

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 32 (1975)
Heft: 9

Artikel: Muskelrheuma
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970613>

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: 25.12.2025

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

könne durch eine blosser Ruhestellung Schäden beheben, ohne dass ihm das benötigte Flickmaterial zur Verfügung gestellt würde. Die Arthrose ist keine reine Avitaminose, also keine ausgesprochene Mangelkrankheit, aber es liegt ein Mangel an gewissen Stoffen vor, und dieser wirkt an der Krankheit mit. Will man nun den Körper zur Heilung anregen, dann muss man in erster Linie dafür besorgt sein, die

bestehenden Mängel zu beheben. Aeusserlich und innerlich angewendet, wirken Petasites und Symphosan wahre Wunder, besonders wenn man sie längere Zeit benützt. Es ist gut, all diese Möglichkeiten zu kennen, denn wie schwer muss es jungen Menschen fallen, wenn sie ihre Leistungsfähigkeit nicht entfalten können, weil sie nicht wissen, wie man Mängel und Schäden auf natürliche Weise beheben kann.

Muskelrheuma

Wer unter Muskelrheuma leidet, weiss, dass diese Erkrankung sehr schmerzhaft sein kann. Selbst solche, die keine eigentlichen Rheumatypen sind, können je nachdem aus eigener Erfahrung diese Feststellung bestätigen. Ich selbst bin alles andere als ein Rheumatiker, und doch kam ich mit diesem unangenehmen schmerzhaften Leiden in Berührung. Weil auch andere in eine solche Lage gelangen können, möchte ich den Hergang schildern. Ich verrichtete bei nasskalter Witterung eine anstrengende Arbeit auf meinen Heilpflanzenkulturen. Man sollte indes keine starke Anstrengung auf sich nehmen, solange die Muskeln durch entsprechende Bewegung noch nicht elastisch geworden sind, weil man durch die Arbeit noch nicht warm werden konnte. Lässt man diese Notwendigkeit ausser acht, dann können sich als Folge Muskelzerrungen oder gar kleinere Muskelrisse einstellen. Oft beachtet man den Schaden beim Weiterarbeiten nicht einmal, weil die ganze Aufmerksamkeit auf das Ziel gerichtet ist, und man übersieht, dass man sich zuviel zugemutet hat. Ja, so ist es, man will noch immer jung sein und nicht zugeben, dass man nach mehr als 70 Jahren eben nicht mehr mit dem Zustand eines Dreissigjährigen rechnen kann. Erst, wenn man abends müde nach Hause zurückkehrt, ja, womöglich sogar zu erschöpft ist, um nur noch einen Bissen einnehmen zu können, dann mögen bei jeder kleinen Arbeit die Schmerzen wie Nadelstiche aufflammen. Dieser Zustand verscheucht leider den Schlaf, und man muss trotz der Müdigkeit eine günstige

Therapie einschalten, um zu verhindern, dass der Schmerz bis zum andern Morgen dermassen zunimmt, dass man den betroffenen Arm nicht mehr bewegen kann.

Das Vermeiden chronischer Uebel

Zwei Jahre zuvor war ich mit dem rechten Arm durch eine umstürzende Treppe, die von Bauhandwerkern unsorgfältig aufgestellt worden war, unsanft auf eine Betonplatte gefallen, und gerade an dieser Stelle machte sich der stärkste Schmerz bemerkbar. Eine solche Quetschung nennt man ein Trauma, das sich immer wieder meldet, wenn Ueberbelastungen in Erscheinung treten. Lässt man einen solchen Schaden anstehen, dann wird er chronisch und ist alsdann um so schwerer loszubringen. Ich suchte mir nun durch eine Wasseranwendung Hilfe zu verschaffen, und zwar hatte ich zu wählen zwischen einem Ueberwärmungsbad mit Kräuterabsud, dem sogenannten Schlenzbad oder einer Dauerdusche. Meine Müdigkeit berücksichtigend, wählte ich diese. Ansteigend heiss liess ich das Wasser über mich herrieseln bis zur Grenze dessen, was ich überhaupt auszuhalten vermochte. Die maximale Durchblutung des Körpers lohnte sich, denn sofort liess der Schmerz nach. Nach einer gewissen Zeit liess die Wasserrwärme etwas nach, weil der Boiler erschöpft zu sein schien. Dies beendete meine Anwendung, und ich wickelte mich in ein grosses Badetuch ein, um nachzuschwitzen, denn das Badezimmer dampfte förmlich und war deshalb dazu geeignet.

