

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 34 (1977)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Migräne  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553778>

### **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:** 23.02.2026

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



Zehntausende vor Ansteckung und Unheil zu bewahren? Nein, heute ist das Reisen nicht mehr harmlos, ganz besonders nicht, wenn man sich entschliesst, sich im sonnigen Süden aufzuhalten. Verspricht man sich von einem solchen Urlaub nicht vermehrte Kraft und Gesundheit? Sicher, aber man muss die Gefahren, die er in sich birgt, gut kennen und sich entschlossen dagegen wappnen. Wir können nun einmal in diesen unbekannten Gebieten nicht unbesorgt essen und trinken, was uns gelüstet, können nicht unbefangen wandern, wie es uns gerade gefällt, oder im Meer und Süsswasser bedenkenlos baden, ohne zu wissen, wo Gefahren auf leisen Sohlen auf uns lauern können. Wo aber erhalten wir vorbeugenden Rat und wer versteht es, unseren Hang nach Abenteuerlust zu bändigen und mindestens in vernünftige Bahnen zu lenken?

#### **Ein zuverlässiger Gesundheitsführer**

Das ist eine Frage, die zu beantworten sich lohnt, denn wer sich warnen lässt, hat viel gewonnen. Schon manchem Reiselustigen blieben bittere Erfahrungen erspart, weil er frühzeitig den «Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete» kennenlernte. In Betracht der vielen Enttäuschungen, denen zuversichtliche, aber unwissende Auswanderer ausgesetzt sind, fühlte ich mich veranlasst, mein Erfahrungsgut, das ich auf meinen Weltreisen sammeln konnte, niederzuschreiben, damit es Gefährdeten zugute kommen möge. So, wie es den Gefahren auf leisen Sohlen gelingen mag, sich an uns heranzuschleichen, wenn wir völlig harmlos und unbewandert sind, so können wir sie auch weise und geschickt umgehen, wenn wir uns durch entsprechende Aufklärung und Entschiedenheit gegen sie

wappnen. Wer sich daher dieses Buch vor Antritt seiner Reise beschaffen kann, um es gründlich zu durchforschen, wird grossen Nutzen daraus ziehen. Manche, die selbst keine Reise planen, aber in ihrem Bekanntenkreis Reiselustige kennen, fühlen sich ihnen gegenüber oft verantwortlich und wollen sie daher nicht unausgerüstet ins Ungewisse ziehen lassen. Der Gesundheitsführer ermöglicht es ihnen, den Gefährdeten einen wirklichen Freundschaftsdienst zu leisten. Das Buch steht nicht nur in deutscher, sondern auch in englischer Sprache zur Verfügung, kann also manchen zur Hilfe gereichen.

#### **Ueberflüssig oder nicht?**

Schon viele Europäer, die sich in den Tropen niedergelassen haben, in der Hauptsache Missionare, sahen sich genötigt, sich für die gegebenen Ratschläge in aller Aufrichtigkeit zu bedanken. Sie fanden, dass der Preis des Buches von Fr. 28.– verglichen mit dem Werte, den es für sie darstelle, nicht in Betracht falle. Sehr erfreut sind sie jeweils auch über die ansprechenden Illustrationen. Manche, die nicht zu reisen begehren, finden in der Regel, die Beschaffung eines solchen Buches sei für sie überflüssig. Wenn sie jedoch dieser Abhandlung genau gefolgt sind, mögen sie doch erfasst haben, dass die Gefahren auf leisen Sohlen sich auch ihrer bemächtigen können. Auch wenn sie zu Hause bleiben, werden sie doch eine richtige Aufklärung benötigen, weil ja nun auch Europa nicht mehr sichergestellt ist vor Ansteckung aller Art durch solche, die als Heimkehrende keine Heilung mehr finden mögen. So lohnt es sich denn zur Ausbreitung solcher Aufklärung nach Möglichkeit beizusteuern, denn für jedermann ist Vorbeugen besser als Heilen.

#### **Migräne**

Welch grosse Belastung bedeutet es für jenen, den die Migräne immer wieder überfällt, so dass er ihrer peinigenden Willkür unterworfen ist! Die echte Migräne beginnt meist mit einem bohrenden

Schmerz über einem unserer Augen. Dieser zieht sich dann über den Kopf bis in den Nacken hinein. Nur wer unter dieser Erkrankung zu leiden hat, kann sie richtig beurteilen. Meistens ist eine solche Mi-



grüne noch begleitet von Untertemperatur und Uebelkeit. Erst wenn man einige Male Galle erbrechen kann, stellt sich eine gewisse Linderung ein. Darum ist es für jene, die nicht erbrechen können, oft eine unerträgliche Qual, diesem Zustand längere Zeit ausgesetzt zu sein, besonders, wenn er sich sogar über Wochen hinzieht oder durch kleine Ursachen bedingt, immer wieder erneut in Erscheinung tritt.

