

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 17 (1960)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Verstauchungen, Quetschungen, Bänderzerrungen, Muskelrisse  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969501>

### **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:** 02.05.2026

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

stoßen, ohne daß man sie regenerieren könnte. Ist der Zustand noch nicht so weit, dann ist es nötig, den Hals mit konzentrierter Milchsäure, am besten mit Molkosan, das 20 % reine Milchsäure enthält, auszupinseln. Regelmäßig, wie man die Zähne putzt, gewöhnt man sich an, morgens die Mandeln mit unverdünntem Molkosan mit Hilfe eines Haarpinselchens auszupinseln. Vorteilhaft ist auch ein Wechsel mit Echinaforce, einem Echinaceaprodukt, das die Entzündungen beseitigt und mithilft zu desinfizieren. Wenn sich der Erfolg damit nicht rasch genug einstellt, ist es notwendig, den Hals mit Kalk zu bestäuben. Dazu verwendet man vorteilhaft das natürliche Kalkpulver Urticalcin, indem man sich dabei eines Insektenzerstäubers bedient. Die Behandlung wickelt sich also wie folgt ab: Am er-

sten Morgen bepinseln wir mit Molkosan, am zweiten mit Echinaforce, so jeden Morgen in stetigem Wechsel, während wir abends jeweils, den Hals nach hinten, mit dem fein gepuderten Kalk bestäuben. Dieser setzt sich an den Schleimhäuten fest, frißt die Bakterien und regeneriert die Schleimhäute. Führt man dies regelmäßig durch, dann kann man von Halsentzündungen und Anginen befreit werden. Wenn dieser Anwendung auch nur kurze Zeit, aber doch immer wieder Beachtung geschenkt wird, kann die Empfindlichkeit auf Jahre hinaus schwinden und die ständige Infiltrierung des Körpers hat ein Ende. Daß solche Zustände das Gesamtbefinden erheblich zu schädigen vermögen, hat die Praxis gründlich gezeigt, weshalb es nötig ist, sie ganz entschieden zu beheben.

### **Verstauchungen, Quetschungen, Bänderzerrungen, Muskelrisse**

Die soeben in der Ueberschrift erwähnten Verletzungen des Körpers benötigen unter allen Umständen eine gewisse Zeit der Stilllegung, des davon betroffenen Organes. Wunderbare Unterstützungsmittel sind dabei Wallwurz in Form von Symphosan und Echinaforce, um die Entzündungen zu verhindern. In seltenen Fällen ist noch etwas Arnica nötig. Da aber Symphosan nebst Wallwurz noch eine ganz kleine Arnicazugabe hat, genügt in der Regel das wechselnde Einreiben von Symphosan und Echinaforce, um sehr schnell mit den Schmerzen fertig zu werden. Statt drei bis vier Wochen darunter leiden zu müssen, verschwinden sie nach Anwendung der erwähnten Mittel schon nach vier bis fünf Tagen. Symphosan ist für diesen Zweck ein ganz wunderbarer Helfer infolge seiner Kombination von Wallwurz mit andern schleimbildenden Drogen nebst etwas Arnica. Der Hauptkomponent ist Wallwurz, daher auch der Name Symphosan, herkommend von *Symphytum officinalis*.

Bei starken Muskelzerrungen und Muskelrissen, die ich mir beim Skifahren zugezogen hatte, verwendete ich ebenfalls Symphosan und war dadurch so schnell schmerzfrei, daß ich darüber geradezu stau-

nen mußte und mit mir zusammen staunten auch die mir befreundeten Aerzte. Nach vier bis fünf Wochen, wenn durch Verwachsung die Angelegenheit im Grunde genommen primär geheilt, der Muskel aber vielleicht etwas hart geworden ist, muß man mit Massage und Bewegung beginnen und darf nicht länger mehr nur ausschließlich ruhen. Selbst, wenn sich beim Bewegen noch gewisse Schmerzen einstellen, ist dies nicht maßgebend, denn nun muß der schwierige Punkt der venösen Stauungen in Betracht gezogen werden. Dieser Umstand verhält sich ganz ähnlich wie bei den Wöchnerinnen und die Taktik, die man neuerdings bei diesen anwendet, ist auch im soeben erwähnten Falle zu berücksichtigen. Während man früher die Wöchnerinnen zehn bis vierzehn Tage im Bett liegen ließ, müssen sie heute so früh als möglich aufstehen. Auf diese Weise können venöse Schwierigkeiten, die Bildung von Embolien und Thrombosen, die sich bei der frühern Methode öfters einstellten, vermieden werden. Auch bei gewissen Operationen, wie bei der Blinddarmoperation und andern, muß diese Vorsichtsmaßnahme beachtet werden, denn durch raschmögliche Bewegung kann der Gefahr, die die Folgen

