

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 4

Artikel: Verschiedene Ursachen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969359>

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: 08.02.2026

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

fehlen. Unterstützend und stärkend wirkt zum Einreiben vor allem das Kräutermit-
tel Symphosan, bekannt auch als Wall-
wurztinktur. Wichtig ist ferner das Besei-
tigen der Gelosen, die sich in der Regel
gleichzeitig bilden, da man dadurch die
Schmerzempfindlichkeit meistens behe-
ben kann. In sehr schweren Fällen mag
auch der chirurgische Eingriff in Betracht
gezogen werden, doch bietet er für eine
befriedigende Dauerlösung wenig Ge-
währ.

Auf alle Fälle gilt auch für die Wirbel-
säule die goldene Regel, vorzubeugen,
weil dies leichter ist, als nachheriges Hei-
len. Massage, Gymnastik und jede passen-

de Art physikalischer Anwendungen kann
sich als nützlich erweisen. Auch recht-
zeitige Entspannung, Wanderungen in fri-
scher Luft, mässiges Bergsteigen mit Tief-
atmungsgymnastik, alles was zur Locke-
rung und Stärkung dient, kann von vor-
beugender Wirkung sein. Sehr günstig ist
in vorbeugendem Sinne auch eine kalk-
und kieselsäurerreiche Ernährung. Das
biologische Kalkpräparat Urticalcin und
das kieselsäurehaltige Galeopsis sind
ebenfalls zuverlässige Helfer. Im Falle
eines entzündlichen Zustandes sollte man
unbedingt noch Echinaforce zuziehen, da
Echinaforce entzündungswidrig wirkt,
wie nicht rasch eine andere Pflanze.

Verschiedene Ursachen der Müdigkeit

Wenn wir die Ursachen der Müdigkeit
ergründen wollen, ist es gut, zwischen ei-
ner gesunden, natürlichen und einer
krankhaften Müdigkeit zu unterscheiden.
Die gesunde, natürliche Müdigkeit, die
als Folge einer angespannten, körper-
lichen und geistigen Arbeit in Erschei-
nung tritt, empfinden wir auf ganz andere
Weise als die schwere, bleierne Müdig-
keit, die einer Unstimmigkeit im Kör-
perhaushalt zuzuschreiben ist. Bei gesunder
Müdigkeit ist man befriedigt, kann gut
schlafen und fühlt sich am Morgen wieder
erfrischt und zum Angriff neuer Leistun-
gen bereit.

Es ist jedoch höchste Zeit, seiner Gesund-
heit nähere Aufmerksamkeit zu schen-
ken, wenn man trotz bleierner Müdigkeit
keinen Schlaf findet, so dass man am
Morgen noch immer müde ist und sich
tagsüber förmlich schleppen muss, weil
die geringste Anstrengung die wenigen
Kräfte sofort verbraucht. Einen solchen
Zustand sollte man nicht einfach nur an-
stehen lassen, sondern den Arzt aufzu-
suchen, um erfahren zu können, welche Ab-
hilfe geboten ist. Starke Blutarmut kann
dazu führen, dass sich jemand monate-
lang mühsam durch die Last der Pflichten
hindurchschleppt. Eine Blutuntersuchung
kann den Grund der Müdigkeit zu Tage
förderen, und erst, wenn man weiß, was

fehlt, wird man wirksam eingreifen kön-
nen. Mit Alfavena, Randensaft, Biotta-
Randina, mit getrockneten Birnen, die
man in Rotwein eingeweicht hat, mit
Weinbeeren, vor allem den kleinen Ko-
rinthen kann man einen solchen Zustand
oft in kurzer Zeit beheben. Auch die Herz-
muskulatur kann müde werden, wenn
man sie zeitweise zu stark beansprucht.
In solchem Falle wird ein Weissdornprä-
parat helfen, und oft ist es möglich, mit
3mal täglich 20 Tropfen Crataegisan, in
etwas Honigwasser eingenommen, diese
Schwäche nach einiger Zeit zu überwin-
den. Oft lösen auch Funktionsstörungen
einzelner Organe eine unnatürliche Mü-
digkeit aus. Dies kann man beobachten,
wenn die Nieren, die Bauchspeicheldrüse
oder die Leber so mitgenommen sind, dass
sie ihre Dienste nicht mehr voll verrich-
ten können.

