

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 35 (1978)
Heft: 12

Artikel: Wohlüberlegte Schutzmassnahme
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970400>

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: 11.01.2026

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

sogar Fuss- und Wanderwege asphaltiert, obwohl dies den Füßen nicht dienlich ist. Das stellt besonders jener fest, der wandern muss, um seine geschwächte Gesundheit auf der Höhe halten zu können. Füsse, die durch irgendwelche Umstände benachteiligt und geschädigt worden sind, ziehen nur aus Naturboden gesundheitlichen Nutzen, denn auf Asphalt beginnt besonders der Kreislauf schon nach einigen Minuten Schwierigkeiten zu bereiten, während stundenlange Wanderungen auf Naturboden äusserst heilsam zu wirken vermögen. Wer sich aufs Barfusslaufen verlegt, um daraus gesundheitlichen Nutzen ziehen zu können, muss zudem unbedingt darauf achten, dass der Boden gut erwärmt ist. Wird er abends kühl, dann sollten sich vor allem Rheuma- und Nierenkranke davor hüten, auf ihm barfuss zu gehen. Statt nämlich einen Heil-

wert daraus ziehen zu können, verspüren sie im Gegenteil rasch Schmerzen. Es heisst also aufpassen, dass man sich durch unbedachtes Handeln nicht eher schadet als nützt. Wenn ich mir ein Uebermüdungskopfweh zugezogen habe, kann ich damit rechnen, dass ich bloss eine Viertelstunde im Grasland oder auf der erwärmten Erde meiner Kulturen barfussgehen muss, um davon befreit zu sein. Die moderne Reflexzonenmassage verfügt heute über erfolgreiche Erfahrungen, die man ihr nicht absprechen kann. Sie beweisen uns, wie wichtig die Füsse mit ihren nervlichen Funktionen für unser gesundheitliches Wohlbefinden sind. Wir sollten daher die Pflege unserer Füsse nicht vernachlässigen, sondern gewissenhaft beachten, denn gesunde Füsse helfen mit, die Leistungsfähigkeit unseres Körpers zu fördern.

Wohlüberlegte Schutzmassnahme

Gesellschaftliche Verpflichtungen, denen man glaubt nachkommen zu müssen, können sich besonders während Zeiten von Epidemien sehr ungünstig auswirken. Man kann sich und seine Kinder dieserhalb unnützer Erkrankung preisgeben. Wieso denn dies, mögen gewisse Leser ablehnend fragen? Nun, wenn man einer Gefahr nicht aus dem Wege geht, ist es nicht erstaunlich, dass sie uns zum Verhängnis werden kann. Eine Ansteckungsgefahr liegt in allen Infektionskrankheiten verborgen. Es kommt nur darauf an, ob wir gegen sie mehr oder weniger gefeit sind. Wer kann dies jedoch mit Sicherheit wissen? Wir brauchen nur übermüdet zu sein, dann können uns Infektionskeime rascher zum Verhängnis werden, als wenn wir uns frisch und gesund fühlen. Jede Ansammlung von Menschenmassen ist eine gute Gelegenheit, während Krankheitsperioden infiziert zu werden. Besonders wir Europäer können schwer davon Abstand nehmen, uns durch Händeschütteln zu begrüßen. Es macht uns auch nichts aus, uns gegenseitig anzuzuhusten. Manchmal kommen wir uns

auch beim Sprechen so nahe, dass wir uns eine Tröpfcheninfektion zuziehen. Man nennt diese Ansteckungsmöglichkeit so, weil unser infizierter Speichel als feine Tröpfchen die Ansteckung bewerkstelligen kann. Es wäre beim Husten vorteilhafter, das Taschentuch vor den Mund zu halten, statt die Hände, mit denen man die Bekannten nachträglich gewohnheitsmässig begrüsst, wodurch man sie ebenfalls der Ansteckung preisgeben kann. Das Gemeinschaftshandtuch in der Toilette zu benutzen, hat des weiteren seine Tücken, denn auch dadurch können Bakterien und Viren von Mensch zu Mensch übertragen werden. – Wer das weiss, dass er durch eine Infektionskrankheit im akuten Stadium behaftet ist, der sollte wirklich nicht so kurzsichtig oder gar rücksichtslos gegen andere sein, dass er es wagt, in solchem Zustand Zusammenkünfte zu besuchen oder gar bei Bekannten, die Kleinkinder zu hegen haben, vorzusprechen. Die Ansteckungsgefahr ist in solchem Falle besonders bei Grippeerkrankung sehr gross. Nach abgeklungenem Krankheitsstadium sollte man sich unbedingt ver-

pflichtet fühlen, Mund, Hals, Nase und Hände gut zu desinfizieren, was am besten mit Molkosan geschieht. Auch Echinaforce kann vorteilhaft dazu verwendet werden.