venöser Stauungen mit sich bringen, günstig entgegengewirkt werden. Man täusche sich also in dieser Hinsicht nicht. Wie mancher hat Bänderzerrungen und humpelt oft monatelang herum, bekommt dann durch Exsudate noch venöse Schwierigkeiten, und zwar nur deshalb, weil er den richtigen Augenblick verpaßt hat, um wieder Bewegung in die Muskulatur hineinzubringen. Ruhen

ist gut, solange es angebracht ist. Auf die Dauer dürfen indes Organteile oder auch der ganze Körper nicht stillgelegt werden, denn bekanntlich besteht unser Leben aus dem Rhythmus von Spannung und Entspannung, von Bewegung und Ruhe, weshalb auch in der Hinsicht die weise Lebensregel gilt, alles zu seiner gegebenen Zeit durchzuführen.

## Widerspruch zwischen Naturkost und wissenschaftlichen Theorien

### Scheinbar einseitige Ernährungsform

Im Dezember 1958 saß ich in der orientalischen Sitzstellung in der Hütte von Amazonasindianern und beobachtete, wie die Eingeborenen dieser Gegend ihre Nahrung zubereiten. Auf der Feuerstelle stand ein Tontopf, in dem die unentbehrlichen Yuccawurzeln nebst Bananen und etwas Fisch aus dem Marañon im Wasser kochten. Das ist die Hauptnahrung dieser Indianer, die im tropischen Tiefland ungefähr 6° südlicher Breite und etwa 250 m über Meer wohnen, wo vor allem das feuchtheiße Klima große Anforderungen an den menschlichen Körper stellt. So war es mir denn ein Rätsel, wie diese Eingeborenen bei solch einfacher, einseitiger Nahrung leben können, ja, daß sie sogar bei ihren Fahrten auf Einbäumen so ausdauernd zu rudern vermögen. Fleisch genossen sie nur ganz selten, nämlich nur dann, wenn ein Meister des Blasrohrs mit dem durch Curare vergifteten Pfeil einen der großen schwarzen Affen aus dem Geäst der Bäume herunterholte. Papageienfleisch schmeckt schlecht, wie mir einer der Indianer erklärte. Die Wasservögel aber sind nur selten, da ihnen zu viel nachgestellt worden ist. Wildfrüchte gibt es in jener Gegend nur wenige. Außer den Bananen, die sehr gut gedeihen, wächst da und dort höchstens noch die Carica-Papaya. In jüngster Zeit hat sich auch der Reis, der früher unbekannt war, eingeführt.

### Wissenschaftliche Überlegungen

Wenn ich mir nun den Gehalt der Nahrungsmittel, von denen sich hier die wild-

lebenden Menschen ernähren, in großen Zügen ausrechnet, kam ich zum Schluß, daß dieser nach unserer sogenannt exakt wissenschaftlichen Erkenntnis zum Leben nicht genügen kann. In solchem Fall würde man bei uns mit einer Menge von Vitamintabletten, Nährsalzen und Nährstoffen nachhelfen, damit sich keine Mangelkrankheit einstellen kann. Die Kalorienlehre, die ja nur ein Problem des einzunehmenden Nahrungsquantums ist, hätte die Frage rasch gelöst. Nach den Angaben und Ausrechnungen der modernen Ernährungsforscher jedoch, würden diesen Indianern so viel lebenswichtige Stoffe fehlen, daß es ausgeschlossen wäre bei dieser einseitigen Ernährung gesund bleiben zu können. Da diese Menschen nun aber schon Jahrhunderte hindurch unter den erschwerten Verhältnissen der feuchtheißen Tropen so leben und trotz körperlicher Anstrengung noch viel leistungsfähiger sind als wir Weißen, sollte uns dies bestimmt zu denken geben. Zwei Fragen stehen einander dabei gegenüber, nämlich, ob unsere Berechnungen nicht stimmen oder ob hier ganz andere Voraussetzungen zu berücksichtigen sind. Es erweist sich auf alle Fälle, daß die Ernährungsprobleme nicht so einfach zu lösen sind, wie sich dies viele Wissenschaftler mit ihren Tier- und Laborversuchen zurechtgelegt haben. Im Gegenteil, es geht aus all diesen Überlegungen hervor, daß die Ernährung ein komplexes Geschehen ist, das man nicht durch dogmatisch starre Regeln lösen kann, vor allem läßt es sich nicht in exakt wäg- und meßbare Formen festlegen.