Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 22 (1965)
Heft: 2

Artikel: Frühzeitiges Eingreifen bei körperlichen Störungen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969099

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

Frühzeitiges Eingreifen bei körperlichen Störungen

Es ist sicher bei einiger Überlegung nicht schwer zu erkennen, dass bei auftretenden Störungen rasches Eingreifen vorteilhafter ist als sorglose Nachlässigkeit. Eigentlich ist dies auf jedem Gebiete so, vor allem aber sollte uns diese Einsicht veranlassen, in gesundheitlichen Fragen frühzeitig einzugreifen, denn auf diese Weise werden wir die Störungen rasch beheben können und somit nicht unter etwelchen Folgen zu leiden haben. Je rascher wir gegen kleine Krankheitserscheinungen vorgehen, umso leichter wird es sein, sie mit einfachen Mitteln zu bekämpfen, während umgekehrt eine Vernachlässigung des Zustandes das Fortschreiten der Krankheit begünstigt. Das heutige Leben mit seinen vielen Forderungen und seiner fiebernden Eile trägt oft dazu bei, dass wir uns überarbeiten mögen. Früher hat man allgemein zwar strenger und härter wirken müssen, um dem Alltag mit seinen Beschwerden gerecht werden zu können, doch wickelte sich damals das Leben noch auf einer natürlichen Grundlage ab. Man ging frühzeitig schlafen und stand gestärkt auf, was weniger Anlass zu Übermüdungserscheinungen gab. Wenn damals auch die Ernährung noch einfacher gewesen ist als heute, war sie doch entschieden natürlicher und gesünder und konnte besser zur Kräftigung beitragen als es unsere heutige allgemeine Zivilisationskost imstande ist. Vor allem wird uns ein Mangel an biologischer Ernährung für Erkältungskrankheiten viel anfälliger machen. Wir sollten daher schon beim ersten Anzeichen einer Störung unbedingt sofort eingreifen, denn nur auf diese Weise werden wir verhindern, dass sich die Bakterien in die Millionen hinein mehren und bei Katarrhen alle Nebenhöhlen infiltrieren können.

Erfolgreiche Mitteleinnahme

Im vergangenen Dezember erlebte ich an mir selbst, wie vorteilhaft es ist, gleich zu Beginn einer Krankheitsmeldung die richtigen Mittel zu wählen. Ich war zwar bereits schon von einem Bronchialkatarrh, verbunden mit einer lästigen Heiserkeit, befallen, denn da dies bei mir eine Seltenheit bedeutet, übersah ich die ersten Anzeichen. Während der Nacht plagte mich ein unangenehmer Hustenreiz, der mich nicht ruhig schlafen liess; da ich aber zu müde war, konnte ich mich nicht aufraffen, um etwas dagegen zu unternehmen. Erst, als ich innewurde, dass auch meine Frau durch mein Husten immer wieder gestört wurde, entschloss ich mich, aufzustehen und im Apothekerkasten nach den entsprechenden Mitteln zu suchen. Rasch fand ich Imperatoria, wovon ich 10 Tropfen in den Hals tropfte, worauf ich fünf Minuten wartete, um noch 5 Tropfen Echinaforce folgen zu lassen. Unmittelbar verschwand jeglicher Hustenreiz. Er meldete sich auch den ganzen Rest der Nacht kein einziges Mal mehr, was mich nicht nur erfreute, sondern auch in Erstaunen versetzte, denn eine solch rasche und gründliche Wirksamkeit erwartete nicht einmal ich, wiewohl mich die Naturmittel immer wieder begeistern, denn wenn man sie richtig wählt, enttäuschen sie den Patienten nie. Mir haben sie zudem Jahrzehnte hindurch geholfen, ernstliches Kranksein mit viel Zeitverlust zu verhindern.

Zwar bin auch ich, besonders auf meinen Reisen in fernen Ländern, mit mancherlei Erkrankungsmöglichkeiten in Berührung gekommen. Aber immer hat mir ein vorbeugendes Eingreifen über die Schwierigkeiten hinweggeholfen. Zu Hause bin ich ja an der Quelle, aber auf den Reisen musste ich vorsorgen, weshalb mich immer ein kleines Köfferchen mit Naturmitteln begleitete, das sich als unbezahlbare Hilfe erwies. Noch heute staune ich darüber, wie unangefochten ich eigentlich trotz den vielen Gefahren geblieben bin. Dies bestätigt so richtig, wie ungeschickt es ist, sorglos zuzuwarten, bis ein Krankheitszustand akut oder gar chronisch geworden ist. Wie schnell ist beispielsweise

eine Angina mit ihren schlimmen Folgen behoben, wenn man sie sofort mit Molkosan und Lachesis D 10 kupiert.

