**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
**Herausgeber:** A. Vogel
**Band:** 26 (1969)
**Heft:** 2

**Artikel:** Günstige Pflege bei Sehnen- und Muskelschmerzen
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-969224

**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:** 14.12.2025

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

Einnahme, indem ich das Wasser zum Einnehmen der Tropfen mit Honig leicht süsste, denn auch Honig ist in dem Fall ein gutes Herzmittel, da er den Herzmuskel stärkt. Am darauffolgenden Tag wagte ich erneut, mit meinen Skiern auszuziehen, und zwar hatte ich eine weit anstrengendere Tour im Sinne. Ich gelangte dabei in die Höhe von 3500 m, und das Ergebnis war ein völliger Erfolg, denn der Krampf war und blieb verschwunden.

Es ist immer vorteilhaft, wenn man bei beobachteten Störungen sofort mit dem richtigen Mittel eingreift. Dadurch kann man den Körper in seinem Kampf gegen eine sich meldende Krankheit erfolgreich unterstützen. Beobachtet man indes die Krankheitssymptome nicht, weil man der Ansicht ist, der Körper könne alleine damit fertig werden, dann kann sich die Störung unter Umständen langsam zu einem chronischen Leiden entwickeln. Es ist auch nicht damit getan, Symptome einfach nur durch ein Radikalmittel stillzulegen, denn wenn sich in diesem Fall auch der Schmerz nicht mehr melden mag, ist damit doch noch lange keine Heilung zustande gekommen. Man sollte sich also nicht täuschen lassen, sondern gewissenhaft zum geeigneten Naturmittel greifen, und wenn dieses erfolgreich wirkt, muss man auch kein chronisches Leiden befürchten. Oft muss man gleichzeitig auch noch das Tagestempo etwas eindämmen und Anstrengungen so lange meiden, bis man ihnen wieder gewachsen ist. Das will nun aber nicht sagen, dass man jede Störung im Bett ausheilen muss. Bei Herzkrämpfen ist massvolle Bewegung mit Tiefatmen heilsam, wenn man gleichzeitig die vorliegende Schwäche mit einem kräftigenden Herzmittel bekämpft.

## Günstige Pflege bei Sehnen- und Muskelschmerzen

Die Feststellung, dass Übermut nie gut ist, bewahrheitet sich besonders beim Sport, weil man dann die Gefahrenmöglichkeit eher ausser acht lässt und ihr somit nicht mehr die notwendige Aufmerksamkeit schenkt. Im fröhlichen Kreis von Freunden ist dies natürlich eher geschehen, als wenn man in stiller Beschaulichkeit sich selbst überlassen ist. Hat man aber einmal das Verlangen, sich mit seinesgleichen zu messen, dann kann fröhliche Geselligkeit sehr leicht ablenkend wirken, und plötzlich sieht man sich Gefahren gegenüber, die man nicht erwartet hat. Vor geraumer Zeit erging es mir in Begleitung munterer Freunde ebenso. Fast ausgelassen freudig waren wir vor Dankbarkeit, in der erfrischenden Natur entspannen zu können. Bei einer Schussfahrt durch Windharsch und Schneeverwehungen, die ich von oben nicht wahrnehmen konnte, erlitt ich einen so schweren Sturz, dass ich als Folge eine schmerzhafte Muskel- und Bänderzerrung in Kauf nehmen musste. Die Abfahrt war nicht angenehm und vergnüglich wie sonst, musste ich sie doch umständehalber auf einem Ski vornehmen.

Trotz der nachherigen guten Pflege kam der Schmerz nach Wochen immer wieder zum Vorschein. Bei Föhnstimmung meldete er sich besonders stark. Schon glaubte ich, mich mit diesem unangenehmen Barometer abfinden zu müssen, nahm aber gleichwohl selbst eine tägliche Massage mit Symphosan vor. Das nun brachte den gewünschten Erfolg, denn kurze Zeit nach dieser regelmässigen Behandlung verzog sich der Schmerz vollständig und meldete sich selbst bei starker Föhnlage nicht mehr.

Diese günstige Erfahrung erzählte ich kürzlich dem Direktor einer Bergbahn. Sein Arzt hatte ihm zur Behebung seiner Sehnen- und Bänderzerrung eine Diathermiebehandlung verschrieben, aber die Zeit fehlte ihm, um sie durchzuführen. Die Einreibung mit Symphosan war ihm indes möglich, und schon nach einigen Tagen trat der Erfolg ein, worauf mir der Direktor freudig mitteilte, dass er nun wieder völlig schmerzfrei sei.

