

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 44 (1987)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Innere Verletzungen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553255>

#### 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:** 30.01.2026

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

### **Die heilkräftigen Mineralverbindungen**

Das Meerwasser wirkt deshalb so günstig, weil es nicht nur Jod, sondern darüberhinaus viele andere heilende Substanzen enthält wie Sulfate, Magnesium, Borsäure, Kalzium, Kalium und natürliche Salze. All diese Stoffe sind hautfreundlich und wirken auf das Hautgewebe zusammenziehend, desinfizierend und reizhemmend. Auf diese Weise kann sich die Haut beruhigen und regeneriert bedeutend schneller.

### **Weitere Heilfaktoren**

Nicht zu vergessen ist auch der positive Effekt des kühlen Wassers, welches dem Körper Wärme entzieht, wodurch eine bessere Temperaturregulierung eintritt, die wiederum den Stoffwechsel der Haut anregt. Deshalb sollte man die Meersalzbäder zu Hause der Meerestemperatur des Sommers anpassen, dies jedoch, ohne sich der Erkältungsgefahr auszusetzen.

### **Klimatische Umwelt des Meeres**

Diese «Ersatzbäder» daheim können selbstverständlich den vollen Wert der Ferien am Meer nicht ersetzen. Eine wesentliche Rolle spielt auch die Meeresluft, die durch ihre salz- und jodhaltige Feuchtigkeit nicht allein der Haut zugute kommt. Auch die Atmungsorgane, vornehmlich die Bronchien, profitieren von dem gesunden Meeresklima. Wer darauf Wert legt, seinen Bronchien etwas Gutes zu tun oder die Unterfunktion der Schilddrüse anzuregen, dem sei der Aufenthalt an der Nordsee oder an der atlantischen Küste angeraten. Das Mittelmeer ist in solchen Fällen weniger geeignet. Da die Haut am Meer eher austrocknet, wenn sie dem Landwind ausgesetzt ist, wählen Sie bei Ihren nächsten Ferien am Meer einen Ort, der einem vom

Meer her kommenden Wind ausgesetzt ist, und vermeiden Sie den trockenen Landwind, denn der Meereswind ist rein und frei von Reizstoffen der Industrie und der Autoabgase. Der außerordentlich günstige Einfluss des Meerwassers und des feuchten Meerwindes kann schlagartig zunichte gemacht werden, wenn Sie sich gleichzeitig zu intensiver Sonnenbestrahlung aussetzen.

### **Den Fettentzug der Haut ausgleichen**

Nachdem Sie nun ein Meersalzbad zu Hause genommen haben, können Sie die heilsame Wirkung steigern, indem Sie den Körper anschliessend mit dem Handtuch leicht abtupfen und sich ein Viertel Stündchen im warmen Zimmer entspannen, um auf diese Weise das Meersalz nachwirken zu lassen. Anschliessend wird lauwarm geduscht und gründlich abgetrocknet. Da bei allen Bädern – auch im Meer – der Haut das schützende Fett entzogen wird, sollte man mit einer guten Hautcreme unbedingt nachfetten. Bei älteren Menschen führt eine «entfettete» Haut oft zu Juckreiz. Regenerierend und vorbeugend gegen alternde Haut wirkt beispielsweise eine Creme, die Wallwurz enthält, während eine gereizte Haut einer Fettcreme auf der Basis von Echinacea bedarf. Bei normaler Haut greift man am besten zu einer Wollfettcreme, die in ihrer Beschaffenheit der Schutzschicht der Haut entspricht. Selbstverständlich sollten Sie auch am Meer Ihre Haut durch mehrmaliges Eincremen vor dem Austrocknen schützen. Die Vorteile des Meerwassers für die Haut sind durch Beobachtungen nachgewiesen worden. Nutzen auch Sie zu Hause die günstigen Eigenschaften des Meerwassers, sei es auch nur in der eigenen Badewanne.

W.G.

### **Innere Verletzungen**

Wie oft kommt es bei Unfällen, vor allem bei Auto-, Ski- und Sportunfällen, zu inneren Verletzungen der Lunge, der Niere oder anderer Organe, die nicht einmal von den Ärzten festgestellt werden können. Wichtig

ist es dann, dass man diese Organe nie mehr maximal forciert, weil auch da, trotz einer gut vor sich gegangenen Heilung, eventuelle Vernarbungen weiterbestehen und das Organ deshalb nicht mehr die gleiche

Elastizität besitzt, wie vor dem Unfall. Ein typisches Beispiel möchte ich von einem Auslandschweizer schildern, der mir aus dem Fernen Osten folgendes mitteilte:

«Im Jahre 1956 hatte ich einen Schlittelunfall, der zu einem Nierenriss in der rechten Niere führte.

Es folgte ein elfwöchiger Spitalaufenthalt.»

Ich vermute, dass dieser Auslandschweizer damals noch ein Jüngling war, denn er ist heute immer noch beruflich im Fernen Osten tätig. Er schreibt weiter:

«Bei der Entlassung wurde auf dem Röntgenbild auf der rechten Niere ein Kalkfleckchen entdeckt. Meine Patin, Frl. W., setzte sich dann mit Ihnen in Verbindung, und ich erhielt in der Folge braune Tabletten, mit einem Geschmack, den ich heute noch nicht vergessen habe. Es mögen Rasayana Nummer 1 oder 2 gewesen sein. Dazu mussten Umschläge mit Katzenstielen, also Zinnkraut, (lateinische Bezeichnung: Equisetum), gemacht werden. Danach verschwand der Kalkfleck, und ich hatte nie mehr Probleme.»

