mehr trinken, ohne daß es einem dadurch schlecht wird.

Die Chinesen gebrauchen den Beifuß zum Räuchern im Sinne einer anregenden Reiztherapie auf gewisse Nervenpunkte. Im Mittelalter verwendete man Beifußwein als eines der besten Frauenmittel, vor allem zur Gesunderhaltung und Reinigung der Gebärmutter.

Ausblick

Je nach der Witterung werden bereits Ende September Hagebutten und andere Wildfrüchte reif sein. Wir können ihre Ernte aber auch noch auf den Oktober verschieben, der uns ohnedies noch einige restliche Arbeiten im Kräutersammeln vorbehalten hat. In Höhenlagen mag zwar der Schnee gegen Ende des Monats schon Einzug halten, aber anderorts wird des Herbstes Prangen noch etwas länger andauern, weshalb sich noch manches finden lassen wird, was bis dahin versäumt wurde, oder was erst dann erntefähig sein wird.

Grippe, Influenza

Einst

Wenn man in St. Moritz das Engadiner Museum besucht, fällt einem dort eine eigenartige Abbildung auf der Decke eines Himmelbettes auf, nämlich das Skelett eines Toten. Die Darstellung stammt aus der Zeit der Pest, und sehr wahrscheinlich wähnte man, damit die bösen Geister vertreiben zu können, die damals als Ueberbringer der Pest angesehen wurden. Wir kennen heute diese bösen Geister als mikroskopisch kleine Bakterien, die je nach den bioklimatischen Verhältnissen mehr oder weniger boshaft in Erscheinung treten. Bildlich wurden sie früher oft als Furie dargestellt, mit einem Schleier von Nebelschwaden umgeben und über die Talschaft dahinfliegend, um willkürlich die Menschen mit ihrem giftigen Hauche zu belästigen und sie krank werden zu lassen.

Neuzeitliche Ueberlegungen

Im Jahre 1918 benahm sich die Grippe wie eine Lungenpest. Unter ihren zahlreichen Opfern waren zum Teil gesunde und starke Menschen zu finden. Kann man überhaupt etwas Erfolgreiches unternehmen, um gegen die Willkür dieser immer wieder auftretenden Krankheit geschützt zu sein? Die Erfahrung hat gezeigt, daß verschiedene Punkte zur Empfänglichkeit der Grippe führen. Da spielt in erster Linie die Uebermüdung eine wichtige Rolle, denn der Mangel an Schlaf bereitet den Boden zur Aufnahmefähigkeit feindlicher Erreger vor. Ein zweiter Punkt liegt in der Anreicherung der Harnsäure und der Stoffwechselschlacken und der dritte weist eine Verminderung der Funktionstüchtigkeit von Niere und Leber auf.

Zweckmäßige Abhilfe

Sobald wir uns alle diese Ursachen klar vor Augen führen, wissen wir auch, wie wir vorbeugen können. Vor allem müssen wir versuchen, uns zweckmäßig nach unsern Verhältnissen zu richten, indem wir unsere Arbeit gut einteilen, damit wir eine Ueberbelastung vermeiden und eine Uebermüdung verunmöglichen. Gleichzeitig werden wir uns auch gründlich überlegen, ob es nicht angebracht wäre, gesellschaftliche Beanspruchungen möglichst einzudämmen, wenn sich dies auch nur durch den Verzicht auf gewisse abendliche Vergnügungen bewerkstelligen läßt. Dagegen werden wir uns bemühen, genügend Bewegung im Freien einzuschalten, um dadurch ein besseres und reichlicheres Ausscheiden der Harnsäure zustande zu bringen. Dies kann auch noch erreicht werden durch regelmäßige Schwitzanwendun-

gen, die wir gleichzeitig einsetzen, sei es in Form von Sauna oder auch von andern Schwitzmethoden. Wie wertvoll das Schwitzen ist, habe ich in Finnland beobachten können, denn alle jene Finnen, die ihre Sauna regelmäßig benützen, sind sehr wenig anfällig auf Grippe und andere influenzaartige Erkrankungen. Wer zudem die Niere und Leber gut unterstützt, wird von der Grippe kaum gepflagt werden, obwohl vielleicht die ganze Talschaft mit sämtlichen Nachbarn davon befallen sein mag. Tee aus Solidago, aus Hagebutten und Wacholder wird uns gute Dienste leisten. Noch kräftiger und zuverlässiger helfen die kombinierten Nephrosolid-Nierentropfen zur Unterstützung der Nierenfunktion. Bittere Salate, Artischocken und Chelicynaratropfen genügen in der Regel, um die Leber funktionstüchtiger zu machen, weshalb diese natürlichen Hilfsmittel von Zeit zu Zeit angewendet werden sollten.

