

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 35 (1978)  
**Heft:** 11

**Rubrik:** Aus dem Leserkreis

### **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>**

Herbstarbeit bereits warmgefütterte Holzschuhe zu tragen. Noch denken wir gar nicht daran, wie gefährdet wir sind, wenn wir uns nasse Füße holen. Kein Wunder, wenn sich daraufhin der Rücken mit zusammenziehenden Schmerzen meldet. Die Nieren lassen sich solcherlei Abkühlungen nicht ohne weiteres gefallen, besonders wenn wir sie zuvor schon durch Unvorsichtigkeit geschwächt haben. Rasche Abhilfe ist nötig, indem wir ein heisses Kräuterbad durchführen. Zusätzlich hilft auch eine Tasse Nierentee mit Solidago oder Nephrosolid den Schaden ausgleichen.

Die gleiche Vorsicht sollten wir auch auf Wanderungen walten lassen, denn wenn wir infolge Schwitzens oder durch unerwartete Niederschläge ohne notwendigen Regenschutz durchnässt worden sind, ist es ratsam, im Rucksack trockene Unterwäsche zum Wechseln bei sich zu haben, statt nur unnötig viel Esswaren. Auch im Winter gilt diese Regel beim Skifahren. Wenn die Abfahrt durch kalte Winde oder regelrechten Sturm geschehen muss, kann man sich in durchnässtem Zustand allzu leicht eine schlimme Erkältung zuziehen. Werden wir auf Wanderungen vom Regen überrascht, ohne uns entsprechend schützen zu können, dann sollten wir nie im durchnässten Zustand unterstehen, in der Hoffnung, der Regen werde sich bald verziehen. Wir frieren viel eher, weil wir uns dadurch völlig durchkühlen, als wenn wir uns durch strammes Gehen trotz der Nässe warmhalten können. Zu Hause beschaffen wir uns sofort eine heisse Dusche oder ein warmes Bad. Auch die Kinder durchwärmen wir auf diese Weise am besten und stecken sie nachher gleich ins Bett. Eine Tasse Nierentee, mit Honig gesüsst, hilft zusätzlich allfällige Schäden zu beheben.

### Warum vorsichtig sein?

Erkältungen haben es in sich, irgendwelche erlittenen Schädigungen wieder aufleben zu lassen. Wehe, wenn man zuvor Infektionskrankheiten nur mit verschiedenen Antibiotikamitteln unterdrückt, statt ausgeheilt hat. Durch Erkältungen können sie wieder aufflackern. Ebenso ist es bei rheumatischen und arthritischen Schwächen der Fall. Der Ischias mag sich erneut melden oder ein Hexenschuss uns unliebsam ans Bett fesseln. Ansteigend heisse Kräuterbäder und entsprechende Naturmittel helfen in der Regel die Heilung zu beschleunigen. Ebenso verhält es sich mit Erkältungen der Atmungsorgane, die gut auf Echinaforce ansprechen. Ein wichtiger Anhaltspunkt ist die Erhaltung warmer Füße. Das bedingt natürlich auch entsprechend warme Kleidung. Kommen wir einmal mit kalten Füßen nach Hause, dann lohnt sich ein warmes Fussbad, denn es ist unersprießlich, mit kalten Füßen ins Bett gehen zu wollen, da sie oft selbst dort schwer haben, sich wieder zu erwärmen. Mit kalten Füßen kann man in der Regel nicht gut einschlafen, so dass man sie vorher genügend durchwärmen muss. Viele Leute beklagen sich, dass sie bei kaltem Wetter zuviel frieren müssen, vernimmt man aber, wie leicht sie sich kleiden, dann ist man darob nicht erstaunt. Man sollte sich immer entsprechend der herrschenden Witterung anziehen. Wenn wir gedankenlos handeln oder gar eitel sind, leisten wir uns keine guten Dienste. Vor Kälte müssen wir uns auf natürliche Weise durch entsprechende Kleidung versehen und schützen. Manche gefährliche Erkrankung kann man verhüten, wenn man sich vor Erkältungen, wie vorgeschlagen, bewahrt oder sie richtig behandelt.

