

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

Artikel: Auto-, See- und Luftkrankheit
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969227>

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: 24.01.2026

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

Leichte Geburten

Aus vielen Berichten, die uns Frauen schon zugestellt haben, entnehmen wir immer wieder die Bestätigung, dass Mittel, die den Kreislauf fördern, auch Geburten zu erleichtern vermögen. Es ist deshalb für werdende Mütter überaus wichtig, stets dafür besorgt zu sein, dass der Kreislauf in guter Ordnung ist. Dabei müssen wir vor allem den Venen unsere besondere Beachtung schenken. Werdende Mütter sollten sich vernünftig kleiden, keine hohen Absätze tragen, keine Kleidungsstücke, die die Venen behindern, mit Gummibändern vorsichtig sein und darauf achten, dass sie je nach den Umständen genügend warm angezogen sind, denn Frieren ist schädlich.

Immer wieder äussern sich Hebammen über die pflanzlichen Heilmittel Hyperisan und Aesculus hyp. sehr beglückt, da sie mit dieser einfachen Hilfe stets gute Ergebnisse erzielen können. Werdende Mütter sollten daher damit bekannt werden, da sie grosse Erleichterungen durch deren Einnahme erfahren können. Erst kürzlich teilte uns eine Reformhausinhaberin mit, dass ihre Schwester, die zwei sehr schwere Geburten durchgemacht hatte, sich nun während der dritten Schwangerschaft monatelang der beiden erwähnten kreislauffördernden Mittel bedient habe. Der Erfolg war eine sehr leichte Geburt.

Auch die Gefahr nachfolgender Thrombosen und Embolien verringert sich we-

sentlich durch die Einnahme dieser Kreislaufmittel. Oft treten nach den Geburten auch die gefürchteten Krampfadern auf, was viel weniger der Fall ist, wenn man vorbeugend die beiden erwähnten Mittel regelmässig einnimmt, sind diese doch hauptsächlich auch Krampfadermittel, weil sie auf die Venen günstig einzuwirken vermögen. So lohnt es sich denn, dem Körper mit diesen Naturmitteln beizustehen.

Wie wir schon einige Male bekanntgegeben haben, ist Aesculus ein Erzeugnis aus den Rosskastanien, während Hyperisan, aus den Blüten des Johanniskrautes, aus Arnikawurzeln, aus Alpenschafgarbe und Pulsatilla hergestellt ist. Mit solch einfachen Pflanzen kann einer Frau viel geholfen werden. Es ist daher vorteilhaft, wenn jede Frau ihre guten Erfahrungen, die sie auf diesem Gebiet hat sammeln können, anderen Frauen mitteilt, damit auch diese wissen, wie sie sich im Notfall behelfen können. Von grossem Nutzen ist es vor allem, wenn besonders die Hebammen über gutwirkende Naturheilmittel Bescheid wissen, sind sie doch an der Quelle, um solche zur rechten Zeit anzuwenden und in der geeigneten Lage zu empfehlen. Dadurch kann vermieden werden, dass sich Schwangere mit viel Beschwerden herumplagen müssen; denn viele werden dadurch vor schweren Geburten und deren oft schlimmen Folgen bewahrt bleiben können.

Auto-, See- und Luftkrankheit

Im Sommer des Jahres 1925 fuhr ich mit einem Freund, der inzwischen Stadtgeometer einer unserer Schweizer Städte geworden ist, mit dem damaligen Leiter des Gaswerkes in Pforzheim und zwei anderen Freunden von Hamburg nach Helgoland. Das Schiff, das uns zur Überfahrt mitgenommen hatte, war ein alter Kasten, der zum Überfluss noch an einem Konstruktionsfehler litt. Auf halber Fahrt stellte sich ziemlich hoher

