Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 20 (1963)
Heft: 11

Artikel: Erkältungen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553205

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: 03.10.2025

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

eine Krankheit der Drüsen mit innerer Sekretion, oftmals verbunden mit einer Avitaminose. Sie erfordert eine besondere, ursächliche Behandlung.

Erkältungen

Es ist nicht allgemein bekannt, dass man in heissen, ja tropischen Ländern die schlimmsten Katarrhe erhalten kann, und zwar deshalb, weil man dort den ganzen Tag schwitzt. Am schlimmsten wirkt sich dieses Schwitzen in feuchtheissen Gegenden während der Regenzeit aus, weil dann nichts mehr recht trocknen will. Ja, selbst die frische Wäsche, die wir zum Wechseln bereit haben, ist leicht feucht. In solch tropisch feuchten Gegenden kann es vorkommen, dass das Gepäck bedeutend schwerer wird, weil Kleider und Wäsche soviel Feuchtigkeit aufsaugen. Wenn dann die Abende kühl sind oder wenn man vom feuchtheissen Klima in klimatisierte, kühle Räume tritt, um längere Zeit mit den durchnässten Kleidern darin zu verweilen, dann muss man sich nicht wundern, wenn man sich eine hartnäckige Erkältung zuzieht. Oft wird die Stimme so belegt, wie es bei uns im strengen Winter geschehen kann, wenn sich ein böser Katarrh oder sogar eine Angina einstellt. So ist es denn keineswegs erstaunlich, wenn aus solchen Gegenden Berichte eintreffen, die uns melden, dass gewohnheitsmässig fast monatlich eine Grippe zu erwarten sei. Es ist in solchen Gebieten oft noch viel schwerer als bei uns in der gemässigten Zone, sich vor Erkältungen zu schützen, denn in der Regel ist es nicht die Kälte, die den Katarrh auslöst, sonst müsste man im kalten Winter meistens damit geplagt sein. Aber gerade dann hat man sich der Kälte angepasst, ist gewohnt warme Kleider zu tragen und geheizte Räume anzutreffen. Man ist somit weitgehend vor Erkältungen geschützt. Viel gefährlicher dagegen sind die Übergangszeiten, da sie sich wie der ungünstige Temperaturwechsel in den Tropen und subtropischen Gegenden auszuwirken vermögen. Wenn wir daher in der gemässigten Zone vom Herbst in den Winter oder vom Winter in der Frühling hinüberwechseln, müssen wir sehr Sorge tragen, damit wir durch unerwartete Temperaturschwankungen unseren Körper nicht unnötig schwächen. In der Regel weiss man noch nicht recht, wie man sich kleiden soll, und es kann vorkommen, dass man sich zu warm oder umgekehrt zu leicht anzieht. Etwas vom Schlimmsten ist der sogenannte zurückgeschlagene Schweiss.

Günstige Vorsichtsmassnahmen

Um sich vor dieser Gefahr zu schützen, ist eine einfache Vorsichtsmassnahme durchzuführen. Ich habe mir auf Berg- und Skitouren angewöhnt, immer frische Wäsche mitzunehmen. Lieber verzichte ich auf reichlichen Proviant als auf genügend trockene Wäsche zum Wechseln. Es gehört zur grössten Wohltat, sich des verschwitzten, nassen Hemdes entledigen zu können und nach gründlichem Abreiben und Einölen des Körpers geniesst man die saubere, trockene Wäsche wie ein köstliches Geschenk. Erst dann schmeckt der Imbiss vollauf, denn man fühlt sich wie neu geboren und geniesst seine Trockenfrüchte, die Nüsse, das Flockenbrot mit Honig oder gar das Früchtebrot, das in unserem Rucksack nie fehlt, mit dankbarer Stimmung. Oft habe ich sogar bei eisiger Kälte und bei Schneesturm die Wäsche an einem windgeschützten Ort gewechselt, ohne mich jemals dabei erkältet zu haben. Die Gefahr der Erkältung liegt im Tragen nasser Wäsche, denn die Erhitzung lässt nach und man beginnt zu frieren, was nun der Erkältung als günstiger Nährboden dient.