Ähnlich erging es auch dem Chefmaschi-

nisten der gleichen Bahn. Er hatte sich beim Renntraining durch einen Sturz Muskelzerrungen und Quetschungen zugezogen. Als er nun diese mit Symphosan behandelte, heilte der Schaden so rasch, dass selbst seine Mitarbeiter darüber staunen mussten. Eine solch schnelle Hilfeleistung ist auch noch besonders günstig und vorteilhaft, weil man dadurch einen wesentlichen Arbeitsausfall vermeiden kann. Ein solcher stellt bei einer gut besuchten Bergbahn immer ein Problem dar. Symphosan hat schon manchem die Schmerzenszeit verkürzt, weshalb es in solchen Fällen immer empfehlenswert ist. Man staunt nur immer wieder darüber, dass solch einfache Pflanzenmittel zu raschem und zugleich bleibendem Erfolg verhelfen können.

## Mittel gegen Aphthen und Mundfäule

In der Oktober-Nummer der «Volksgesundheit» fand ich eine Frage vor, die ich mit diesem Artikel gerne beantworten möchte. Eine Leserin bittet dort um Rat zur Behebung ihrer Aphthen, da diese immer wieder erneut bei ihr auftreten, weil die angewandten Mittel nie genügend erfolgreich waren.

Es ist tatsächlich nicht leicht gegen Aphthen und Mundfäule ein schnell wirkendes unschädliches Mittel zu finden, weshalb es vorteilhaft ist, einmal unter den Naturmitteln Umschau zu halten. Oft schon konnten wir mit Molkosan gute Erfolge erzielen. Zufällig bin ich im Gespräch mit einem bekannten Botaniker auf diese Erkrankung zu sprechen gekommen. Da dieser gute Pflanzenkenner über 25 Jahre in Afrika gewesen war, konnte er mir berichten, dass die Eingeborenen von Ostafrika eine Pflanze kennen, die sie gegen Aphthen oder Mundfäule verwenden, indem sie durch Kauen davon Gebrauch machen. Der Erfolg soll auffallend sein, dass es sich lohnt, die Angelegenheit genauer zu prüfen, ihr also die notwendige Aufmerksamkeit zuzuwenden.

Die Pflanze, von der ich mir eine kleinere Menge schicken liess, ist eine Spilanthesart. Nicht nur die getrocknete Pflanze, sondern auch die aus ihr gewonnene Tinktur wirkt gegen allerlei Formen von Mundinfektionen so gut, dass jeder, der bis anhin erfolglos gegen diese unangenehme Erkrankung vorgegangen ist, einmal mit dieser Pflanze einen Versuch vornehmen sollte. Je mehr praktische Erfahrungen wir damit sammeln können, um so rascher kann dies zum Wohle der Kranken ausgewertet werden. Wiewohl es sehr erfreulich ist, neue Pflanzenmittel aufzufinden, dürfen wir doch auch an dem, was wir bereits besitzen, nicht achtlos vorübergehen, ganz bestimmt nicht, wenn es uns Hilfe verbürgt. Hierüber berichtete uns im vergangenen Dezember eine dankbare Lehrersfrau aus H. folgendes: «Da ich mit Ihrem Kräutermundwasser eine so gute Erfahrung gemacht habe, möchte ich Ihnen darüber berichten. Ich leide von Zeit zu Zeit an den unangenehmen Aphthen im Munde. So ein Ding ist nicht weltbewegend, aber schmerzhaft und dauert 10 Tage, bis es von selber ausheilt. Nun hat sich wieder so ein Plagegeist angemeldet. Ich habe dann die Stelle regelrecht mit Ihrem Mundwasser umspült, und zwar verdünnt, wie man es zum Gurgeln braucht und siehe da, die Aphthe konnte gar nicht aufkommen, sie war ganz einfach abgetötet. Ich melde Ihnen das mit herzlichem Dank und guten Wünschen.»

Es ist immer nützlich und empfehlenswert, wenn Patienten ihre guten Erfahrungen zum Wohle anderer bekanntgeben. Nicht immer kennt man den ganzen Wirkungskreis eines Mittels, kann dann aber durch einen guten Erfolgsbericht auch andere darauf aufmerksam machen, was im Notfall dankbare Verwendung finden wird. Es ist nicht erstaunlich, dass unser Kräutermundwasser in mehr als einer Hinsicht heilend wirkt, ist es doch aus entsprechend heilsamen Kräutern hergestellt.