Wellengang ein, und unser Kahn schaukelte auf alle Seiten hin wie eine angeschossene Ente. Das hatte zur Folge, dass alle Mitreisenden, die nicht seetüchtig waren, sehr bald ihr gesundheitliches Gleichgewicht einbüssten. Nach kurzer Zeit lagen die meisten auf den Bänken, um ihre missliche Lage etwas erträglicher zu gestalten, aber sie konnten gleichwohl nicht verhindern, dass es ihnen zum Sterben schlecht wurde. Sehr

bald hatten die Matrosen alle Hände voll zu tun, um mit Wasserkübeln und Putzkübeln all das wegzuräumen, was jeder einzelne mühsam aus seinem Magen herausgewürgt hatte. Selbst feine Modepüppchen konnten ihre Haltung nicht wahren. Der bedenkliche Zustand war stärker als Gewohnheit und Wille, weshalb es auch den Seekranken völlig gleich war, was mit ihnen geschehen mochte. Sie hätten es wohl kaum gemerkt, wenn sie über Bord gespült worden wären, und man hatte den Eindruck, sie hätten sich auch nicht dagegen gewehrt. Wer nicht seekrank wird, kann kaum ermessen, welch elendes, schlimmes Gefühl die Krankheit mit sich bringt. Die Genesenen erzählen es zwar immer wieder und möchten die schlimme Lage gerne jedem Widerstandsfähigen verständlich machen, aber dadurch hat es dieser eben doch nicht selbst erlebt. Vielleicht kann man die Störung mit dem Ansturm einer heftigen Migräne vergleichen, denn oft hört man Migränekranke sagen, es sei ihnen wie den Seekranken zumute. Als das stürmische Wetter einige Zeit anhielt, erlagen sogar einige Matrosen, weil das Schiff anhaltend nach allen Seiten hin schwankte oder eigentlich förmlich wackelte und deshalb auch an eine richtige Watschelente erinnerte.

Auch in späteren Jahren hatte ich dann und wann Gelegenheit, auf Schiffahrten seekranke Menschen zu beobachten, aber nie mehr war ein so hoher Prozentsatz erkrankt wie damals. Das chemische Mittel Dramamin stand noch nicht zur Verfügung, war also noch gar nicht bekannt. Viele lehnen chemische Mittel wegen deren Neben- und Nachwirkungen überhaupt ab. Wie können sich nun aber solche gegen See-, Luft- und Autokrankheit dennoch vorsehen und schützen? —

Vorbeugende Massnahmen

Will man gegen Übelkeit erfolgreich vorgehen, dann kann man sich mit Nuxvomica D4, mit Ipacacuanha sowie Apomorphinum versehen. Diese Mittel hel-

fen bekanntlich ja in der Regel auch gegen das Schwangerschaftserbrechen. Bei den erwähnten Reisekrankheiten sind sie indes nicht stark genug, da es sich um homöopathische Mittel handelt, und diese mögen dem stärkeren Angriff gegen das körperliche Gleichgewicht nicht ohne weiteres gewachsen sein. Ganz zufällig hat man nun aber herausgefunden, dass die Einnahme von Hefe ziemlich gut gegen die Seekrankheit zu schützen vermag. Nähere Untersuchungen haben nämlich gezeigt, dass das Adermin oder Vitamin B6 die günstige Wirkung schaffen kann. Dieses Vitamin B6 kommt nicht nur in der Hefe reichlich vor, sondern auch in der Leber und den Weizenkeimlingen. Auch die Schellfische enthalten viel Vitamin B6. Bei den Pflanzen sind Gerste und Soyabohnen am meisten damit versehen.

Bei Mangel an Vitamin B6 ist der Mensch nicht nur empfindlich gegen Auto-, See- und Luftkrankheit, sondern auch nervlich sehr benommen, so dass er auf die feinsten Störungen ungünstig anspricht. Der erwähnte Mangel kann auch krampfartige Erscheinungen auslösen, wie man diese bei der Pseudoepilepsie wahrnehmen kann. Bei Vitamin-B6-Mangel ist zudem auch die Verdauung immer gestört, weil die Bildung der Milchsäure- und Kolibakterien wie auch die Produktion der Bauchspeicheldrüsenfermente vom Vorhandensein dieser Vitamingruppe abhängig ist.

Bekanntlich geht man heute mehr auf Reisen als in früheren Zeiten, weshalb man sich früh genug vorsehen sollte, damit man keinen Vitamin-B6-Mangel aufweist, da dieser den störungsfreien Ablauf der Reisetage sehr beeinträchtigen kann. Zu beachten ist noch eine weitere Vorsichtsmassnahme, die mit der Aufnahme von Fett im Zusammenhange steht, denn man sollte vorteilshalber einige Tage vor dem Abfahrtstermin kein Fett mehr einnehmen und deshalb auch den Speisen kein Fett begeben. Auch die starke Föhneempfindlichkeit, die bis zum Galleerbrechen führen kann, beeinflusst Vitamin B6 günstig.

