

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Bei Empfindlichkeit der Schleimhäute  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552916>

### **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:** 24.12.2025

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



gesunden Neufundländerhund. Auch er merkte nicht, dass der Kuchen nicht einwandfrei war, erbrach ihn aber unmittelbar nach dessen Genuss wieder. Wäre mir ein drittes Stück zur Verfügung gestanden, dann hätte ich dieses zur Untersuchung dem Gesundheitsamt überbracht. Während nun also Hunde für Nahrungsmittel nicht den besten Testsinn aufweisen, sind sie doch in anderer Hinsicht wieder geschickt, denn sie bevorzugen lieber einen Schlafplatz auf dem Schnee als auf einem bedeckten Zementboden, da sie sich instinktiv vor den schädigenden Nachteilen zu bewahren suchen. – Bekannt ist auch die geschickte Einstellung der Tiere während gesundheitlicher Störungen oder ernstlicher Krankheit. Von ihrem instinktiv richtigen Verhalten könnten auch wir Menschen Günstigeres lernen.

#### **Anderweitige Beobachtungen**

Manch einer, der in Trockenfrüchten einem Wurm begegnet, mag darüber sehr unwillig werden, während mir dies als Be-

weis gilt, dass solche Früchte naturrein sind und weder vergast noch mit Chemikalien behandelt wurden. Auch Edelbakterien verabscheuen solcherlei Produkte, denn sie verhindern ihre Entwicklung. Das sollte auch uns ein Fingerzeig sein, sie abzulehnen.

Eine weitere Beobachtung sollten wir auch nicht ausser acht lassen. Milch, die trotz langem Stehen weder dick noch sauer wird, lehnen in der Regel selbst hungrige Katzen ab, wenn sie zwischen solcher und einwandfreier Milch wählen können. Auch wir sollten uns davor hüten, eine Milch zu wählen, die mit der Zeit schleimig wird, fault und schlecht zu riechen beginnt. Diese Symptome sollten uns warnen, solche Milch zu trinken, da diese in der Regel chemische, konservierende Zusätze enthält und zum Nachteil des Käufers sind, wenn sie auch den Lieferanten vor Schaden bewahren mögen. Den fehlenden Instinkt der Tiere sollten wir wenigstens mit vernünftigen Ueberlegungen ersetzen, indem wir uns durch eine gesunde, natürliche Beurteilung möglichst zu schützen wissen.

### **Bei Empfindlichkeit der Schleimhäute**

Unsere Schleimhäute können unter Umständen sehr empfindlich sein, weshalb wir genötigt sind, dies zu berücksichtigen. Oft klagen Patienten besonders über ihre Magen- und Darmschleimhäute, wenn sich durch den Genuss von Fruchtsäuren Schwierigkeiten und Störungen einstellen. Diese mögen sich im sofortigen Sodbrennen äussern oder es mögen sich Schmerzen in den Gedärmen melden, sogar Schleimabgänge können sich einstellen. Wenn die Schleimhäute chronisch entzündet sind, dann sollte man jegliche Fruchtsäuren meiden, weil der Zustand zuerst wieder völlig ausgeheilt werden muss, bevor man dem Körper diese erneut zumuten darf.

#### **Vom Reifestadium der Früchte**

Will man nun gegen die Entzündung erfolgreich vorgehen, sollte man Früchte und Fruchtsäfte meiden. Dann ist es nötig, Echinaforce und Symphosan anzuwenden.

Auch Gastronol mag mithelfen, die Schleimhäute wieder in Ordnung zu bringen. Oft braucht es Geduld, bis man dies erreicht hat, aber diese Geduld muss man unbedingt aufbringen, denn wenn man vorher einen Versuch mit Früchten und Fruchtsäften wagt, wird man dadurch rückfällig werden und der Heilungsmöglichkeit im Wege stehen. Das können viele oft nicht begreifen, aber zu ihrem eigenen Wohl sollten sie die Umstände stets berücksichtigen. Ein weiterer Punkt ist ebenfalls zu beobachten, und das ist das Reifestadium der Früchte. Nur allzuoft kommen völlig unreife Früchte auf den Markt. Die meisten von diesen reifen beim Lagern nicht nach wie die Äpfel, sondern bleiben so unreif, wie sie gepflückt worden sind. Unreife Früchte können nun aber die Schleimhäute sehr stark reizen, was unfehlbar Störungen auslösen wird. Es ist wirklich schade, wenn man Steinobst un-