Ist die Grippe bereits ausgebrochen, dann helfen die aus Frischpflanzen hergestellten Grippetropfen im Wechsel mit Nephrosolid und Chelicynara nebst Schwitzen und Fasten mit Gemüse- und Fruchtsäften die Krankheit rasch und ohne Nebenwirkungen loszuwerden. Unterstützt man bei Verstopfung den Darm zudem mit Kamillenklistieren, dann hat man auch in der Hinsicht zur raschen, gefahrlosen Abwicklung der Krankheit reichlich beigetragen, denn alle Infektionskrankheiten verlangen eine gründliche Ableitung auf Niere, Haut, Darm und Leber. So besteht denn für uns eine vernünftige und erreichbare Hilfe zur Vorbeugung oder raschen Abwicklung dieser gefürchteten Krankheit.

Der Fuß und seine Pflege

Vernünftige Ueberlegungen

Wer Laufen und wer springen kann, ist sicher gut und wohl daran. — Nicht jedem ist dies voll bewußt, denn den meisten erscheint es ganz selbstverständlich zu sein, daß sie stehen und gehen können. Legt man sich abends auch todmüde ins Bett, morgens erwacht man so frisch, daß man eins, zwei, drei auf seinen gesunden Füßen steht, und nun geht's unermüdlich treppauf, treppab, hin und her, über bergiges Gelände oder wie ein Pfeil der Ebene nach, immer munter, immer behende bis man abends merkt, daß man eigentlich müde ist und ausruhen möchte. Sicher, unsere Füße haben es zur Abendzeit verdient, daß wir ihnen ein Mindestmaß an Pflege zukommen lassen, damit sie sich über Nacht von ihren Mühen gut erholen und morgens wieder marschtüchtig sind.

Barfußlaufen

Wir können ihnen zwar schon in der Morgenfrühe eine Wohltat erweisen, denn wenn wir uns duschen, werden auch unsere Füße daraus einen reichlichen Nutzen ziehen. Manch einer mag sich auch barfuß einen morgendlichen Lauf durchs taufrische Gras angewöhnt haben, was eine wunderbar natürliche Fußpflege bedeutet, die sogar das Allgemeinbefinden und vor allem die Nerven entlastet. Wichtig ist dabei, daß man die Füße nachher gut trocken reibt, damit sie schön erwärmt sind, denn kalte Füße fördern manche Krankheit. Wer es sich leisten kann, sollte auch tagsüber so oft als möglich im Freien barfußlaufen, denn das stärkt die Füße wesentlich. Das unbene Gelände bildet eine natürliche Massage und gerade diese wirkt sich auch auf das Wohlbefinden des ganzen Körpers aus. Glatte Böden indes wie auch Asphaltstrassen verlangen eine gute Stütze für den Fuß, weil seiner gewölbten Sohle die flache Unterlage nicht zuträglich ist. Darum hat das Barfußlaufen im Hause keinen gesundheitlichen Wert. Im Gegenteil, der Fuß ermüdet viel rascher, wenn er längere Zeit auf flacher Grundlage ohne Stütze sein muß. Deshalb sind auch die flachgebauten Hausschuhe, Pantoffeln und Finken nicht ohne weiteres günstig. Sie mögen zum Sitzen bequem sein, wenn aber die Hausfrau den ganzen Tag auf den Füßen sein muß, merkt sie sehr bald, wie rasch ihre Füße darin ermüden, und sie ist froh, einen Schuh tragen zu können, der dem natürlichen Bau des Fußes entspricht.

