

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Kleidung und Krankheit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554178>

### **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:** 02.05.2026

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

### **Günstige Einsicht**

All dies trägt immerhin zur Einsicht bei, dass es schliesslich leichter ist, eine Ehe einzugehen, als eine solche erfolgreich zu führen. Noch leichter ist es, Kinder zu zeugen, als ihnen die notwendigen guten Voraussetzungen zu schaffen, Ja, viele müssen erst lernen, diese wunderbare Aufgabe als grosses Vorrecht und Geschenk des Schöpfers richtig einzuschätzen, denn dann empfindet man es nicht als Last mitzuhelfen, ein Kind so zu formen und zu gestalten, dass es sich auf glückliche Weise entwickeln und entfalten kann. Wenn diese Einsicht schon in der Schwangerschaftszeit vorhanden ist, dann verhilft sie zur verantwortungsbewussten, vorge-

burtlichen Erziehung. Was für eine Rolle spielt es schon, wenn man sich dabei auch etwas umstellen muss, indem man lernt, zugunsten des keimenden Lebens auf kleinere und grössere Leidenschaften und Lebensgewohnheiten zu verzichten.

Wenn sich eine Frau in ihre neue Aufgabe vertieft, wird sie leicht Mittel und Wege zur Schaffung guter Voraussetzungen finden, auch wird sie sehr bald über einen wachgewordenen Mutterinstinkt verfügen können, und wenn sie sich zu ihrer neuen Lage bejahend einstellt, dann wird auch dieser Instinkt zur Erleichterung ihrer Aufgabe auf gesunder Grundlage gedeihen und sich als sehr nützlich und unterstützend erweisen können.

### **Kleidung und Krankheit**

Leider wird die Kleidung weniger nach gesundheitlichen Notwendigkeiten, sondern vorwiegend von der Mode bestimmt. Die Minimode kümmert sich keineswegs um Kälteperioden, die zeitweise über unser Land ziehen mögen, weshalb jeweils als Folge dieser Unachtsamkeit eine Menge von Blasen- und Eierstockentzündungen zu verzeichnen sind. Umgekehrt will die Maximode die Hitze nicht anerkennen, was besonders in Südwestafrika bei den Hererofrauen der Fall ist, tragen diese doch selbst bei 35 bis 40 Grad Hitze die altgewohnte Kleidung aus der deutschen Kaiserzeit. Deren Röcke reichen bis zum Boden. Oft verstecken sich darunter sogar zwei Unterröcke und die Bluse mit langen Ärmeln ist bis zum Hals geschlossen. Aus Sittlichkeitsgründen steckte die damals deutsche Regierung das weibliche Geschlecht aus dem Hererostamm in solch übermässig lange, warme Hüllen, und seither wechselte diese Mode nicht mehr. Noch heute näht sich die Hererofrau mit sorgfältigen Stichen von Hand geduldig ihr unbequemes Maxikleid, das sie mit Stolz und Würde zu tragen versteht. Es wirkt sich bei ihnen tatsächlich weniger schwerfällig aus als bei unserer weiblichen Jugend, wenn sie im Bedürfnis nach krassen Gegensätzen das Mini-

kleid unter einem wärmenden Maximantel versteckt.

Das Sprichwort «Hoffart muss leiden», ist schon alt und heute noch wahr. Es hat also immer schon Hoffart gegeben und sie veranlasst auch heute noch die Frauen, ihre Gesundheitspflege zu missachten und lieber einen bleibenden Schaden in Kauf zu nehmen, als modisch aus der Rolle zu fallen. Gerade die Blase und Eierstöcke sind sehr empfindlich gegen Kälte, und zwar vor allem gegen nasse Kälte. Ob nun ein Maximantel genügt, diese Kälte abzuhalten, wenn man darunter doch nur ein Minikleid trägt, ist mehr als fraglich. Nur wer über eine ganz robuste Gesundheit mit sehr guter Blutzirkulation verfügt, ist gegen Erkältungen und Durchkühlungen gefeit. Die meisten Frauen aber sind sehr empfindlich dagegen und ziehen sich dadurch vor allem im Unterleib und in der Niere Schädigungen zu.

