Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 36 (1979)
Heft: 5

Artikel: Unterschenkelekzeme
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552281

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: 08.08.2025

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

tretenden Mangelerscheinungen mit ihren schlimmen Auswirkungen, was in grossem Masse besonders die Jugend empfindlich belastet.

Die heutigen Verhältnisse auf diesem Gebiet zeigen klar, wie bitter nötig es ist, dass Eltern, Lehrer und vor allem die Aerzte über Ursache und Verhütung der misslichen Zustände genau unterrichtet sind und sich vor allem für Vollkornbrot und Natursüssigkeiten einsetzen sollten. Es liegt bestimmt mehr an den Erwachsenen, für eine gesunde Nahrung zu sorgen, da die Jugend gar nicht so sehr abgeneigt ist, sich umzustellen. Gleichzeitig hat auch vernünftige Aufklärung über notwendige Ernährungsfragen zu erfolgen, weshalb an erster Stelle Eltern und Lehrer genau Bescheid wissen müssen. Auch Besitzer von Ladengeschäften sollten sich vernünftige Ansichten beilegen und mithelfen, ungesunde Süssigkeiten auszumerzen, indem sie die Kinder statt mit Zukkerwaren aus weissem Zucker mit einigen Weinbeeren, mit einer Feige oder einer Dattel beschenken. Das sollte natürlich auch das Bestreben einer jeden Mutter sein. Vielleicht braucht es etliche Zeit, die Kinder umzugewöhnen, aber wenn sie nichts anderes bekommen, werden sie sich auch damit zufrieden geben. Unsere betagten Leute kannten in ihrer Kindheit auch nichts anderes, behielten gute Zähne und blieben gesund dabei. Natürlich ist nebenbei auch eine entsprechende Mundhygiene wichtig, doch reicht diese zur Gesunderhaltung der Zähne ohne eine mineralstoffreiche Ernährung nicht aus, um die Zahnkaries erfolgreich zu bekämpfen.

Unterschenkelekzeme

Nicht nur ältere, sondern auch jüngere Menschen und vor allem Frauen sind sehr oft durch Ekzeme an den Unterschenkeln geplagt. Der Arzt verschreibt ihnen aus praktischen Gründen Cortisonsalbe, da diese mildern kann. Leider trägt sie jedoch gar nichts zur Heilung bei. Die Ursache des unangenehmen Zustandes ist in einer Stauung des rücklaufenden Blutstromes zu suchen. Es handelt sich dabei eigentlich um die gleichen venösen Störungen, die zu Krampfaderbildung Veranlassung geben. Oft kommen beide Leiden auch zusammen vor, so dass man sie gleichzeitig behandeln muss. Diesen unangenehmen Zuständen sind meist Personen ausgesetzt, die viel stehen müssen, wobei vor allem kalte Beton- und Plättliböden schädigen. Ein weiterer Umstand, der zu solchen Leiden beisteuern kann, ist das Tragen hoher Absätze. Sobald die Mode damit aufrückt, meint die ganze modebeflissene Frauenwelt, sie dürfe dieser diktatorischen Torheit nicht Widerstand leisten, sondern müsse sich dem Zwang schädigender Aenderungen willenlos fügen. Die Modekönige schmunzeln über soviele hörige Kundinnen, die vernünftige Ratschläge ablehnen, während sie Törichtem huldigen. Was sie früher als abfällig verachtet haben, finden sie heute schön, selbst wenn es schädigt. Sogar ältere Frauen beteiligen sich an diesem Wettlauf, nur weil sie nicht anders sein wollen als die Menge. Dabei wissen sie nicht einmal, warum hohe Absätze ungesund sind. Selbst wenn die Füsse zu schmerzen beginnen, dass sie kaum mehr gehen können, halten sie durch. Selbst wenn man den modebeflissenen Frauenseelen erklärt, dass hohe Absätze dazu beitragen, die ganze statische Stellung des Körpers ungünstig zu verändern, was zu unliebsamen Störungen führen kann, lassen sich die wenigsten von ihnen belehren. Man kann auch noch so sehr davor warnen, dass kalte Füsse, wenn man sie dauernd anstehen lässt, die erwähnten Leiden fördern können. Lieber will man sich der Kälte aussetzen, als sich den Umständen entsprechend wärmer anzuziehen.