Physikalische Anwendungen

Neben den Mitteln sind bei Erkältungserscheinungen auch Wasseranwendungen sehr vorteilhaft. Eine heisse Dusche, ein Schwitzbad oder der Besuch der Sauna vermögen die Lungen- oder Brustfellentzündung, die sich angemeldet hat, in ihren ersten Anfängen beheben, so dass die Krankheit nicht ausbricht, weil man rechtzeitig eingriff, bevor sie sich entwickeln und entfalten konnte.
Es ist somit unachtsam, zuzuwarten, bis sich die Bakterien in solchem Masse mehren, dass die Krankheit unvermeidlich ist. Man wartet bei einer Maschine ja auch nicht, wenn sie bei einer Welle knarrt, bis sie heiss wird und das Metallpulver herabstäubt, bevor man die Fettbüchse neu füllt und gut fettet. Aber eben, man wendet solchen Maschinen wie auch den Autos viel mehr Aufmerksamkeit und Sorgfalt zu als dem eigenen Körper, der doch soviel wertvoller ist und uns ein ganzes Leben hindurch dienen muss !

Kalte Muskeln

Wem ist schon einmal in den Sinn gekommen, dass er auf kalte Muskeln achtgeben sollte? In der Regel denkt man nicht daran und weiss auch nicht, warum dies wichtig sein soll. Erst, wenn man sich einen Muskelriss zugezogen hat, weiss man, warum man vorsichtig sein sollte, sobald die Muskeln kalt geworden sind. Diese haben nämlich mit Gummibändern etwas Gemeinsames, und zwar nicht nur, weil beide elastisch sind, sondern vor allem, weil beide in kaltem Zustande gerne reissen.

Das ist ein Umstand, den besonders sportbegeisterte Menschen unbedingt beachten sollten. Aber viele von ihnen vergessen dies vor allem beim Wintersport nur zu leicht, wenn sie überhaupt Kenntnis von der bestehenden Gefahr besitzen. Bänder- und Muskelrisse treten heute häufiger auf als früher, weil man beim Skifahren nicht mehr genötigt ist, mit den Fellen in die Höhe zu steigen. Statt sich also durch das Aufwärtssteigen genügend zu erwärmen, hängt man sich oft erst nach längerem Warten durchfroren an den Bügel des Skilifts. An vielen Orten muss man meist auch lange Zeit in der Kälte warten, bis man in der Bahn Platz findet, um durch sie mühelos in die Höhe zu gelangen. Durch die dünnen, eleganten Hosen bläst unbarmherzig der kalte Wind, wenn nicht gerade die Höhensonne scheint und einen kleinen Ausgleich schafft. Kalte Muskeln werden bekanntlich hart und steif, und da man sich vor der Abfahrt in der Regel nicht erst warmläuft, kann man sich bei einem allfälligen ungeschickten Sturz einen Muskelriss oder sogar einen Knochenbruch zuziehen.
Mit der Bahn oder dem Lift oben angelangt, sollte man daher nicht völlig durchfroren die Abfahrt wagen. Gymnastik und Tiefatmung auf dem Gipfel helfen nebst einem heissen Tee mit, wieder warm und geschmeidig zu werden, und erst, wenn man soweit ist, sollte man sich zur Abfahrt rüsten, weil man auf diese Weise eher gegen die erwähnten Vorkommnisse gefeit ist und sie daher besser verhindern kann.

Nachteile der Rohkostnahrung

Es ist bekannt, dass ein Rohöl unter Umständen mehr Energie entwickeln kann als ein Raffinadeprodukt. Aber es muss dabei berücksichtigt werden, dass ein dementsprechender Vergaser vorhanden sein muss, damit es verarbeitet werden kann. So ist es auch um die Rohkost bestellt, denn es gibt kranke Menschen, die ganz herabgewirtschaftete Verdauungsorgane besitzen, weshalb solchen die