Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 7

Artikel: Günstiges Vorgehen bei Rheuma und Ischias
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970123

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: 10.12.2025

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

Weitere Hilfeleistungen

Am Schluss der Konferenz umringten mich einige dieser vom Stress gezeichneten Männer, um bei mir Rat einzuholen, litten sie doch alle an Sauerstoffmangel und anderem mehr. Mit Bedacht wischten sie sich mit dem Taschentuch die Schweissperlen aus dem Gesicht, während sie bei mir vorstellig wurden. Der eine wollte wissen, wie er seinen Zucker vermindern könne, ohne Insulin spritzen zu müssen. Ein anderer wollte ohne die Einnahme von Pillen seine Schlaflosigkeit loswerden. Angestrengte geistige Tätigkeit, Sitzungen, Bankette und Konferenzen in oft rauchgeschwängerten Lokalen bringen mit der Zeit ihre Störungen mit sich, besonders wenn es an körperlicher Tätigkeit und Entspannung mangelt. Diese Umstände können auch den stärksten Mann selbst bei guter Erbanlage allmählich in die Gefahr eines Herzinfarktes oder Hirnschlages versetzen, zwei häufige Todesursachen, wodurch die meisten plötzlich aus ihrem Wirkungsfeld herausgerissen werden. Was trägt zu solch ungünstigen Umständen bei, damit man sie umgehen könnte? In erster Linie führen nebst zu reichhaltiger Ernährung auch etwas zuviel Alkohol und Nikotin dazu, während es an der nötigen Bewegung im Freien mangeln mag, so dass es an Sauerstoff und Entspannung fehlt. Auf diese Weise wird selbst die stärkste Natur ihrer Reserven allzufrüh beraubt. In solchem Falle nützen all die aufpeitschenden Medikamente auf die Dauer nicht viel. Zwar ist es einfacher, sich dadurch täuschen zu lassen, statt den nötigen Willen aufzubringen, um die empfohlene Umstellung zu verwirklichen.

Warum allzufrüh?

Das sind so einige Beobachtungen und Erfahrungen, die sich bei Sitzungen und Konferenzen immer wieder ergeben können, manchmal vielleicht in etwas anderer, aber doch ähnlicher Form. Mancher könnte infolge seiner guten Erbanlage seine Wirksamkeit um Jahre verlängern, würde er die dargebotenen Ratschläge früh genug befolgen, um so den natürlichen Gegebenheiten entsprechen zu können. Wir können die Forderungen der Natur nicht ohne Schädigung umgehen. Raubbau nebst Pillen und Spritzen sowie die vielen chemischen Präparate entsprechen den Naturgesetzen keineswegs. Wer sich gesundheitlich dienlich sein möchte, darf sich nicht durch eine verkehrte Einstellung betrügen lassen, denn die Natur fordert ihre Rechte im bejahenden und verneinenden Sinne.

Günstiges Vorgehen bei Rheuma und Ischias

Bei Rheuma- und Ischiasschmerzen kann der Kranke mit einer Linderung rechnen, wenn er den Rat befolgt, den «Der kleine Doktor» in dem Falle erteilt. Er empfiehlt vor allem ein warmes Kräuterbad oder eine heisse Dusche mit nachherigem Einmassieren von Symphosan, von Wallwurztinktur oder Toxeucal, das als rasch wirkendes Einreibeöl besonders in akuten Fällen gute Hilfe zu leisten vermag. Wenn es sich jedoch um einen chronischen Zustand handelt, können sich die Schmerzen in der Regel nach kurzer Zeit wieder melden. Schon eine kleine Erkältung kann dazu führen, denn etwas Durchzug schadet in solchem Falle bereits, vor allem aber auch kalte oder nasse Füsse. Das lange Stehen auf Zementboden wirkt sich bei entsprechender Veranlagung meist ungünstig aus, so dass sich die Schmerzen wieder einstellen, obwohl man schon glaubte, sie ganz überwunden zu haben.