Ein einfaches Mittel in Dragéeform, das aus Hefe und Vitamin B6 besteht und zugleich noch Vitamin C enthält, bietet eine gute Hilfe gegen die verschiedenen leidlichen Störungen, die wir soeben beleuchtet haben. Dieses Naturmittel, das als Aerosan bekannt ist, weist keine Nach- und Nebenwirkungen auf, ist also völlig harmlos. Es lohnt sich demnach, sich für die Reise immer damit zu versehen. Sollte man allfälligen Umständen entsprechend auch nur einen Teilerfolg damit erreichen können, ist es auch dann noch eine willkommene Hilfe.

Übermüdung Vermeiden

In der Regel ist man vor der Abreise immer etwas zu anstrengend beschäftigt, geht der vielen Pflichten wegen nicht

frühzeitig zu Bett, denn alle laufenden Aufgaben müssen doch noch ordnungsgemäss erledigt werden, was ja ohne weiteres begreiflich ist. Diese Umstände führen aber meist zu Übermüdung und Kraftmangel, so dass man aufgeregt und unausgeglichen wird. Solche Zustände sind zum Reisen ungünstig. Wenn man den Reiseanstrengungen gewachsen sein will, sollte man genügend ausgeruht sein. Frühzeitiges Zubettgehen trägt viel dazu bei, dass man im gesundheitlichen Gleichgewicht bleibt. Wenn man die Reise mit innerer Gelassenheit antreten kann, hilft man damit Störungen entgegenzuwirken, so dass man den verschiedenen Reisekrankheiten viel weniger unterliegt, als wenn man keinen Kraftvorrat besitzt.

Kunsterzeugnisse aus Amerika

Dieser Tage erreichte uns ein berechtigter Seufzer aus Kalifornien zusammen mit einem Muster von künstlich hergestelltem Speck, der durch Färben und Räuchern das Aussehen und den Geschmack von wirklichem Speck erlangt hat. Tatsächlich ist er diesem so täuschend ähnlich, dass er beim Nichtsahnenden bedenkenlos Verwendung finden kann. Das erklärende Schreiben der Absenderin gab uns bekannt, dass ihr Mann in der Küche einer Universität arbeite und dort diesen künstlichen Speck und noch andere Kunstprodukte zu verwenden habe, und zwar als Beigabe zu manchen Speisen. Dieser Kunstspeck sieht aus wie Bündnerfleisch, ist ebenso rot wie dieses, riecht jedoch genau wie geräucherter Speck. Die Ware ist in kleine Scheibchen von ungefähr 7 mm im Quadrat und eine Dicke von etwa 1 mm geschnitten. Unter dem Mikroskop zeigen sich lange rosa Fasern wie aus Zellulose. Vermutlich handelt es sich dabei um ein synthetisches Eiweiss, von dem man schon letztes Jahr aus der Presse verschiedene Hinweise entnehmen konnte.

Unbegreifliches

In der Nähe von San Franzisko hatte

ich einmal Gelegenheit, zuzusehen, wie der Rauchgeschmack für Lebensmittelzusätze hergestellt wird. In einer Riesenmaschine entwickelte sich der Rauch mit Teerbestandteilen, und ich habe mir damals an den Kopf gegriffen, weil ich nicht begreifen konnte, dass man etwas, das typisch cancerogene, also krebs-erzeugende Stoffe enthält, unter die Nahrungsmittel vermengen kann. Die Berichterstatterin schrieb uns denn auch: «Ich frage mich oft, hat Amerika dies nötig?» Ja, dies muss man sich wirklich fragen, denn ein Land mit einer solch gewaltigen Produktion an Nahrungsmitteln sollte bestimmt ohne solch gefährliche Machenschaften auskommen. Sehr verwunderlich ist vor allem auch noch, dass keine Kontrolle an solch offensichtlich gesundheitsschädigendem Vorgehen Anstoss zu nehmen scheint. Wenn man anderseits bedenkt, wie streng vor allem auch gesunde, völlig harmlose Naturmittel beurteilt werden, dann kann man sich dies wirklich nicht zusammenreimen. Es hängt jeweils vom Verständnis und der Laune einzelner Beamter ab, ob ein importiertes natürliches Heilmittel zum Wohle des Patienten freigegeben wird, oder ob es durch ein striktes, wenn