Die gesundheitliche Bewertung der Schuhe

Ja, dieser natürliche Bau unseres Fußes könnte sich heute unter der Frauenwelt auch schwer beklagen, denn nur allzuleicht übersieht die Eitelkeit die Forderung der Natur. Betrachtet man all die vielen Füße, die tagsüber durch die Straßen einer Stadt eilen, dann muß man allzuoft den Kopf schütteln über den reichlichen Mangel an vernünftiger Einstellung. Da huschen Füße in völlig flachen Schläppchen über die Straße, dort tänzeln Beine in hohen Stöckelschuhen ungeschickt, fast stolpernd dahin. «Sinnlos», denkt der vernünftige Mensch, aber er kann gegen die Eitelkeit nicht Sturm laufen. Ja, ist ein Fuß einmal verdorben, dann hat er auch schwer, sich wieder zurückzubilden, und die meisten Frauen, die sich an hohe Stöckelschuhe gewöhnt haben, sind ohne sie ganz hilflose Zehengänger. Die Sehne des Fußes hat sich durch die allzugroße Verwöhnung verkürzt, weshalb er nunmehr von einer allzuhohen Stütze abhängig ist. Selten denkt die Trägerin solch unnatürlicher Schuhe daran, daß sie dadurch nicht nur den Füßen, sondern auch dem ganzen Körper schadet, denn nicht nur der Fuß ist aus seiner sichern, natürlichen Lage gerückt, auch das ganze Knochengerüst wird aus der natürlichen Lage gebracht. Dadurch verschieben sich auch die innern Organe, und manche Beschwerden sind daher auf den scheinbar unbedeutenden Umstand unrichtiger Schuhe zurückzuführen. Freilich, es mag nicht so zierlich und elegant aussehen, wenn wir in währschaften Schuhen einherschreiten, aber wir haben schließlich eine ebenso währschafte Fußsohle zum Gehen und Stehen erhalten und können uns deshalb weder mit dem Grashüpfer noch der Bachstelze oder dem Storch vergleichen. Diese Rüge gilt auch der Unsitte der spitzen Schuhe, die den Zehen ungenügend Raum gewähren, so daß sie dadurch eng zusammengedrängt, ja oft sogar genötigt werden, förmlich übereinander zu liegen. So gehört denn notgedrungen zu einer guten Fußpflege auch ein naturgemäßer, gesunder Schuh.

Müde, schmerzende Füße

Es mag sein, daß wir körperlich sehr belastet sind und deshalb oft müde, schmerzende Füße haben. Da ist es vorteilhaft, wenn wir dem Fuß hie und da ein Ausruhen gewähren. Es bekommt ihm auch wohl, wenn wir ihm über die Mittagszeit ein Fußbad gönnen, oder wenn wir ihm abends sogar ein stärkendes Wechselbad gewähren. Nebst dieser Wohltat, die der Fuß sehr zu schätzen weiß, werden wir ihm noch eine weitere beschaffen, indem wir die Schuhe tagsüber wechseln und zwar so oft es nötig ist. Nicht jeder Schuh ist genau gleich gebaut, so daß ein Wechsel wie eine gewisse Erholung empfunden wird. Der Gesunde wird dieses Bedürfnis allerdings nicht haben, denn er wird in einem gut gebauten Schuh kaum vor dem Abend ermüden. Wer nicht zu Spreizfuß neigt, braucht sich nur einen Schuh mit guter Stütze zu beschaffen, die die natürliche Wölbung der Sohle beachtet, und sein Fuß kann wieder gesunden. Daß es sich lohnt, seine Füße richtig zu pflegen, weiß vor allem jener, dem sie tagsüber Mühe bereiten.

Naturgemäße Fußpflege

Es ist jedoch auch für den Gesunden angebracht, dem Fuß täglich die kleine Beachtung einer naturgemäßen Pflege zu schenken. Dies dient nicht nur den Füßen selbst, sondern auch der ganze Körper kann daraus Nutzen ziehen. Das regelmäßige Waschen der Füße in südlichen Ländern hat nicht nur einen reinigenden, sondern zugleich auch einen gesundheitlichen Wert. Ein tägliches Fußbad erhöht das Wohlbefinden und beeinflußt somit den Allgemeinzustand. Beschwerden im Kopf lassen sich durch ein Kräuterfußbad, das man jeden zweiten Tag durchführen kann, beheben. Hierzu eignen sich Wacholdernadeln, Quendel oder andere aromatische Kräuter.