### Aus dem Leserkreis

#### Erfahrung mit Malaria

Eine Schweizerin, die in Teheran wohnt, bezog anfangs des Jahres Stellung zur Malariaerkrankung. Da sie schon seit 40 Jahren dieser Krankheit erlegen ist, kann sie bestimmt aus Erfahrung sprechen. Sie ist

fest davon überzeugt, dass diese Krankheit nicht nur bei ihr, sondern bei allen Malariakranken, die sie kennt, unheilbar sei. Wenn sie sich allerdings gesund fühlt, dann merkt sie nichts von ihr. Aber bei feuchtheisser Temperatur in den ersten

Regentagen im Herbst und auch im Frühling treten unliebsame Knochenschmerzen auf. Das ist dann der Appell für die Malaria, sich erneut zu melden. Auch wenn eine Grippe Einzug hält oder wenn sonst gesundheitlich etwas nicht stimmt, dann schnellen die Fieber bis auf 40 Grad und mehr hinauf, und der Schüttelfrost setzt ein. Wenn sie dann dem Arzt nicht sagt, sie habe Malaria, dann begreift er nicht, warum er das Fieber nicht bannen kann. Er verschreibt Antibiotika, doch diese wie auch Chinin werden von der Kranken jedoch nie eingenommen. Aus Erfahrung weiss sie nämlich, dass sie durch Chinin süchtig werden kann. Mit grosser Mühe und Willenskraft hat sie sich davon befreit und begehrt nicht mehr, rückfällig zu werden. Ein alter Pflanzenkenner, der in den Landeskrankheiten gut Bescheid wusste, forderte sie auf, für zwei zu essen, was die Nährwerte anbetrifft, denn er bezeichnete die Malaria als ein zweites Leben im Kranken, das unbedingt genährt werden müsse. Von Tomaten und Gurken riet er dabei ab. Auch er bestätigte, dass ein Schwächezustand die Krankheit wieder aufflackern lasse. Die Kranke folgte dem zuvor erwähnten Rat, weil ihr die Erfahrung gezeigt hatte, dass er stimme. Aber auch einem Rat von anderer Seite her leistete sie zweimal Folge. Obwohl sie dadurch für Monate Ruhe hatte und daher das Mittel als ausgezeichnet bewerten konnte, wandte sie es doch nicht mehr an, nämlich das Opiumrauchen, denn es kam ihr vor, sie würde dadurch den Teufel mit dem Beelzebub austreiben, was auch völlig stimmen mag. Ein Forscher erwähnte einmal, man könne die schlimmen Erreger der Malaria wohl aus dem Körper vertreiben, worauf sie aber von draussen durch die Fenster gucken würden, um festzustellen, ob die Lage günstig sei, erneut zu erscheinen. Wenn man sich mit Chinin behelfen will, sollte dies nur in homöopathischer Dosis geschehen, da man dadurch nicht süchtig werden kann. Sehr günstig wirken sich Meerrettich, Knoblauch und Zwiebeln aus, weil diese bei den Erregern nicht beliebt

sind. Die Berichterstatteerin fürchtet sich vor ihrer gelegentlichen, endgültigen Rückkehr in die Schweiz, weil Malaria bei Blutproben nicht gefunden wird, weshalb ihr unerfahrene Aerzte bei erneutem Ausbruch der Krankheit womöglich nicht Glauben schenken werden. Wer aber über reichlich Erfahrung verfügt wie sie, wird sich eher zurechtfinden als ein Neuling. Diesen hingegen können wir vor Antritt einer Tropenreise zur Vorsicht unser Tropenbuch wärmstens empfehlen.

---

## Bevor Sie

in südliche oder tropische Länder reisen, lesen Sie A. Vogels **Gesundheitsführer** zu Ihrem Nutzen und Vorteil. Auch Freunde kann man vor Unheil bewahren, wenn man ihnen dieses Buch schenkt. Selbst in der gemässigten Zone ist heute Vorsicht geboten, da der Massentourismus unbekannte Krankheitskeime an uns heranbringen kann.

Auf 420 Seiten lernen wir unbekannte Länder mit ihren Vor- und Nachteilen kennen. Das Buch, das in Taschenformat mit Plastikband erscheint, ist farbig illustriert und für nur Fr. 28.— zu beziehen beim **Verlag A. Vogel, 9053 Teufen/AR, Telefon 071 33 10 23.**

---

### BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

#### Oeffentlicher Vortrag,

Dienstag, den 21. November 1978, 20 Uhr, im Restaurant Löwenbräu, Urania, 1. Stock, Saal 3.

W. Nussbaumer spricht über Krankheiten und Störungen des Knochensystems.

---