Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 39 (1982)
Heft: 3

Artikel: Fragliches Entstehen von Rheuma
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969948

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: 16.12.2025

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

Mittel rasche Hilfe bieten. Vorbeugend wirkt auch die Crème Bioforce, wenn man die Nasenschleimhäute damit immer etwas einfettet. Bei kalter Witterung sollte man auch stets das ganze Gesicht damit einreiben, da man dadurch schmerzhafte Neuralgien umgehen kann.

Zweckmässige Kleidung

Eine weitere, vorbeugende Forderung gegen Erkältungen liegt auch noch in der Beachtung zweckmässiger Kleidung. Besonders Kinder sollte man gut in Wolle einpacken, denn Wolle verschafft eine bessere Isolation als dünne Kunststoffkleider. Füsse und Hände sollte man stets warm halten, und die Ohren sollte man gut schützen, weil bei Wind und ungünstigem Wetter schnell Reizungen entstehen können, die besonders bei einer gewissen Veranlagung Mittelohrentzündungen verursachen mögen. Dies sollte man unbedingt zu verhindern suchen, da dadurch eine empfindliche Schwächung entstehen kann.

Beachtung weiterer Ratschläge

Wenn im Frühling wieder mildere Lüfte wehen, ist man leicht versucht, zu glauben, die Winterkälte sei nun endgültig überwunden, so dass man zu wenig beachtet, dass die allgemeine Feuchtigkeit noch vorherrscht und erheblich schaden kann, wenn man es wagt, sich im Freien bereits zum Picknick zu lagern. Es heisst also aufgepasst, dass man auch in der Hinsicht nicht voreilig ist. Seit uns Zentralheizungen zur Verfügung stehen, rechnen wir mit sehr warmen, wenn nicht gar mit überhitzten Räumen. Auch Büroräume sind oft übermässig geheizt und darum meist arm an Sauerstoff. Man sollte daher unbedingt darauf achten, durch regelmässiges Lüften die verbrauchte Luft zu wechseln und den Sauerstoff zu erneuern, wobei man allerdings Durchzug stets meiden sollte. So wie man bei kalter Witterung die Ohren schützen sollte, ist es nötig, auch stets durch die Nase zu atmen, da wir dort eine entsprechende Klimaanlage zur Verfügung haben, und diese versteht es, die thermischen Reize zu mildern.

Mädchen und Frauen, die der Eitelkeit mehr Beachtung schenken, als gesundheitlichen Forderungen, weil sie allzugerne schlank aussehen möchten, geben sich durch mangelhafte Bekleidung allzuoft vermeidbaren Erkältungen preis. Auch dies sollte man vernünftigerweise verhüten. Wer gerne raucht, bildet sich oft ein, dadurch Krankheitserreger töten zu können, was aber keineswegs stimmt. Vergessen wir also nicht, dass der berüchtigte Raucherhusten das Gegenteil beweist. Es heisst demnach, sich unbedingt naturgemäss einzustellen, um sich nicht unnötig Erkältungskrankheiten zuzuziehen. Liegen aber die Umstände einmal so ungünstig, dass man trotz bester Vorsicht dennoch erkrankt, dann soll man die erhaltenen Ratschläge richtig auswerten, um die Mikroorganismen risikolos und erfolgreich auf bestem Wege überwinden zu können, denn eine verkehrte Behandlung hat eine vermehrte Schädigung zur Folge.

Fragliches Entstehen von Rheuma

Kann Rheuma als Folge von Durchzug, von Winden, Stürmen, Kälteeinbrüchen, Niederschlägen und anderen Wettereinflüssen entstehen? Wieder helfen uns Beobachtungen und Erfahrungen eine Antwort finden. Oft konnte ich auf meinen Seereisen feststellen, wie stramme Matrosen den Stürmen dermassen ausgesetzt waren, dass ihnen die heftigen Winde beinahe die Kleider vom Leibe rissen, aber gleichwohl erkrankten sie während solchen Zeiten nie an Rheuma. Auch im Hochgebirge, wo ich oft mit Bergführern weilte, war ich verschiedentlich dem Angriff heftiger Winde, vor allem auch kalten Schneestürmen ausgesetzt, so dass ich meine ganzen Kräfte gebrauchen musste, um mich festhalten zu können, sonst hätte der Wind