### **Kunstfasergewebe**

Auch Kleidungsstücke aus Kunstfasern wie Nylon und dergleichen mehr können ein gesundheitliches Problem darstellen. Obschon es auch in der Hinsicht Menschen gibt, die nicht empfindlich zu sein scheinen, konnten wir doch bei vielen Patienten feststellen, dass Kleidungsstücke

aus Kunstfasern teilweise oder ganz schuld an schmerzhaften Störungen waren. Frauen mit rheumatischen Schmerzen in den Beinen verloren diese, nachdem sie ihre Nylonstrümpfe mit solchen aus Baumwolle, Wolle oder Seide vertauscht hatten. Es ist auffallend, dass Männer in der Regel auf Kunstfasergewebe weniger empfindlich ansprechen als Frauen. Sie sind allgemein kräftiger und gesünder widerstandsfähiger als jene, und das mag massgebend sein. Besonders jemand, der zu Rheuma und Arthritis neigt, auch jemand der Kreislaufbeschwerden aufweist, wie auch nervlich überempfindliche Menschen haben Störungen zu verzeichnen, wenn sie Kunstfaserwäsche tragen, denn wenn sie davon Abstand nehmen, verschwinden jeweils auch die schmerzhaften Erscheinungen wieder.

Wenn wir nicht sicher sind, ob unsere Schmerzen oder die übergrosse Nervosität wirklich im Zusammenhang mit dem Tragen von Kunstfasergewebe steht, dann können wir die Angelegenheit einmal durch eine entsprechende Prüfung testen. Wir tragen während 14 Tagen Kunstfaserwäsche und gehen dann 14 weitere Tage wieder auf die Normalwäsche über. Das verschafft uns die Möglichkeit, festzustellen, welches der Ergebnisse günstiger ausfällt. Die gleiche Prüfung können wir auch mit unserer Matratze vornehmen, denn viele Patienten schlafen auf Kapok- oder Rosshaarmatratzen gut, während sie auf Schaumgummimatratzen keine rechte Ruhe finden und trotz grosser Müdigkeit lang nicht einschlafen können. Auch Metallfedern können Störungen verursachen. Ebenso wirken Steppdecken aus Kunstfasern nachteilig. Manchmal mag auch nur ein Schutzüberzug aus Kunstfasergewebe hergestellt sein und schon kann dieser eine Störung verursachen, so dass sich der Schlaf erst einstellt, wenn diese Hülle entfernt wird. Man sollte also irgendwelche Decken aus Kunstfasergewebe meiden, da sie eine eigenartige Hitze entwickeln können, so dass ein fiebriges Empfinden entsteht, das den Schlaf vertreiben kann. In solchem Falle ist es

angebracht, das Deckbettmaterial unbedingt zu wechseln.

### **Unsere Schuhe**

Es nützt nichts, eine Menge Mittel zu schlucken, wenn doch die Ursache der Störungen beim verwendeten Material liegt. Mag es auch verdriesslich sein, ist es doch das einzig richtige, in solchem Falle die erwähnte Änderung vorzunehmen. – Dass in dieses Gebiet auch die Schuhe gehören, ist jedem begreiflich, der irgendwelche Störungen oder gar ein regelrechtes Fussleiden feststellen muss. In erster Linie soll sich die Form der Schuhe nach der anatomischen Notwendigkeit richten und nicht etwa nach der Mode, die das Fussleiden dermassen vergrössern kann, dass es unerträglich wird. Auch das verwendete Material ist bei Störungen massgebend. So sind Gummisohlen vielfach nicht zu empfehlen, weil sie ein eigenartiges Brennen auslösen können. Dieses kann beim Sitzen eine solch starke Nervosität verursachen, dass der davon Betroffene kaum mehr weiss, wie er den Zustand aushalten soll. Sobald er aber die Schuhe wechselt, verschwindet die Störung, da diese durch Ledersohlen nicht in Erscheinung tritt.

### **Skianzüge**

Eine weitere moderne Neuerung ist noch zu beanstanden, denn die Skianzüge aus Plastik sind vom gesundheitlichen Standpunkt aus tatsächlich bedenklich, lassen sie doch gar keine Luft durch. Einst traten Professor Jäger und Dr. Lahmann ernstlich für poröse Kleidung ein, indem sie den Beweis erbrachten, dass solche für die Gesundheit unerlässlich sei. Kein Wunder, wenn man sich daher daran stossen muss, dass sich der moderne Mensch völlig gegen festgestellte Gesundheitsregeln vergehen kann. Unwillkürlich fragt man sich nach der Beschaffenheit seiner Natur, denn es scheint, er müsse sonderbare Funktionen aufweisen, um alles Naturwidrige ertragen zu können. Bei ärztlichen Konsultationen wie auch in den