Eine altbewährte Regel

Diese Empfindlichkeit muss demnach eine tiefere Ursache aufweisen, und es ist tatsächlich so. Will man mit einem bleibenden Erfolg rechnen können, dann muss man neben allen guten äusseren Anwendungen auch die Umstellung seiner Ernährung ins Auge fassen. Vor nahezu 60 Jah-

ren lernte ich bei Ragnar Berg im «Weissen Hirschen» in Dresden eine alte, erfolgreiche Regel kennen, die heute noch ebenso gültig ist wie damals. Mit säureüberschüssiger Nahrung ist dem Kranken nämlich keineswegs gedient. Er muss sich diesem Stadium entziehen und einem basenüberschüssigen Zustand entgegenführen. Um dies erlangen zu können, ist eine wesentliche Umstellung erforderlich. An Stelle von Fleisch, Eierspeisen, Käse sowie an Stelle aller entwerteten Nahrungsmittel aus Weissmehl und Weisszucker muss eine Vollwertnahrung treten, demnach also Vollkornprodukte, Gemüse, Salate und Früchte. Der gesamte Mineralstoffwechsel unseres Körpers gelangt dadurch zu einer aktiven Bilanz. Dies geschieht durch die alkalischen Stoffe, die man auch als Basis bezeichnen kann. Sie sind vor allem im Frischgemüse und in den Früchten enthalten. Da sich immer wieder saure Elemente bilden, ist es günstig, dass sich die zuvor erwähnten alkalischen Stoffe mit diesen zu ausscheidungsfähigen Salzen verbinden können, wodurch diesen Salzen ihrerseits ermöglicht wird, den Körper durch die Nieren zu verlassen. Kann dies nicht geschehen, weil zuwenig basenüberschüssige Stoffe vorhanden sind, dann ist in der Regel mit Rheuma oder Ischias zu rechnen. Bei diesen Krankheitserscheinungen ist es immer vorteilhaft, ein gutes Nierenmittel wie Solidago oder Nephrosolid einzunehmen, weil dadurch die Nierentätigkeit gefördert wird, so dass die harnpflichtigen Stoffe, die wir einfachheitshalber auch als Harnsäure bezeichnen können, rascher ausgeschieden werden. Geschieht dies jedoch nur mangelhaft, dann können sich die sauren Stoffe im Körper stauen und sind dadurch fähig, Rheuma- oder Ischiasschmerzen auszulösen. Erkennt man nun diese Zusammenhänge, dann versteht man viel besser, dass man neben der äusseren Behandlung auch noch innerlich nachhelfen muss, um mit einem bleibenden Erfolg rechnen zu können. Wie zuvor erklärt, geschieht dies vor allem durch die entsprechende Umstellung in der Ernährung.

Beachtenswerte Hinweise

Um gegen den Ischiasschmerz erfolgreich vorgehen zu können, muss man noch einige andere wichtige Erfahrungspunkte berücksichtigen. Ein einseitiger Schmerz kann durch eine grosse Anstrengung plötzlich in Erscheinung treten, so durch ruckweises Abdrehen eines zu schweren Gegenstandes. Durch diese Unvorsichtigkeit wird in der Regel ein Nerv unter Druck geraten, und zwar da, wo er die Wirbelsäule verlässt. Dieser Umstand kann am besten durch eine sofortige chiropraktische Behandlung wieder in Ordnung gebracht werden.

Aber sowohl die Ischiasschmerzen als auch die üblichen Kreuzschmerzen können ebensogut auf einer gedankenlosen Modetorheit beruhen, nämlich auf der ungeschickten Wahl ungünstiger Schuhe mit hohen, wackeligen Absätzen. Selbst wenn zu hohe Absätze einen breiten Aufbau haben, sind sie gleichwohl ungesund, wenn sie aber statt dessen fast so dünn wie ein Lineal sind, dann verursachen sie einen förmlichen Katzengang. Bei der Katze entspricht der Zehengang allerdings einer natürlichen Veranlagung und kann sie daher gesundheitlich nicht beeinträchtigen, während sich das Tragen naturwidriger Schuhe beim Menschen gesundheitsschädigend auswirken wird. Um sich einen besseren Umsatz zu sichern, greift die Mode immer wieder zu verschiedenen Änderungen, mögen diese auch noch so unstatthaft und schädigend sein. Wer nun von Natur aus nicht vernünftig veranlagt ist, fühlt sich einesteils zu schwach, den Verlockungen der Eitelkeit zu widerstehen, andernteils aber fürchtet er auch als rückständig zu gelten, wenn er der herrschenden Mode nicht huldigt. So bleibt man denn ständiger Spielball einer törichten Mode, die gewissenlosen Nutzen aus der Schädigung anderer ziehen kann. Es beruht nämlich auf unumstrittener Tatsache, dass die ganze Statik der Wirbelsäule sich durch unrichtig gebaute Schuhe verändert und nur allzuoft verantwortlich ist für Rücken-, Kreuz- und Ischiasschmerzen. Durch die veränderte Lage im Körperbau werden auch gewisse