Wie kann man überhaupt gegen die erwähnten Störungen vorgehen? Auf natürliche Weise wird man sich am ehesten Erfolg versprechen können. Dieserhalb

greift man in erster Linie zu physikalischen Anwendungen, um damit den Kreislauf anzuregen, was am vorteilhaftesten durch Kräuterbäder geschieht. Wilder Thymian wirkt vorteilhaft, um den Kreislauf günstig anzuregen. In südlichen Ländern helfen Eukalyptus- und Kampferblätter. Die Kräuter werden in einem Baumwollsäcklein überbrüht. Für das Badewasser wählt man am besten einen Kessel, der hoch genug ist, um die Beine bis nahe zum Knie aufnehmen zu können. Sobald die Temperatur des Badewassers erträglich ist, beginnt man mit dem Bad, das bei 37 Grad Celsius zwanzig Minuten bis eine halbe Stunde dauern kann. Damit das Bad die richtige Temperatur beibehält, giesst man von Zeit zu Zeit etwas heisses Wasser nach, gerade soviel, wie man zuvor wegschüttet, damit der Kessel nicht überläuft. Nach dem Abtrocknen reibt man die Beine mit Symphosan ein. Diese Pflege hat jeden Abend vor dem Zubettegehen sorgfältig zu geschehen. Zweimal wöchentlich fettet man mit Bioforce-Crème leicht ein, besonders die Stellen, die mit Ekzemen behaftet sind. Statt der Salbe kann man auch echtes Johannisöl verwenden. Das ist solches, das seine rote Farbe durch die Johanniskrautblüten und -knospen erhalten hat, also nicht etwa nur durch Oel mit Farbbeigabe, wie dies oft im Handel angeboten wird. Wenn die Haut etwas hart und trocken ist, fügt man dem Kräuterabsud für das Bad noch etwas Malven, bekannt auch als Käslikraut, bei. Ebenso günstig kann auch Sanikel beigezogen werden. Sollte die Haut indes schuppen und beissen, dann betupft man sie mit Molkosan, wodurch das Beissen rasch beruhigt wird und in der Regel aufhört. Zusätzlich nimmt man längere Zeit Aesculus hippocastani ein, was das Ausheilen begünstigt.

Wurmplage

Nach Schätzungen von Gesundheitsorganisationen sind auf unserem Globus über eine Milliarde Menschen durch Würmer verseucht. Diese unangenehme Plage trifft am meisten Bewohner heisser Länder. Von diesen wissen womöglich die wenigsten, dass gerade in tropischen und subtropischen Ländern die besten Wurmmittel wachsen. In der Wüste Gobi wächst das Pflanzenmittel Kamala, das hauptsächlich gegen den Bandwurm bei Mensch und Tier vorzügliche Dienste leistet. Bekannt ist ja die grosse Anhänglichkeit dieses Wurmes, der überaus belastend wirkt. Das Mittel muss allerdings mit Vorsicht angewendet werden, da ein Zuviel sehr schädlich sein kann.

Anders verhält es sich mit dem harmlosen Carica Papaya, dessen melonenartige Frucht sehr beliebt ist. Es handelt sich hierbei um eine baumartige Pflanze, die wie ein Unkraut wuchern kann und in fast allen warmen Ländern vorkommt. Jeder, der unter der Wurmplage zu leiden hat, sollte, wenn er in heissen Gebieten wohnt, einmal in seinem Garten oder auf dem Felde nachsehen, ob sich nicht irgendwo eine Papayapflanze breitmacht. Die reife Frucht beherbergt viele schwarze Kerne, von denen man täglich einnehmen sollte, weil sie die Würmer vertilgen helfen. Ebenso günstig wirken die Blätter der Pflanze, weshalb man täglich von einem jungen Papayablatt die Grösse einer halben Handfläche einnehmen sollte. Es schmeckt zwar nicht sonderlich gut, doch wenn man es fein schneidet, kann es einer Suppe oder einer anderen Speise beigegeben werden, ohne, dass diese Beigabe störend empfunden würde. Bekanntlich gedeihen bei uns keine Papayapflanzen, weshalb wir uns einfachheitshalber der Papayatabletten oder der Papayasandragées bedienen.

Eingeweidewürmer sind nicht nur lästig, sondern können auch vielerlei Krankheiten auslösen. Durch ihre Anwesenheit im menschlichen Körper kann eine ganz gewisse Form von Blutarmut entstehen. Auch Verdauungsstörungen können sich einstellen sowie eine unangenehme nervliche Ueberreiztheit. Unter diesem lästi-