Erleichternde Rücksichtnahme

Nur wenn man das Wohl seiner Mitmenschen im Auge behält, wird man sich davor hüten, sie bewusst einer Ansteckungsgefahr preiszugeben. Auch sich selbst leistet man durch diese Rücksichtnahme nur den besten Dienst. Vielleicht merken wir, dass ein Schnupfen im Anzug ist. In solchem Falle beugen wir durch das Einreiben der Nase mit Bioforce-Creme frühzeitig vor, denn oft kann dadurch der Ausbau der Erkrankung verhindert werden. Auch Poho-Salbe leistet in solchem Falle gute Dienste. Eine Krankheitsverhütung ist immer zu begrüßen, ebenso eine raschere Heilung und zudem eine verminderte Ausbreitungsmöglichkeit von Krankheitskeimen.

Es sollte jeder vernünftigen Mutter einleuchten, dass sie während Erkältungsperioden ihre Kleinkinder so wenig als möglich mit Menschenansammlungen in Berührung bringt. Sie sollte mit ihren Kleinen auch nicht neben Autostrassen

spazieren gehen, weil auch dies sehr schädlich ist, da die Kinder dieserhalb unwillkürlich Gase, wie Benzpyren und Bleiemulsionen einatmen müssen. Das bedeutet eine gesundheitliche Schwächung, weil dadurch die Empfindlichkeit für Infektionen erhöht werden kann. Man sollte diese Gefährdung also nicht als belanglos betrachten. Kinder, die von der Uebertragungsmöglichkeit von Krankheitskeimen nichts wissen und verstehen, finden es oft lästig, wenn man sie soviel auffordert, die Hände zu waschen. Aber man sollte ihnen die Notwendigkeit erklären, um ihnen die vorbeugende Wichtigkeit gut einzuprägen. Ein wissenschaftlicher Film, der die Uebertragung von Krankheitskeimen gut veranschaulicht, zeigte mir einmal klar, wie nicht nur im Privatleben, sondern auch in Spitälern viele Krankheiten übertragen werden aus Mangel an notwendiger Vorsicht. Sogar durch das Pflegepersonal und die Aerzte kann dies geschehen, obwohl die Erfahrungen zur Zeit von Dr. Semmelweiss eindeutig genug dagegen gesprochen haben. Ohne übertrieben ängstlich zu sein, sollte man doch die notwendige Vorsicht walten lassen, um sich nicht unnötigen Erkrankungen auszusetzen.

Hilfreiches Immergrün

In der Dezembernummer 1975 berichteten wir Näheres über Vinca minor, das hilfreiche Immergrün. Wenn uns nicht die amerikanische Forschung auf dieses schlichte Pflänzchen aufmerksam gemacht hätte, wäre es uns vielleicht noch lange vorenthalten gewesen, seinen verjüngenden Charakter als Geriatrikum kennenzulernen. Heute wissen wir, dass es besonders Betagten zum Nutzen dient. Einem früheren Schauspieler aus unserem Freundeskreis war der erwähnte Artikel willkommen, weil er hoffte, sein Gedächtnis durch ein solches Pflanzenmittel wesentlich verbessern und stärken zu können. Mit seinen 87 Jahren wagt er es noch immer, auf Einladung seiner Freunde in den Staaten herumzureisen und Vorträge

abzuhalten. Die Stetigkeit der Mitteleinnahme hatte ihren Erfolg bei ihm, denn wie er uns berichtete, wurde dadurch sein Gedächtnis wieder wesentlich besser. Auch die Müdigkeit stellte sich weniger rasch ein, und gewisse Zustände, die ihm durch das Auftreten kleiner Absenzen Sorge bereiteten, verloren sich ganz. Sicher kann man mit einem solchen Ergebnis zufrieden sein, denn die erneute Steigerung der Leistungsfähigkeit in solch hohem Alter ist bestimmt beachtenswert. Allerdings kommt es auch auf die Veranlagung eines Menschen an, wie er auf solch eine unterstützende Hilfe anzusprechen vermag. Eine bejahende Einstellung, verbunden mit geistiger Regsamkeit, ist dabei natürlich sehr förderlich, und diese