Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 9

Artikel: Sorfältiges Überwachen von Mangelerscheinungen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970136

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

Sorgfältiges Überwachen von Mangelerscheinungen

Ein unsicheres Wetter hat uns das laufende Jahr 1981 zugedacht. Bald auf, bald ab verirrte sich die Aussicht auf wärmere Tage. Als der Frost den Kirschbäumen erheblich zusetzte, sah man schon die Ernte als verloren an, und doch reiften vielerorts die schönsten Früchte. Das sind verborgene Naturkräfte, die sich, ohne störendes Einmischen durch unberufene Hand, immer wieder einen unvorhergesehenen Ausweg auszuwerten vermögen. Wie könnte es denn anders sein, wenn schlimme Voraussetzungen wenig Hoffnung ermöglichen? Ja, all das gibt zu denken, und wir sollten grosse Wertschätzung für diese verborgenen Kräfte bekunden, da sie sich immer wieder zu unserem Wohle entfalten können. Wenn wir unsere herrlichen Früchte nicht durch moderne Spritzmittel vergiften, sind sie stets dazu angetan, zeitgemässen Mangelerscheinungen im Laufe des Jahres vorzubeugen und solche auszugleichen.

Schützende Hilfeleistungen

Wir sehen uns vor allem im Laufe des Winters vor, um solche Mangelerscheinungen vermeiden zu können, wissen wir doch, dass unsere Vorräte in der Kühltruhe und im Keller mit jedem Monat mehr an Vitalstoffen verlieren. Ein allfälliger Mangel vergrössert denn auch die Empfänglichkeit für Infektionskrankheiten durch Viren und Bakterien. Es ist daher ratsam, während dieser Zeit uns durch Einnahme von Urticalcin, von Echinaforce und Vitamin-C-haltigen Zitrusfrüchten vor Mangelerscheinungen gebührend zu schützen.

Wie sehr sind wir im Frühling darauf bedacht, uns frische Salate aus dem eigenen Garten zu beschaffen. Kresse, Radieschen und Petersilie gedeihen oft schon früh mit den ersten linden Lüften im Tiefland. Wir können uns auch frühzeitig mit Löwenzahn-und Brennesselsalat behilflich sein, um uns so vor einem Vitalstoffmangel zu schützen.

Während der Sommerszeit können wir eher allfällige Mängel ausgleichen, wenn wir frühzeitig für den Anbau von Frühgemüse gesorgt haben und sich unsere Früchte zusätzlich gut entwickeln. Früher war es zwar meist üblich, dass manch eine Hausfrau nur auf Wintervorräte bedacht war, statt zu bedenken, dass die Früchte, die der jeweilige Monat reifen lässt, gerade dann zum Rohgenuss am wertvollsten sind. Das will nun nicht heissen, dass wir unheimliche Mengen geniessen müssten, um unserem Körper den besten Dienst leisten zu können, denn er kann schliesslich nur das günstig verarbeiten, was er benötigt.

Wir haben zur warmen Sommerszeit auch die Möglichkeit, uns durch Wandern, Radfahren und Schwimmen genügend Bewegung zu verschaffen, was uns gesundheitlich sicher die besten Dienste leisten wird. Im Spätsommer und Herbst müssen wir bereits beginnen, etwas Reserven für den winterlichen Übergang zu schaffen. Einmal in der Woche führen wir einen Rohkosttag durch oder verlegen uns sogar auf einen ausschliesslichen Safttag.

Kleiderfragen

Wir hatten uns im Laufe dieses Jahres bereits immer wieder gegen unerwartete Abkühlungen zu schützen, was wir dadurch erreichen, dass wir uns entsprechend wärmer anziehen. Auch in der Kleiderfrage sollten wir uns nach gesundheitlichen Massstäben richten und nicht mit Kunstfaserstoffen vorlieb nehmen, auch nicht, wenn es bloss das Futter eines Kleides anbetrifft, denn als Futter sollte es erst recht aus Naturfasern bestehen, damit es uns gesundheitlich nicht belästigen kann. Wir werden uns also stets an Wolle, Baumwolle, Leinen oder Seide halten, da uns Kunstfasern gesundheitlich unnütz belasten. Wir sollten uns im Herbst oder Winter durch warme Zentralheizungen nicht zu sommerlicher Bekleidung verleiten lassen, denn jede zu grosse Abkühlung verbraucht unsere Kraftreserven unnötig.