reif pflückt, denn weder Pfirsiche noch Aprikosen, weder Zwetschgen noch Pflaumen reifen nach. Es ist eine Täuschung, wenn man glaubt, sie würden durch das Lagern nachreifen, denn zu unserem Verdruß welken sie bloss und beginnen langsam zu faulen, bleiben aber immer sauer. Kernobst kann eher nachreifen, aber Geschmack und Zuckerbildung leiden gleichfalls bei zu frühem Abnehmen. Früchte erreichen ihre süsse, saftige Schmackhaftigkeit einfach nur, wenn sie am Baum in Wärme und Sonnenschein ausreifen dürfen. Der Vorteil von ausgereiftem Obst liegt in einem natürlichen Ausgleich, denn die Basen überwiegen im richtigen Reifestadium, während viel weniger Säuren vorhanden sind. Dieser Umstand reizt auch die Schleimhäute viel weniger oder gar nicht.

Früher war es verpönt, unreife Früchte auf den Markt zu bringen, doch heute kann man bald nicht mehr viel anderes erwarten. Wie vorteilhaft ist es daher, seinen

eigenen Garten mit genügend Obstwuchs zu besitzen, so dass man dort seine Früchte richtig ausreifen lassen kann. Es gibt tatsächlich Patienten, denen ausgereiftes Obst nicht schadet, wohingegen unausgereifte Früchte Störungen verursachen. Zieht man auch noch den heute oft bedenklichen Nachteil von Spritzrückständen in Betracht, dann mahnt uns auch dieser zusätzliche Umstand zur Vorsicht, denn auch dies könnte ebenfalls eine individuell mehr oder weniger starke Empfindlichkeit fördern, ja sogar zur direkten Vergiftung führen. Dies alles veranlasst uns, beim Einkaufen viel wählerischer zu sein und lieber zu verzichten und abzuwarten, bis man vollreifes Obst erhalten kann. Es heisst aber auch, wie bereits erwähnt, sich dann vernünftig einzustellen, wenn man selbst beim Genuss von vollreifen Früchten noch Störungen feststellt, denn dann ist ein Verzicht unbedingt notwendig, bis jegliche Entzündung oder sogar die Neigung dazu behoben ist.

## Blasenleiden

Selten ist das Wetter mehr andauernd warm und schön, aber ungeachtet der ungünstigen Witterung, ziehen es die Frauen meist vor, leichte Kleidung zu tragen. Trachten, mit langen Röcken, wie sie früher üblich und beliebt waren, sind heute undenkbar. Mag es draussen auch noch so kühl sein, solange die Zentralheizung in den Häusern dazu verleitet, leichte Kleidung zu tragen, zieht man diese vor, weshalb man sich im Freien womöglich nur notdürftig mit einem Regenmantel gegen kalte Winde und Regen schützt. Das hat zur Folge, dass man den Körper nur zu oft allzusehr abkühlt, besonders bei der Gewohnheit, kurze Röcke zu tragen und mit nackten Beinen auszugehen.

Es ist daher auch mehr die Frauenwelt, die sich über Blasenentzündungen zu beklagen hat. Am liebsten tragen vor allem Mädchen und junge Frauen keine Hemden mehr und womöglich verfügen sie überhaupt über keine warme Unterwäsche.

Wenn man sich selbst für kalte Tage nicht besser vorsieht, ist es nicht sonderlich erstaunlich, dass diese Einstellung auch auf Kinder und Kleinkinder abfärbt. Ueberhaupt führt eine Blasenschwäche oftmals ins Kindesalter zurück. Mit Vorliebe sitzen kleine Mädchen auf kalten Steintreppen oder spielen bei durchdringender Nässe und winterlicher Kälte mangelhaft angezogen im Freien. Die eigene Körperwärme genügt nicht, um vor Erkältungen zu schützen. Besonders die Blase bekommt die starke Abkühlung zu spüren und die Neigung zu Entzündungen wird vorbereitet.

Auch bei der heranwachsenden Jugend und den Erwachsenen schaffen die stetigen Kälteeinwirkungen mit der Zeit chronische Reizungen, die immer wieder Schwierigkeiten hervorrufen, Brennen beim Wasserlösen und in älteren Jahren das leidliche Wassertröpfeln, weil die Schliessmuskeln nicht mehr einwandfrei