Durch die Untersuchung des Urins wie
auch durch andere Untersuchungsmetho-
den kann man jeweils feststellen, wo es
fehlt. Es ist nicht ausgeschlossen, dass
auch die Lymphdrüsen oder die Nerven
die Ursache einer solch bleiernen Müdig-
keit sind. Da man diese immer wieder
gleich hemmend und unangenehm emp-
findet, sollte man sie als Alarmglocke be-
trachten und ihr genügend Beachtung

schenken, indem man den Grundursachen unter allen Umständen nachforscht, damit man sie beheben kann. Auf diese Weise wird man verhüten, dass sich eine

chronische Erkrankung entwickeln kann, was sehr vorteilhaft für uns ist, denn chronische Zustände sind oft schwer zu korrigieren.

Krebs und die Reklame

In einer ganz bestimmten Hinsicht hat mir das Reisen in Schweden einen besonderen Eindruck hinterlassen. Es ist mir nämlich aufgefallen, dass man weder in Bahnhöfen noch an Plakatsäulen oder in den Zeitungen irgendwelcher Reklame für Zigaretten begegnet. Wie man mir mitteilte, ist dieser Zustand der Regierung zu verdanken, denn sie hat dies ganz einfach verboten. Als Folge hiervon begegneten mir auch viel weniger rauchende Menschen. Im Vergleich zur Schweiz oder zu England enthalten sich besonders mehr Jugendliche des Rauchens. Regierungsstellen haben festgestellt, dass bei uns, wie auch in England 50% aller Kinder von 14 Jahren an rauchen.

Wenn man auch denken mag, es sei für die Regierung einfach, ein solches Reklameverbot zu erlassen, mag man sich täuschen, denn man bedenkt dabei nicht, wie stark das Kapital der Zigarettenindustrie ist. Sie besitzt kraftvolle Mittel und Wege, um sich zur Wehr zu setzen. Auch einige wirtschaftliche Probleme müssen außerdem noch in Betracht gezogen und geregelt werden, bevor ein solches Reklameverbot erfolgreich starten kann. Es wäre indes eine grosse Erleichterung für unsere Jugend, wenn ihr Blick nicht überall, wo er hinfällt, auf schlauberechnete Reklame zu Gunsten des Rauchens stossen würde. Die Reue kommt zu spät, wenn ein Grossteil der heutigen Jugend nach 40 Jahren an einem Lippen-, Zungen-, Kehlkopf- oder Lungenkrebs zu leiden hat. Auch das stille, reuevolle Zugeständnis, dass es besser gewesen wäre, man hätte nie geraucht, und hätte vor allem nicht mit dem Lungenrauchen begonnen, nützt nichts mehr. Sehr oft kommt auch eine entschiedene Ermahnung der eigenen Kinder zu spät, da diese das Vorbild des Vaters bereits zu Sklaven des Rauchens hat werden

lassen. Um dieser Sklaverei wieder entrinnen zu können, braucht es einen starken Willen und eine gefestigte Entschlossenheit. An diesen beiden Vorzügen wird es jedoch im erwähnten Fall in der Regel fehlen, so dass selbst das schwere Leiden des Vaters nicht mehr als erfolgreiche Warnung zu dienen vermag.

Die Reklame ist eine grosse Macht, und das Zigarettenrauchen hätte sich nie so weitgehend ausbreiten und einbürgern können, wenn sich diese Macht nicht hätte frei entfalten dürfen. Die Reklame aber, die anderseits gegen das Rauchen wirken soll, ist allzubescheiden, was indes begreiflich ist, denn wer sollte sie finanzieren? Es nützt nicht einmal gross, wenn Autoren, wie beispielsweise der Leiter der amerikanischen krebsforschenden Gesellschaft, Direktor Dr. Charles S. Cameron, in seinem Buche erklärt, dass das Rauchen als Hauptursache des Lungenkrebses betrachtet werden dürfe. Wohl könnte ein solches Buch manchen Menschen eine Hilfe sein, aber nur wenige lesen leider solche Bücher. Die grosse Masse kann deshalb aus den Angaben, die zeigen, dass von den ungefähr 200 Millionen Amerikanern etwa 40 Millionen Gezeichnete sind, keinen besonderen Nutzen ziehen, wenn sie der Bericht überhaupt nicht erreicht. Mögen noch soviele dazu verurteilt sein, in die Reihen der Krebskranken eingeteilt zu werden, was kümmert dies die Allgemeinheit, wenn sie keine Notiz davon nimmt? Gleichwohl ist es jedoch bestimmt erschreckend, dass einer von 5 Menschen, denen wir in New York, in Chicago, in Los Angeles oder San Francisco auf der Strasse begegnen, bereits ein Krebskandidat ist. Das Zigarettenrauchen ist natürlich nicht alleine dafür verantwortlich zu machen, aber es ist eine Hauptursache bei Lippen-, Zungen-, Kehl-