

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
Heft: 1

Artikel: Knochenbrüche im Winter
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551254>

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: 24.04.2026

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

Winter so wunderbar dienlich waren, weggelassen. Ohne sie hätten sie sich in der Kälte gewiss nicht so vorzüglich erholt. Auch mit Nylon- oder Kunstfaserbekleidung hätten sie nicht den gleich günstigen Erfolg erreicht, da, wie man vermutet, diese Kunstfasern im Gegenteil mancher Frau schaden, weil durch sie das sogenannte elektrische Spannungs-

feld des Körpers ganz aus dem Gleichgewicht geraten kann.

Wenn wir darauf bedacht sind, alle Nachteile nach Möglichkeit zu umgehen, dann wird uns auch der Winter als eine der vier Jahreszeiten nicht nur als schön, sondern auch als begehrenswert erscheinen, da er unserer Gesundheit bei vernünftiger Einstellung sehr dienlich sein kann.

Knochenbrüche im Winter

Sieht man die SOS-Leute in ihren roten Jacken mit einem Verunfallten auf dem Rettungsschlitten die weissen Hänge herunterausen, dann wird manchem Skifahrer unbehaglich zu Mute. Die wenigsten von ihnen denken jedoch darüber nach, ob man einem solchen Missgeschick nicht weise vorbeugen könnte? Bestimmt sollte mancher vorsichtiger sein und sich nicht durch bessere Fahrer, als er einer ist, verleiten lassen, sich in Schwierigkeiten zu stürzen und etwas zu wagen, was er noch nicht beherrscht. Viele Menschen haben einen Mineralstoff- und Kalkmangel und daher brüchige, poröse Knochen, weshalb sie leichter einem Knochenbruch zum Opfer fallen. Als Folge ihres mangelhaften Körperzustandes sind bei ihnen auch die Heilungsmöglichkeiten, vor allem die Kallusbildung, sehr schlecht. Die Hauptursache für Knochenbrüche ist jedoch die Kälte. Wer kalte Beine hat, zieht sich oft schon bei einem leichten Sturz oder durch eine starke Überbelastung beim Stemmen einen Unfall zu. Er hört ein verhängnisvolles Knacken, das anzeigt, dass der Knochen entzwei ist. Gefrorene Äste brechen bekanntlich sehr leicht, im Vergleich zu der Elastizität, die sie sonst haben. Genau so verhält es sich mit dem Knochen, wenn er kalt ist. Auch Sehnen- und Muskelrisse kommen viel leichter vor, wenn man kalt hat, als im erwärmten

Zustand. Es lohnt sich daher beim Skifahren, vor der Abfahrt ein wenig Gymnastik zu betreiben, bis man gut durchwärmt ist, was wir auch leicht durch blosses Hinauflaufen erreichen können. Erst wenn man sich auf diese Weise schön warme Beine verschafft hat, soll man daran denken, abwärts zu fahren. Dies ist sehr wichtig, denn mehr als 50% der Knochenbrüche könnten vermieden werden, wenn man vor der Abfahrt für warme Beine sorgen würde.

Bei schlecht heilendem Knochenbruch, besonders wenn die Kallusbildung mangelhaft ist, sollte man viel Gemüsebrühe trinken, viel verschiedene Salate essen und Gemüsesäfte einnehmen, wobei man sich der milchsäurehaltigen Biotta-Säfte bedienen kann. Als Mittel dient Galeopsis, der kieselsäurehaltige Holzzahn nebst dem biologischen Kalkpräparat Urticalcin zur Förderung der Heilung. Wenn diese so weit ist, dass man den Gips- oder Dauerverband wegnehmen kann, dann sollte man täglich Symphosan einreiben, und zwar leicht und vorsichtig. Dies verhindert die üblen Nachwehen, die später hauptsächlich bei einem atmosphärischen Tief die Wetteränderung mit Schmerzen anzeigen. Symphosan besitzt als schleimhaltige Tinktur, die vorwiegend Wallwurz enthält, die Eigenschaft, die Regeneration der Gefässe zu fördern.

Achtung, Summationsgifte!

In der Regel kümmert sich der Landwirt nur darum, mit seinen Obstkulturen einen guten Ertrag erzielen zu können, da-

mit ihm der Händler oder die Genossenschaft einen guten Preis für sein schönes, fleckenloses Obst bezahlt. Regelmässig