Einige Male rieb ich daraufhin die schmerzenden Partien mit Symphosan ein und legte mich ins warme Bett. Am nächsten Morgen war der Schmerz nur noch gering. Noch zweimal wiederholte ich die Anwendung, worauf jegliche Störung verschwunden war.

Das nun ist das Massgebende, jede Störung, handle es sich dabei um eine Erkältung, eine Durchnässung oder gar um eine Virusinfektion, sollte man unbedingt mit geeigneten physikalischen Therapien zu bekämpfen suchen. Würde man immer so vorgehen, dann gäbe es weniger Menschen, die sich über chronische Erkrankungen zu beklagen haben. Auch wäre dadurch die Gefahr, einem Siechtum anheimzufallen,

behooben. Während meiner Jugendzeit war ich manchen Gefahren ausgesetzt und noch mehr auf meinen ausgedehnten Reisen, aber in jeder Notlage schritt ich immer energisch ein, um die Abwehrkräfte des Körpers ausnützen zu können, was dazu führte, dass ich jeden Schaden möglichst schnell zu beheben vermochte. In gesundheitlichen Belangen sollte man nicht nachlässig sein, weil dies nicht ungestraft bleibt, den auch kleine Störungen, wenn vernachlässigt, können sich mit der Zeit unangenehm rächen. So sollten wir denn dem Ausheilen eines Schadens stets unsere sorgfältige Aufmerksamkeit entgegenbringen, weil er sich auf diese Weise ausgleichen lässt.

Augenleiden

Aus vielen Diskussionen mit Augenärzten konnte ich immer wieder feststellen, dass diese der Ansicht sind, Augenleiden könnten nur örtlich vom Augenarzt behandelt werden. Dabei kam mir jeweils die biblische Erklärung in den Sinn, dass wenn ein Glied leidet, auch alle andern leiden. Wohl mag sich diese Aussage in erster Linie auf geistiges Gebiet beziehen, aber die bildliche Verwendung trifft auch buchstäblich, also körperlich zu.

Obwohl namhafte Augenärzte behaupten können, Kamillenumschläge würden bei einem schweren Augenleiden weder schaden noch nützen, ziehen sie keineswegs in Betracht, dass diese überaus mildernd zu wirken vermögen, so dass der Zustand weit erträglicher wird, als wenn eine solche Anwendung ausbleibt. Dieserhalb kann der Patient viel eher von drastischen Mitteln absehen und dadurch das Auge als solches schonen. Ich weiss von einer Patientin, die anderthalb Jahre an einer Virusinfektion zu leiden hatte und dabei darauf achtete, keine zu starken Mittel anzuwenden. Als das Leiden schon abgeklungen war, tadelte sie ein Augenarzt, den sie wegen eines neuen Brillenrezeptes aufgesucht hatte, da er ihre Einstellung als verkehrt erachtete. Seiner Meinung nach wäre sie sicher rascher genesen, wenn sie

sich starker Mittel bedient hätte. Wie sehr erstaunt war er jedoch bei der näheren Untersuchung, denn er fand, dass die Schädigung nur an der Peripherie Spuren zurückgelassen hatte, während der Kern vollständig davor bewahrt geblieben war. Also ein indirekter Vorteil und Erfolg, was die Patientin angestrebt hatte und daher zu schätzen wusste.

Weitere Bestätigung

Eine weitere Erfahrung teilte uns eine Bekannte aus Deutschland mit. Die Aerzte der Universitäts-Augenklinik von München hatten ihr betreffs ihres Sehvermögens bereits jegliche Hoffnung abgesprochen, hatten sie bei ihr doch eine hartnäckige Aderhaut- und Netzhautentzündung festgestellt, und zwar mit Blutungen an beiden Augen. Sie erachteten die Patientin als schwer krank, konnten jedoch nicht feststellen, woher dies komme. Trotz starker Cortisonbehandlung erblindete sie beinahe und fand in diesem Zustand den Weg zu uns nach Teufen. Wir nun setzten sogleich eine Allgemeinbehandlung ein. Kreislauf und Nierentätigkeit wurden angeregt und entzündungswidrige Mittel wie Echinaforce eingesetzt. Usneasan und Petroconale leisteten als pflanzliche Antibiotika beste Dienste. Homöopathische Mittel ersetzten