wichtige Organe benachteiligt, und es ist nicht erstaunlich, wenn man darunter zu leiden hat, denn noch immer gilt der Spruch, dass Hoffart leiden muss.
Besonders betagte Frauen sollten sich im Spezialgeschäft für Gesundheitsschuhe nicht täuschen lassen im Glauben, dass dort alle angebotenen Schuhe den gesundheitlichen Forderungen entsprechen würden. Fällt ihre Wahl daher unbeabsichtigt auf einen Modeschuh, dann wäre es ehrlicher Dienst am Kunden, ihn durch entsprechende Aufklärung am Kauf zu hindern, was aber leider nicht immer geschieht. Gewiss haben unsere Füsse, die uns das ganze Leben hindurch unermüdlich dienen, ein Anrecht auf Schuhe, die ihrem eigentlichen Zweck entsprechen, indem sie Halt und Standfestigkeit darbieten.
Durch Beachtung gesundheitlicher Forderungen könnte man sich manches Leiden erparen, was sich bestimmt lohnen würde, auch wenn man dieserhalb auf schädigende Gewohnheiten verzichten müsste.

Gesundheitlicher Schaden durch Verwurmung und Darmparasiten

Wer Eingeweidewürmer beherbergt oder wen Darmparasiten plagen, der erlebt es, wie solch unerwünschte Schmarotzer am Mark des Lebens zehren. Besonders in den südlichen, subtropischen und tropischen Ländern trifft man nicht immer die besten hygienischen Verhältnisse an. Vertrauensvoll fahren dennoch jährlich Zehntausende in den Süden, wo sie genussreiche Ferien zu verbringen hoffen. Auch ein Safarileben ist erwünscht, aber statt erholt nach Hause zurückzukehren, um gestärkt die Pflichten wieder aufnehmen zu können, schleppt man sich unter Umständen mit irgend einer lähmenden Krankheit herum. Es braucht nicht immer eine typische Tropenkrankheit zu sein, der man unterliegt, nicht unbedingt eine Malaria, Elephantiasis oder Bilharzia, denn man kann sich schon kraftlos und elend fühlen, wenn man Darmparasiten zum Opfer fällt. Da heute bereits Millionen von Menschen verwurmt sind oder unter Darmparasiten leiden, führt diese Verseuchung zu einer äusserst grossen Ansteckungsgefahr. Besonders in warmen Ländern kann sie sich ausgiebig entfalten. In der gemässigten Zone, also auch bei uns, sind vor allem die Madenwürmer oder Oxyuren vertreten. Auch die Ascariden oder Spülwürmer steigern die unangenehme Wurmplage. Besonders Kinder sind davon oft betroffen. Da es immer noch vorkommt, dass man Salate und Rohgemüse mit Jauche, die man bei uns als Gülle bezeichnet, düngt, begünstigt dies die Übertragung der Eier der zuvor erwähnten Wurmarten. Sehr oft tragen auch verseuchte Haustiere zur Ansteckung bei. Man sollte sich daher weder von solchen Hunden noch Katzen schlecken lassen, weil sich auch auf diese Weise die Wurmeier übertragen lassen.

Einfache Abhilfe

Papayasan, ein harmloses Pflanzenmittel, wie auch Knoblauchmilch, zur Durchführung von Klistieren, helfen in der Regel, die unliebsamen Schmarotzer verhältnismässig leicht loszuwerden. Allerdings muss man die Kur regelmässig und gewissenhaft durchführen. Es ist auch kein Luxus, wenn man eine solche Kur bei Kindern jährlich einmal in vorbeugendem Sinne durchführt. Früher war es auf dem Lande üblich, bei Kindern, die immer wieder mit den Fingern in der Nase herumgrübelten und schwarze Ringe um die Augen herum aufwiesen, Würmer zu vermuten. Man bereitete dann solchen Kindern einen Wurmtee, der gute Dienste zu leisten vermochte. In der Regel schmeckte ein solcher zwar schlecht und bitter, verwendete man doch meist Wermut, Rainfarn oder einen anderen wurmtreibenden Tee. All die sichtbaren Wurmarten lassen sich im Stuhl feststellen, weshalb man nicht fehlgehen kann, wenn man mit einer entsprechenden Kur gegen sie vorgeht.