Krankenhäusern erweist es sich dann aber, dass es mit der Immunität gegenüber all dem künstlichen Material doch nicht so weit her ist, wie die Befürworter wahrhaben möchten. Aber man ist es heute leider gewohnt, störende Symptome lieber mit Tabletten und Pillen zu unterdrücken, statt die Ursache davon auf natürliche Weise zu beheben. Man bevorzugt nur das, was als praktischer erscheint, mag die Gesundheit dadurch noch so sehr be-

nachteiligt werden. Auf diese Weise wird auch eine gute Grundlage immer mehr untergraben. Man beansprucht die Reserven unnötig und die Widerstandskraft büsst ihre Vorteile mehr und mehr ein. Wenn man bedenkt, dass dies alles nicht die einzigen Nachteile sind, die sich der Mensch zuschulden kommen lässt, dann kann man kaum begreifen, dass er sämtliche Warnungen achtlos in den Wind schlagen kann.

## Flatulenz

Wie vieles in der Medizin stammt auch dieses schöne Wort aus der lateinischen Sprache. Flatus heisst Wind, weshalb man Blähungen mit reichlichen Winden als Flatulenz bezeichnet. Es ist eine bedenkliche Feststellung, dass heute Blähungen mit viel Darmgasen so reichlich auftreten. Oft leiden die diesbezüglichen Patienten monate-, ja sogar jahrelang unter dieser unangenehmen Störung. In der Regel ist sie eine Folge empfindlicher Schädigungen, die die Darmbakterien, also die Darmflora betroffen haben. Oft wurden sie durch starke Medikamente wie Sulfonamide und Antibiotika verursacht. Vielfach ist auch eine Funktionsstörung der Leber und Bauchspeicheldrüse daran beteiligt, was der Fall ist, wenn beide Organe zu wenig alkalische Stoffe und Fermente ausscheiden. Eine schon länger andauernde Flatulenz ist oft sehr schwer zu beseitigen, was es auch erschwert, die Darmfunktion wieder ganz in Ordnung zu bringen.

### Abwehrmassnahmen

Als erste Hilfeleistung dient die Einnahme neutralisierender, alkalischer Stoffe wie Holzasche und Kaffeekohle. Empfehlenswert ist dafür das bekannte Biocarbonsan. Man nimmt morgens und abends einen Teelöffel voll in einem halben Glas Wasser ein, aber man kann die beiden vorgeschlagenen Mittel auch am Morgen und Abend im Wechsel einnehmen. Gleichzeitiger Durchfall erschwert den Zustand, und es ist gut, alsdann noch

Tormentavena einzunehmen, da dieses sich als zuverlässiges pflanzliches Dysenteriemittel bewährt hat. Um die Bakterienflora wieder in Ordnung bringen zu können, nimmt man Symbioflor und Mutaflor ein. Dies sind gezüchtete Bakterien, die sich zwar nicht in jedem Darm akklimatisieren können. Will man die eigenen Darmbakterien wieder regenerieren, dann bietet die Einnahme von Lactavena eine grosse Hilfe, denn es handelt sich hierbei um ein Milchzuckerprodukt mit Hafersaft. Günstig wirkt sich auch die zusätzliche Einnahme von Acidophylus aus.

Dass gleichzeitig die Ernährung in erster Linie wichtig ist, sollte eigentlich begreiflich sein. Vor allem muss man fettgebakene Speisen völlig meiden. Ebenso gilt dies für alle Zuckersüssigkeiten, da diese die Gärung fördern. Dass alle gekochten Kohlarten Gärungen verursachen können, ist bekannt. Sie sind demnach, einschliesslich Rosen- und Blumenkohl, auf unserem Speisezettel zu streichen. Günstig sind dagegen Karotten, Zucchetti, Chicorée, vielleicht auch noch Lauch, wenn man ihn gut durchspeichelt. Milchprodukte, wie Quark, Weisskäse und Joghurt sind gut bekömmlich, was vor allen Dingen auch auf Rohsalate zutrifft. Dagegen muss man auf die meisten Früchte solange verzichten, bis der Darm wieder richtig arbeitet. Grapefruit, Äpfel und Heidelbeeren eignen sich noch am besten. Als Getränk sind Rüebli- und Randensaft nebst verdünntem Molkosan am empfehlenswertesten.