Zur Stählung der Widerstandskraft

Vorbeugend verwenden wir im Herbst und

Winter auch vermehrt Echinaforce, da dies unsere Widerstandskraft zu stählen vermag. Durch die regelmässige Einnahme von Usneasan versehen wir uns auch stets mit der Flechtensäure, die bekanntlich antibiotisch wirkt, was gegen Katarrhe und Erkältungen durch die Entwicklung grösserer Widerstandsfähigkeit wesentlich zu schützen vermag. Nasskaltes Wetter und Föhnlagen fördern Erkältungszustände meist offensichtlich, und ist es in solchen Fällen ratsam, sich sofort mit Santasapina-Sirup zu behelfen, weil man dadurch verhindern kann, dass Katarrhe tiefer in die Bronchien hinabdringen. Es handelt sich hierbei um ein geschicktes Vorbeugen, denn Bronchialkatarrhe wird man nicht ohne weiteres so leicht wieder los. Wenn wir uns daher richtig vorsehen, können wir uns manch Unangenehmes ersparen, was besonders den Kindern zugute kommen wird. Denken wir auch daran, dass wir ihnen den besten gesundheitlichen Dienst leisten können, wenn wir sie vor Weisszuckerwaren möglichst bewahren, denn diese tragen zur Schwächung des Körperzustandes wesentlich bei. Wir müssen also auch auf solche scheinbar kleine Fehler unsere Aufmerksamkeit richten und können dem Kind durch regelmässige Eingabe von Urticalcin über manche mangelhaft beachtete Ernährungsforderung hinwegverhelfen.

Um gesunde Reserven beschaffen zu können, ist es ratsam, eiweissreiche Nährstoffe zu vermindern, und zwar zugunsten der Vitalstoffe, die uns Gemüse, Früchte und Vollkornprodukte liefern. Auf diese vorbeugende Weise können wir gesundheitlich eher gewappnet in den Winter hineingelangen, und das wird uns unwillkürlich manche Unannehmlichkeiten ersparen wie auch unnötige Mühsale und Beschwerden, und zudem wird sich auch die Heiltendenz des Körpers dadurch noch verbessern lassen.

Solidago virgaurea, Goldrute

Als ich kürzlich wieder einmal im Engadin weilte, benützte ich die Gelegenheit, um den herrlichen Montebello-Weg hinauf zu wandern. Dort erfreuen mich stets die alten Arven und Lärchen, die schon 200, 300 und 400 Jahre hindurch jedem Winter getrotzt haben. Zwischen Heidelbeersträuchern, Wacholdergestrüpp, Alpenrosen und Arnikapflanzen leuchtete auch die Goldrute hervor. Viele wissen bereits von ihr, dass sie botanisch Solidago heisst und, noch genauer gekennzeichnet, als Solidago virgaurea bekannt ist. Nach alter Gewohnheit lud sie mich ein, einige Blättlein von ihr zu geniessen. Als Folge hiervon begann sich meine Blase während der zweistündigen Wanderung bedeutsam zu betätigen, für mich also ein erneuter Beweis, dass Solidago ein wunderbares Nierenmittel darstellt. Während meiner jahrzehntelangen Praxis lernte ich die Goldrute einfach als das beste Nierenmittel kennen, denn selbst in schweren Fällen hat es meine Patienten nie im Stich gelassen.

Auffallende Beispiele

Unwillkürlich kam mir da eine Begebenheit aus Australien wieder in den Sinn, denn ein unglücklicher Vater hatte mir berichtet, dass sein Sohn an einer beginnenden Nierenschrumpfung erkrankt sei, ohne dass ihm die Ärzte irgendwelche Hoffnung auf Genesung erteilen könnten. Der Kranke bemühte sich zwar nach den Ratschlägen, die «Der kleine Doktor» in solchen Fällen erteilt, zu leben, auch hatte er mit Rauchen und Trinken völlig aufgehört. So gelangte denn der verzweifelte Vater aus Sidney mit seinen Sorgen an mich. Ich verordnete für den Kranken ganz einfach Solidago, wovon er jedem Getränk einige Tropfen befügen sollte. Es verging kein ganzes Jahr, bis er sich den Ärzten wieder zur Untersuchung stellte. Diese kamen aus dem Erstaunen kaum heraus, denn das Ergebnis wies auf völlige Heilung hin. Das schien allen unglaublich zu sein, wiewohl es der Tatsache entsprach, denn die Ärzte hatten sich keineswegs getäuscht.