

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 18 (1961)
Heft: 10

Artikel: Katarrhe
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553402>

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: 23.02.2026

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

krankung bei uns ein. Monatelang zerbrachen sich darüber die besten Dermatologen den Kopf, denn keiner Heilmethode wollte die Krankheit gehorchen. Als nun aber die äusserliche Usneabehandlung eingesetzt wurde, verschwanden die Flechten nach ein paar Tagen vollständig, um nicht mehr zurückzukommen.

Der Direktor einer der grössten Lebensmittelbetriebe der Schweiz telephonierte kürzlich, dass er für seine rheumatisch-arthritischen Schmerzen Symphosan verwendet habe. Das Mittel wirkte sich nun aber für ihn überraschenderweise zufällig auch auf einen hartnäckigen Flechtenauschlag aus und brachte ihn zum Verschwinden.

Wir haben allerdings schon öfters über beide Mittel Erfolgsberichte erhalten, weshalb wir uns nun auch im Interesse unserer Leser veranlasst sehen, auf die günstige Wirkung aufmerksam zu machen. Es kann vorkommen, dass eine gewisse Flechten-

art auf deren angewandte Behandlung nicht anspricht. In solchem Falle empfindet es jeder Arzt und Therapeut, vor allem aber auch jeder Patient als willkommene Lösung, zu einer anderen natürlichen und völlig harmlosen Methode greifen zu können.

Da sich das Wallwurzpräparat Symphosan bei der Heilung von Flechten so erfolgreich auszuwirken vermag, ist es wohl nicht erstaunlich, dass es auch bei unserer Schönheitspflege zur Regenerierung der Haut als eines der dankbarsten Mittel zugezogen werden kann. Selbst Runzeln können dadurch verringert werden. Kann man auch nicht alle Alterserscheinungen wegbringen, so wirkt es sich doch verjüngend aus, wenn unsere Haut gut arbeitet. Solcher Wirksamkeit können sich Schminke und auftragende Kosmetikmittel nie rühmen, da sie den Mangel doch nur verdecken, statt dass sie ihn zu beheben vermögen.

Katarrhe

Im Herbst und Frühling ist man in der Regel für Katarrhe sehr empfänglich, und zwar besonders, wenn man übermüdet ist. Überheizte Räume, die in der Regel sauerstoffarm sind, bilden eine Gefahr, da sie Katarrhe zu begünstigen vermögen. Ich selbst leide sehr selten an Katarrh, wurde dafür jedoch sehr empfänglich, als ich mich nach längerem Aufenthalt in den tropischen Gegenden der Südsee von Fidschi plötzlich mehr als 2000 km südlich nach Sydney in Australien versetzt sah. Da hier im August der Winter allmählich seinem Ende entgegengesetzt, empfing uns eine ungewohnt kühle, abwechselnd sogar kalte Luft, denn hier unter dem Äquator ist es eben umgekehrt, und schon nach einigen Stunden verspürte ich einen tüchtigen Schnupfen und Katarrh. Dies erinnerte mich unwillkürlich an die Erfahrungen, die ich vor Jahren mit unseren ostfriesischen Milchschafen sammeln konnte. Diese waren gewohnt, nicht nur im Sommer, sondern auch im Winter im Freien zu sein und fühlten sich dabei sehr wohl und blieben auch völlig gesund. Leider

liessen wir uns aber einmal bei allzu starkem Schneefall vom Mitleid verleiten, indem wir vermeinten, der Aufenthalt im Stall würde den Schafen für einige Tage dienlicher sein als in der Kälte draussen. In der Folge wurden wir jedoch eines andern belehrt, denn als wir die Schafe wieder ins Freie liessen, fingen sie an zu husten, weil sich ihre Widerstandskraft vermindert hatte. Die gleiche Erfahrung wiederholte sich noch ein zweites Mal, was mir bestätigte, dass der Aufenthalt in zu warmen Räumen nicht gesund ist. Im Gegenteil, es ist vielmehr notwendig, täglich mit der Frischluft, auch wenn sie kalt ist, in Berührung zu kommen.