Mein Vater, sonst ein kerngesunder Mann, war mit diesem Uebel der Migräne behaftet. Er musste sich nur über eine Unebenheit stark geärgert haben, und schon meldete sie sich bei ihm, um gewöhnlich zwei Tage zu dauern. Wenn ich ihn dadurch leiden sah, stiegen in mir immer Bedenken auf, ob diese Schwäche wohl auch in meiner Erbmasse liege? Bis zu meinem 50. Altersjahr blieb ich zwar von diesem Uebel verschont. Während eines Aufenthaltes in südlichen Ländern hatte ich jedoch das Missgeschick, meine Leber infolge einer Infektion zu verderben. Als Folge stellte sich eine regelmässige Migräne ein, und zwar wie bei meinem Vater auf der Grundlage ärgerlicher Ereignisse. Die Erkrankung äusserte sich so stark, dass ich jeweils zwei Tage im Bett bleiben musste wegen beständigen Galleerbrechens, das so lange andauerte, bis ich völlig erschöpft war und nichts mehr von mir geben konnte. Ich musste mich daher möglichst vor starkem Aerger zu bewahren suchen. Da ich feststellen konnte, dass das Auftreten der Migräne mit meiner Leberstörung im Zusammenhange stand, schaltete ich Diät und Fasten ein nebst meinen Heilmitteln, um auf diese Weise die Leber wieder in Ordnung zu bringen. Dies gelang mir denn auch, und als sie wieder gesund war, verschwand meine Migräne ebenfalls völlig wieder. Durch meine gesammelten Erfahrungen angespornt, schrieb ich nun mein Leberbuch mit dem Titel: «Die Leber als Regulatur der Gesundheit», denn ich wollte anderen die Möglichkeit verschaffen, sich durch Vorbeugung einer Lebererkrankung zu entziehen. Wer sich aber schon eine Erkran-

kung zugezogen hat, kann aus den diätetischen und physikalischen Anwendungen erfolgreichen Nutzen ziehen. Dies wird sich alsdann auch günstig auf den jeweiligen Zustand der Migräne auswirken.

### Günstige Heilmittel

Es ist zwar nicht leicht, auch eine erfolgreiche Auswahl von Heilmitteln zu treffen, denn nicht jeder Erkrankte spricht auf die gleichen Mittel an. Immerhin sind folgende Pflanzenmittel empfehlenswert: 1. Sanguinaria als Frischpflanzenextrakt wird zwei- bis dreimal täglich in etwas Wasser eingenommen, und zwar jeweils 20 bis 40 Tropfen.

2. Nux vomica D<sub>4</sub>, die homöopathisch verdünnte Brechnuss, täglich dreimal fünf Tropfen, da wirksam gegen den Brechreiz und das Schlechtsein.

3. Petadolor, das bekannte Petasitespräparat, wovon dreimal zwei Tabletten oder Dragées die spastischen Schmerzen lindern helfen.

4. von Belladonna D<sub>4</sub>, dem altbekannten Mittel, auf das viele Patienten bei Migräne gut ansprechen, genügen täglich dreimal fünf Tropfen.

Tritt die Migräne regelmässig kurz vor der Periode auf, dann sollte man die Mittel zusammen mit einem leichten Tee aus Birkenblättern einnehmen. Unterstützt durch die Birkenblätter, können die Mittel nämlich rascher wirken. Wenn aber die Migräne während oder kurz nach der Periode auftritt, dann erweist sich *Secale cornutum* D<sub>4</sub> als hilfreich.

Befolgt man diese Ratschläge, dann ist die Behandlung bei Migräne keineswegs aussichtslos. Man muss dabei allerdings auf seine Veranlagung und persönliche Empfindlichkeit achten, um festzustellen, auf welche Art der Körper am günstigsten anspricht. Ohne diätetische Unterstützung, wie dies in meinem Leberbuch empfohlen wird, ist schwerlich ein bleibender Erfolg zu erreichen.