Eine weitere wertvolle Hilfe fand ich immer auch im Essen von Lärchennadeln oder Lärchenknospen. Auch Legföhren und Wacholderstauden dienen dem gleichen Zweck. Ob ich im Sommer oder im Winter in die Berge gehe, immer kaue ich, während ich aufwärts stei-

ge, von den erwähnten Pflanzenteilen, da ich deren natürliche, aetherische Oele sehr zu schätzen weiss, sind sie doch wirksamer als manche Medizin, denn sie desinfizieren und stärken die Schleimhäute. Diese Beobachtung hat mich dazu veranlasst, den Santasapinasirup aus rohen Tannenknospen herzustellen. Seine Wirkung bei Katarrhen und Erkältungen hat sich denn auch ausgezeichnet bewährt.

Noch eine weitere Hilfeleistung ist zur Verhütung von Erkältungen zu erwähnen, nämlich ein regelmässiges Saunabad. Patienten, die alle 8 bis 14 Tage ein solches durchführen, haben mir bestätigt, dass sie dadurch von Erkältungen verschont geblieben seien. Dies allerdings nur, wenn sie sich gleichzeitig vor zu grosser Ermüdung hüteten. Auch dieser Umstand kann nämlich dazu beitragen, dass wir für Erkältungen anfällig werden. Menschen, die in die Nacht hineinleben, um den Tag ungebührlich zu verlängern, müssen sich nicht wundern, wenn ihr Organismus dadurch geschwächt wird, was zur Folge hat, dass er für viele Infektionskrankheiten und somit auch für Erkältungen anfälliger wird. Wer noch weitere einfache und gute Anweisungen erhalten möchte, um gegen alle Arten von Erkältungen richtig vorgehen zu können, wird sich vorteilhaft des Buches «Der kleine Doktor» bedienen.

Epilepsie

Wenn uns die Spezialärzte erklären, dass Epilepsie eine Störung im motorischen Zentrum des Gehirnes sei, der womöglich anatomische Veränderungen zugrunde liegen, dass man diese Krankheit nicht heilen, sondern nur mit starken Beruhigungsmitteln abschwächen könne, dann ist dies so ziemlich alles, was die Wissenschaft über diese unangenehme Erkrankung wesentliches zu sagen hat. Die erwähnten Beruhigungsmittel, die in solchem Falle zugezogen werden, sind Brom, Prominal, Luminal, Comital und Hydantoinpräparate.

Da beobachtet werden konnte, dass in einigen Fällen diese unheimliche Krankheit auch auf die Nachkommen übertragen werden kann, empfiehlt man den Epileptikern, wenn sie schon heiraten, wenigstens keine Kinder zur Welt zu bringen. Ernährungstherapeuten setzen sich für eine gesunde, vitaminreiche, reizlose Kost ein. Auch verlangen sie strenge Abstinenz von Alkohol, Nikotin und anderen Genussmitteln. Dies alles ist sehr empfehlenswert, da dadurch eine Abschwächung der Anfälle und ein selteneres Auftreten erreicht werden kann. Immerhin zeugt dies alles nur von einem bescheidenen Wissen, denn in Amerika und Europa leiden nach Schätzungen von Fachleuten über 2 Millionen Menschen an dieser Krankheit. Auf meinen Reisen habe ich bei manchen asiatischen Völkern wenig von Epilepsie gehört und auf kleinen Inseln, besonders in der Südsee, nichts von dieser Krankheit beobachtet. Es ist mir zur Gewohnheit geworden, bei sämtlichen Krankheiten nach einem Zusammenhang zwischen Ernährung, Klimaeinfluss und der Krankheit zu suchen. Alle Insulaner geniessen auf ihren kleinen Inseln den Vorzug von reichlichem Jodkali. Sie sind umspült von jodhaltiger Meerluft und einem Meer, das in reichem Masse Meertiere und Meerpflanzen als tägliche Nahrung darbietet. Stets stehen daher den Inselbewohnern all die wertvollen Mineralstoffe des Meeres zur Verfügung.

Bestimmt ist es angebracht, ernstlich nach dem Zusammenhang zu forschen, der da zwischen Ernährung, Klima und irgendeiner Krankheit, sei es nun Krebs, hoher Blutdruck, Fettleibigkeit, Basedow oder Epilepsie, bestehen mag. Ich möchte daher an Ärzte, sowie an die Leser der «Gesundheitsnachrichten» eine interessante Beobachtung bekannt geben. Die Leiterin eines Heimes, in dem vorwiegend eptileptische Kinder betreut werden, versuchte, angeregt durch meine