

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 43 (1986)
Heft: 9

Artikel: Gehirnerschütterungen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552829>

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: 03.05.2026

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

und bei den Früchten sind es lediglich die Preiselbeeren, die sonst grosse Heilwerte besitzen. Was sich nachteilig beim Vegetarier auswirken kann, sind Tomaten, die statt vollreif mit dem hohen Zucker- und Vitamingehalt genossen, grün gegessen werden, wie das in Italien in letzter Zeit oft getan wird. Grüne, unreife Tomaten können für verschiedene Personen geschmacklich etwas bieten, sie sind aber stark mitverantwortlich bei der Bildung von Gallensteinen. Das liegt sehr wahrscheinlich an der Oxalsäure. Auch unreife Früchte, vor allem Steinobst, also Aprikosen, Pfirsiche und so weiter enthalten Stoffe, die noch nicht ganz umgearbeitet worden sind und deshalb zur Bildung von Gallensteinen beitragen können. Eine Tomate kann ja, wenn man sie dem Licht und der Sonne aussetzt, etwas nachreifen, obschon die wunderbare Zuk-

kerbildung, die sie an der Staude entwickelt, sich nicht mehr so gut entfaltet. Steinobst, vor allem Zwetschgen, Aprikosen und Pfirsiche reifen nicht nach, wenn man sie unreif pflückt, und das geschieht leider sehr oft mit der Bemerkung, besser transportfähige Früchte in den Handel und auf den Markt zu bringen. All diese unreifen oder halbreifen Früchte und Gemüse können bei der Bildung von Gallensteinen mitbeteiligt sein.

Bei Peperoni- und Paprikaschoten sind die reifen roten oder gelben Sorten gesünder, während die unreifen, die geschmacklich vielleicht etwas reizvoller sind, ebenfalls die Gallensteine fördern.

Die Vermeidung von Gallensteinen ist weitgehend davon abhängig, ob wir in unserer Ernährung etwas wählerischer werden und ihr mehr Aufmerksamkeit schenken.

Gehirnerschütterungen

Gehirnerschütterungen sind nicht so harmlos, und oft werden die notwendigen Massnahmen, die man in einem solchen Fall ergreifen muss, vernachlässigt. Dann kann es nämlich zu unangenehmen Folgen kommen. Ein Erlebnis aus unserem Bekanntenkreis könnte dies am besten illustrieren.

Ein Unfall mit Folgen

Ein 19jähriger junger Mann, der in einer Brauerei als Lehrling im dritten Ausbildungsjahr stand, ist mit seinem Motorrad gestürzt. Er erlitt eine Gehirnerschütterung. Nachdem er sich, nach seiner Auffassung, wieder etwas erholt hatte, ging er noch am gleichen Spätnachmittag mit seinem Verein Fussball spielen. Er wollte seine Kameraden nicht im Stich lassen. Das war für seinen sonst gesunden Körper aber zuviel. Obschon er sich in ärztliche Behandlung begeben musste, war er nervlich derart geschädigt, dass er seine Lehre nur noch mit knapper Not abschliessen konnte. Er musste dann aber, obwohl er für seinen Beruf als Brauer geeignet schien und die physischen und geistigen Voraussetzungen besessen hatte, eine andere Arbeit ergreifen, wo er mehr körperlich tätig war. Aber geistig

hatte er derart Schaden erlitten, dass er vorübergehend noch in einer Nervenheilanstalt behandelt werden musste. Dieser nun etwas tragische Fall soll illustrieren, was passieren kann, wenn man dem Körper die Möglichkeit vorenthält, sich wieder richtig zu erholen.

Die notwendigen Sofortmassnahmen

Nach einer Gehirnerschütterung sollte man unbedingt ruhen und zwar am besten in einem abgedunkelten Zimmer. Wenn es einem nach einem solchen Unfall übel wird und man sogar erbrechen muss, dann ist es doppelt notwendig, dem Körper eine richtige Ruhepause zu gönnen. Man darf also eine Gehirnerschütterung, besonders wenn sie sich mit Erbrechen und Bewusstseinsstörungen bemerkbar macht, keinesfalls auf die leichte Schulter nehmen. Am besten wären einige Tage Bettruhe, wenn es sich um eine starke Erschütterung handelt. Man weiss auch nie, besonders wenn bei Sportunfällen, zum Beispiel Stürze beim Skifahren, Steinschlag beim Klettern eine kleine Gehirnerschütterung dazukommt. Deshalb ist es nötig, genügend Bettruhe im gut gelüfteten Zimmer einzuhalten.