### Erschwerte Umstände

Wenn verursacht durch einen Unfall eine Kopfverletzung vorliegt, dann ist die gün-



stige Beeinflussung der Migräne wesentlich erschwert, handelt es sich dabei doch um ein sogenanntes Trauma. Die Störungen gehen in diesem Falle hauptsächlich vom Kopfe aus und verursachen grössere Schwierigkeiten, besonders, da sie vornehmlich mit klimatischen Veränderungen zusammenhängen, was demnach einer völlig unbeeinflussbaren Willkür unterliegt. Schwerwiegende Fälle agieren auf kleinste Symptome, wobei Winde, Niederschläge und Kälteeinbrüche eine grosse Rolle spielen. Der lästige Zustand der Uebelkeit kann dann wochenlang an-

dauern, ohne Erleichterung durch Erbrechen zu erfahren. Der Leidende muss sich in solchem Falle mit viel Geduld und Selbstbeherrschung wappnen, was nicht immer leicht ist, besonders wenn gleichzeitig noch Wirbelschäden bestehen, die ein langes Liegen nicht als Wohltat empfinden lassen. Wandern in sauerstoffreicher Luft mit entsprechender Tiefatmung bringt meist Linderung. Mit Schmerzen leben lernen, heisst heute sogar die Parole von Apothekern und Aerzten, ein Fortschritt, den man besonders bei der Migräne zu beachten hat.

### Conterganfolgen

In der Woche vom 20. September 1977 stellte das Schweizer Televisionsprogramm einige Kinder zur Schau, die infolge von Conterganeinfluss in verkrüppeltem Zustand geboren worden waren. Diese Darbietung nun liess erkennen, dass es trotz der Verkrüppelung noch Möglichkeiten gibt, die verbliebene Bewegungsfähigkeit geschickt auszunützen, wodurch man in manchen Fällen Hilfe beschaffen konnte, so dass man durch beharrlichen Fleiss und ausdauernde Uebung erreichte, was oft ein normales Kind wegen gewisser Trägheit oder Bequemlichkeit nicht zustande bringt. Man kann auch beobachten, dass oft nur der Körper solcher Kinder verkrüppelt ist, während es sich bei der geistigen und intellektuellen Entwicklung bloss um ein gewisses Gehemmtsein handelt. Auch der seelische Zustand mit dem Lebens- und Behauptungswillen ist bei einigen Verkrüppelten sogar besser als bei vielen gesunden Kindern. Dies lässt oft auf eine sehr gute Erbanlage schliessen, so dass ohne den Einfluss eines solch zerstörenden Giftes ein gesundes, kräftiges, intelligentes Kind hätte geboren werden können, denn die Voraussetzungen dazu waren gegeben gewesen. Welch eine offensichtliche Tragik dies doch in sich schliesst! Ist sie nicht dadurch entstanden, dass der Durchhaltewille bei gesundheitlichen Störungen und Krankheiten durch die Möglichkeit der Schmerzbetäubung geschwächt

worden ist? Hätten all diese Frauen, die zum Contergan griffen, ihre Schmerzen durch natürliche Mittel und mildernde Anwendungen erträglich gestaltet und ausgeheilt, wäre ihren Kindern ein solch tragisches Dasein erspart geblieben. Aber trotz dieser bitteren Erfahrung musste der Arzt, der bei dieser Sendung als Kommentator tätig war, auf einen weiteren unverständlichen Umstand hinweisen. Statt dass man aus dem Conterganskandal, der die Gemüter von Millionen Menschen beunruhigt hatte, nämlich die richtige Lehre zog, ist laut dem ärztlichen Bericht seit jener Zeit bei schwangeren Frauen die Tabletensucht trotzdem um das Zehnfache gestiegen, was fast unglaublich zu sein scheint. Man muss bei einer solchen Feststellung über soviel Verantwortungslosigkeit, Selbstsucht und Unverstand wirklich den Kopf schütteln. Schwangere Frauen scheinen demnach aus beweiskräftiger Erfahrung nichts gelernt zu haben. Auch die beratenden Aerzte sollen die drohenden Gefahren erkennen und warnend dagegen ankämpfen. Der Prozentsatz verkrüppelter Kinder verlangt bestimmt nach einer solchen Warnung, denn er ist immer noch gross genug.

#### Bessere Aufklärung

Es wäre sicherlich angebracht, bei allen Beratungsstellen für werdende Mütter bessere Aufklärungsmöglichkeiten zu schaf-