leichtes Spiel gehabt, mich mit sich fortzureissen. Aber weder ich noch meine wettergebräunten Begleiter hatten sich dieserhalb über rheumatische Schmerzen zu beklagen. Umgekehrt konnte ich jedoch bei Automobilisten, die sich angewöhnt hatten, bei offenem Fenster zu fahren, immer wieder beobachten, dass sie von rheumatischen Schmerzen geplagt wurden, wenn ihr linker Arm längere Zeit der Zugluft ausgesetzt worden war. Aber all diese Wettereinflüsse können weder Rheuma noch ähnliche Schmerzen verursachen, höchstens auslösen, doch zwar auch nur dann, wenn der Körper Voraussetzungen selbst zur Verfügung stellte. Im übrigen aber besteht ein grosser Unterschied zwischen der Erlangung von Schmerzäusserungen im ruhenden Zustand während einer Fahrt im Auto oder im Zug, während des Arbeitens im Büro bei Durchzug oder aber während des Aufenthalts im Freien, verbunden mit emsiger Tätigkeit und viel Bewegung durch Gärtnern, Bergtouren und Sport. Auf alle Fälle kann Rheuma, wie schon erwähnt, bei einseitiger Belastung durch ungünstige Wetterverhältnisse nie verursacht, höchstens ausgelöst werden.

Wirkliche Ursachen

Die Ursachen liegen tatsächlich tiefer, infolge einer Rückstauung oder Ansammlung harnpflichtiger Stoffe, die sich in unserem Körper vorfinden. Eine verkehrte und überreichliche Ernährungsweise erzeugt beispielsweise eine der eigentlichen Ursachen, nicht aber irgendeine einseitige Überbelastung, die auf unseren Körper eindringen mag. Diese kann sich durch Nässe, Kälte, zurückgeschlagenen Schweiss oder sonst etwas dergleichen als Auslösung im Sinne einer Schockwirkung ergeben und ist somit also nicht als Ursache zu bezeichnen. Wenn eine der tatsächlichen Ursachen daher wirklich der Ernährung zuzuschreiben ist, liegt die Heilmassnahme unwillkürlich in einer entschiedenen Ernährungsänderung. Aber eben gerade das sagt leider den wenigsten Menschen zu. Eine Lebensweise, bei der man auf gewisse Genüsse verzichten muss, kommt überhaupt bei den meisten nicht in Frage. Lieber versucht man das Heil anderswo, wie bei chemischen Mitteln und Tabletten, bis man schliesslich in seiner Hilflosigkeit gezwungen wird, einzusehen, wo die Grundursachen rheumatischer Erkrankungen liegen, und sich entsprechend einer anderen Lebensweise sowie natürlichen Behandlungsmethoden zuwendet. Durch eine solche Umstellung kann er mit der Zeit widerstandsfähiger werden, so dass ihm nicht jeder Luftzug zu schaden vermag. Kann man eine Rheumaveranlagung ererben, dann kann man auch an der verkehrten Lebensweise festhalten, die eine solche Veranlagung hervorrief und festigte. Dies ist auch bei Tuberkulose und Krebs nebst anderen Krankheiten der Fall.

Vorteilhaftes oder nachteiliges Vorgehen

Günstig ist vor allem die Anregung der Nierentätigkeit sowie physikalische Anwendungen zugunsten des Kreislaufes, ferner Fastenkuren mit Frucht- und vor allem mit Gemüsesäften. Es gereicht uns gesundheitlich nicht zum Guten, wenn wir unsere Fehler in der Ernährungs- und Lebensweise nicht ändern, sondern uns statt dessen Salizyl- und Cortisonpräparaten zuwenden im Glauben, durch diese eine dauerhafte Heilung zu erwirken. Auf diese Weise lassen wir uns nur täuschen und geben uns der Gefahr preis, einem Teufelskreis von Präparaten und Behandlungsmethoden zum Opfer zu fallen, aus dessen Labyrinth schwerlich ein Ausweg zur Heilung besteht.

Wenn wir uns falsch ernähren und uns immer in überhitzten Räumen aufhalten, dann können wir überempfindlich werden wie eine Treibhauspflanze, so dass jede äussere Belastung durch Sonne, Wind und andere Wettereinflüsse bei uns Schmerzen rheumatischer Art auslösen kann. Nur wenn wir lernen, bei jeder Krankheitsäusserung deren wahre Ursache zu erkennen, können wir uns auch in der Regel durch natürliche Abhilfe die angestrebte Heilung verschaffen.