Man muss vorsichtig sein und darf die Arbeit nicht zu früh wieder aufnehmen, besonders wenn es sich um eine körperliche Tätigkeit handelt. Da in der Regel ja kein Appetit besteht, gibt man Fruchtsäfte: Grapefruit-, Trauben- und milchsaure Gemüsesäfte. Bei Durst verdünntes Molkenkonzentrat. Diesen Getränken gibt man immer Arnika D₄ im Wechsel mit Hypericum und Echinacea bei. Zur Beseitigung eventuell noch vorhandener Kopfschmerzen könnte man ein Petasitespräparat verwenden.

Spätfolgen vermeiden

Oft sind Gehirnerschütterungen, die nicht behandelt wurden, weil man sofort wieder die Arbeit aufgenommen hat, Ursachen von späteren Tumorbildungen (Geschwulst-

bildungen). Obschon das Gehirn sehr gut gebettet und gegen äussere Einflüsse geschützt ist, ist eine Erschütterung doch wesentlich ernster zu nehmen, als zum Beispiel ein Katarrh oder eine sonstige leichte Körperverletzung. Man tut gut daran, wenn man nachher, sobald man sich wieder wohler fühlt und alles in Ordnung zu sein scheint, ein Mittel nimmt, das den Blutkreislauf zum Gehirn unterstützt. Das kann mit Vinca minor oder Ginkgo biloba erreicht werden.

Bei einer richtigen Gehirnerschütterung darf man sich also nicht zu früh wieder in den normalen Arbeitsprozess eingliedern. Es könnte sein, dass man diese Unachtsamkeit und dieses mangelhafte Verständnis für die körperlichen Bedürfnisse später teuer bezahlen muss.

Fermente – Enzyme

Fermente, in letzter Zeit mehr unter dem Namen Enzyme bekannt, sind Wirkstoffe, ohne die eine normale Verdauung nicht möglich ist. Es sind Stoffe, die erst zum Teil in ihrer Zusammensetzung und ihrer Funktion erforscht sind. In einem gewissen Sinne sind es Katalysatoren, aber auch das ist wieder so ein Fremdwort, das nicht jedem unbedingt geläufig ist.

Was ist ein Katalysator?

Ein Katalysator ist ein Stoff, der andere Verbindungen umwandeln kann, ohne sich dabei selbst zu verändern. Das beste Beispiel, wie ein Katalysator wirken kann, haben wir vor vielen Jahren erlebt, als wir Hagebuttenmark in einer Maschine durch ein Kupfersieb passieren liessen. Interessant war nun die Tatsache, dass das Rohhagebuttenmark vor der Verarbeitung mehr Vitamin C aufwies, als nach dem Passieren des Kupfersiebes. Das Kupfer hat also als Katalysator gewirkt, ohne selbst mit dem Vitamin C in Verbindung zu treten. Nur durch die Berührung des Kupfers ist das Vitamin C reduziert worden. Diese Wirkung nennt man eine katalysatorische Beeinflussung, indem ein Stoff einen ande-

ren verändert, ohne selbst von seiner Substanz messbare Mengen abzugeben.

Die Ursache des Enzymmangels behandeln

Heute werden auch in der modernen naturheilerischen Medikamentierung sehr viele Enzyme verabreicht, überall da, wo die Eigenproduktion der Fermente nachgelassen hat. Man muss sich dabei ernstlich die Frage stellen, ob dies unbedingt richtig sei. Ist es nicht ähnlich, wie wenn man bei einem Mangel der inneren Sekretion der Bauchspeicheldrüse die ungenügende Insulinproduktion, wie sie beim Diabetiker besteht, durch Beigabe von Insulin auszugleichen versucht? Wäre es nicht natürlicher und besser, wenn man die Langerhans'schen Inseln anregen würde, damit sie mehr Insulin produzieren, statt das fertige Präparat Insulin, also dieses Enzym, das notwendig ist um den Zucker im Körper zu verbrennen, zuzuführen? Wenn nämlich wenig Insulin ausgeschüttet wird, dann steigt eben der Blutzuckergehalt. Wenn der Zucker Kranke in diesem Zustand zuviel Stärke oder Zucker einnimmt, dann kommt es zu einer gefährlichen Situation, dem Coma diabeticum, einer Schockwir-