Vorbeugende Möglichkeiten

Früher schützte man sich gegen kalte Witterung stets mit warmer Kleidung und dies wäre auch heute noch immer weit besser, als sich in überheizten Räumen mit leichtem Gewand und dünner Unterwäsche, die für die Temperatur im Freien nicht genügt, aufzuhalten zu müssen. Bereits hat sich jedoch der grössere Teil der Frau-

enwelt daran gewöhnt, lieber zu frieren, statt auf leichte Wäsche und hauchdünne Strümpfe verzichten zu müssen. Es wäre gut, wenn diese Frauen einmal sehen könnten, wie sich sogar in subtropischen Gegenden die Eingeborenen oft in weite, wollene Gewänder einhüllen, um sich dadurch sowohl gegen die heißen Sonnenstrahlen, wie auch gegen die nächtliche Kälte zu schützen. Enganschliessende Kleider geben nicht einmal zur Hälfte so warm wie eine luftige, weite, möglichst poröse Bekleidung.

Eine gute Durchblutung des ganzen Körpers, die wir beispielsweise durch die Sauna, durch türkische Bäder oder andere, ähnliche Anwendungen von Zeit zu Zeit immer wieder fördern können, dient ebenfalls wunderbar zur Vorbeugung gegen Erkältungen. Im gleichen Sinne, ja sogar heilend, wirken auch verschiedene Pflanzenmittel wie Usnea, Echinacea und Imperatoria. Wer sich also in der Hinsicht richtig einstellt, wird auch Erkältungen möglichst verhindern können.

Seafood und Krebs

Als Seafood bezeichnet man die Nahrung, die aus dem Meere stammt und vor allem den Küstenbewohnern zur Speise dient. Dazu gehören ausser den Fischen und Krebsen auch die Muscheltiere, der Tintenfisch, Garnelen, kurz alles Essbare, das im Meere lebt. Da aber auch Pflanzen im Meere gedeihen, so die Algen, das Kelp und andere mehr, ist es angebracht, auch diese als Seafood oder Meeresnahrung zu bezeichnen, denn durch sie wird unsere Ernährung um vieles bereichert. Einige dieser Pflanzen, besonders jene, die wir im Chinesischen Meer antreffen, besitzen bis zu 25 % Einweiss und ungefähr 30 % Kohlehydrate. Doch dies ist nicht alles, da im Seafood, gesamthaft gesehen, eine Menge von Mineralstoffen, ein reicher Vitamingehalt und beträchtlich viel Hormone zu finden sind. Ich hatte immer wieder Gelegenheit zu beobachten, wie sehr uns Seafood zu beleben und zu stärken vermag. Selten habe ich mich so wohl gefühlt wie auf meinen Reisen im fernen Osten, wenn ich jeweils Gelegenheit hatte, gutes Seafood zu erhalten. Menschen, die gewohnt sind, regelmässig die erwähnte Meeresnahrung zu geniessen, besitzen eine gewisse Vitalität, eine natürliche Lebhaftigkeit und vor allem meist eine schöne schlanke Linie, was nach der allgemeinen Regel gewöhnlich als Zeichen einer guten Keimdrüsentätigkeit gewertet werden kann. Dies konnte ich vor allem in Japan, Korea und China beobachten. Gewissermassen als natürliche Folge hiervon sind

diese Menschen auch sehr fruchtbar und haben fast durchwegs ein nettes Schärlein Kinder, ohne dass dadurch die Frauen nach den Geburten dick und phlegmatisch werden.

Interessante Beobachtung

Da der Krebs neben andern Ursachen auch ein Nachlassen der Keimdrüsentätigkeit zur Folge hat, habe ich in allen diesen Ländern etwas eingehender Ausschau gehalten, um den verschiedenen fraglichen Problemen ein wenig näher auf den Grund zu kommen. Ich halte es keineswegs für unmöglich, dass die bessere und länger andauernde Keimdrüsentätigkeit, die in diesen Ländern durch die Seafoodnahrung günstig beeinflusst wird, im Zusammenhang steht mit der viel geringeren Krebssterblichkeit, die in diesen Gebieten festgestellt werden kann. Warum verabreicht die moderne Medizin nach den Krebsoperationen Hormonspritzen, um dadurch Metastasen und eine Neuerkrankung nach Möglichkeit verhüten zu können? Liegt in dieser Therapie nicht ein Zugeständnis, dass der Mangel an Sexualhormonen, der auf eine zu geringe Keimdrüsentätigkeit zurückzuführen ist, in erster Linie am Krebsgeschehen beteiligt sein muss? Wäre es daher nicht angebracht, der Pflege der Keimdrüsentätigkeit mehr Beachtung zu schenken? Dies kann durch eine bessere Sexualhygiene geschehen, indem man sich physikalischer Anwendungen mit Licht, Luft und Wasser