### Die Folgen der Überanstrengung

Nun unternahm dieser Mann von Februar bis April 1987 eine siebenwöchige Indienreise, nach meiner Schätzung weit über 10000 Kilometer, in einem Landrover, also einem Geländewagen. Er hat mir davon ein Bild geschickt! Diese oft sehr holprigen Straßen, ich kenne sie von Indien her, waren natürlich für seine Niere nicht gerade die geeignete Massage. Dann machte er noch, wie er selbst schreibt, den Fehler, dass er zu wenig Flüssigkeit zu sich nahm. Das war natürlich der zweite Nachteil, neben dem Fahren auf schlechten Straßen, was den Rücken ganz schön durchrüttelte. Diese gut geheilte, aber doch nicht mehr die normale Elastizität aufweisende Niere löste bei ihm im Rücken und im Bauch allerlei Schmerzen aus, die bis ins rechte Bein hinunter ausstrahlten. Eine Ultraschalluntersuchung zeigte, dass die rechte Niere, die damals einen Riss bekam, sich nun wieder meldete. Auch auf der linken Niere

kamen, durch die Überbelastung infolge der Funktionsreduktion der rechten Niere bedingte, Strukturveränderungen zum Vorschein.

### Vernünftiges Verhalten bei körperlicher Hochleistung

Allen Leuten, die diesen Artikel lesen, möchte ich nun ans Herz legen, dass sie während des Aufenthaltes in südlichen Ländern auf keinen Fall mit der Einnahme von Flüssigkeit sparen sollten. Ich meine damit nicht alkoholhaltige Getränke, sondern reine oder mit Mineralwasser verdünnte Fruchtsäfte, Gemüsesäfte, aber auch klares Quellwasser und weiches Mineralwasser leisten in dieser Hinsicht gute Dienste.

Sowohl im Hochgebirge als auch in heißen Ländern braucht der Körper eine gewisse Flüssigkeitsmenge, um die harnpflichtigen Stoffe auszuscheiden, sonst leidet die Niere und als Folge davon der ganze Körper. Man sollte den Körper auch nie bis zum äußersten beanspruchen. Sicherlich ist es interessant, grosse Reisen zu unternehmen. Ich habe dies selbst getan. Aber man macht oft den Fehler, dass man über seine Leistungsfähigkeit hinausgeht. Nach Möglichkeit sollte man von Zeit zu Zeit eine Pause einlegen, schöne Gegenden bewundern, genügend Flüssigkeit zu sich nehmen, atmen, sich entspannen und dann weiterfahren. Dieser Ausgleich ist notwendig, sonst kommt es durch Übermüdung zu einer Erschöpfung oder Erschlaffung, und dann beginnt man mit seinem Körper innerlich Raubbau zu betreiben. Auf diese Weise entstehen die chronischen Schädigungen, die nur noch mit viel Geduld und guten Heilstoffen wieder eingemassen behoben werden können. Sportler müssten sich dies ganz besonders gut merken. Mancher Hochtourist in sehr hohen Bergen, wie im Himalayagebiet, ist nicht mehr lebendig zurückgekommen, nicht nur wegen der Anstrengung oder der dünnen Luft, sondern auch wegen einem Mangel an Flüssigkeitseinnahme. Ich habe diese Probleme mit erfahrenen Hochtouristen besprochen

und von vielen diese Tatsache bestätigt erhalten.

### **Das Ende einer Sportlerkarriere**

Der Leistungssport, wie er sich heute darstellt, ist nur für solche Menschen mit mässigen Risiken verbunden, die keine inneren Schädigungen aufweisen, sei es von früher Jugend an oder durch Unfälle verursacht.

Diese kämen dann drastisch zum Vorschein – und sie haben schon so manchen Sportler in einen sehr bedauerlichen Zustand versetzt. Ich habe manche Sportler der alten Garde, die einst in allen Zeitungen namentlich genannt wurden, beraten. Heute spricht niemand mehr von ihnen, höchstens die Angehörigen, die sie zu pflegen haben, wenn sie noch am Leben sind.

### **Aus unserem Leserkreis**

#### **«Gesundheits-Nachrichten»-Sachregister**

Herr K. N. aus St. Gallen liess uns im Laufe des Jahres folgende Zeilen zukommen:

«Diese Gelegenheit möchte ich, als langjähriger Abonnent der „Gesundheits-Nachrichten“, gerne dazu benützen, um Ihnen zu sagen, wie sehr ich Ihre Monatsschrift schätze. Jedes Heft zirkuliert auch gezielt bei Bekannten, bei welchen ich Interesse für solche Literatur voraussetze.

Im übrigen finde ich es sehr praktisch, dass Sie sich die Mühe nehmen, Ende Jahr jeweils ein *alphabetisches Sachregister* mitzuliefern, so dass man bei Bedarf die gewünschten Artikel jederzeit sofort zur Hand hat. Dadurch war ich schon wiederholt in der Lage, ohne zeitraubendes Suchen, Freunden und Bekannten mit Ihrer Gesundheits-Lektüre zu helfen.»

Wir freuen uns darüber sehr, dass nicht nur die Bücher, sondern auch die Zeitschrift willkommene Nachschlagewerke für Rat-suchende bedeutet.

#### **Erste Hilfe bei Bänderzerrung**

Wir freuen uns immer darüber, von unseren Lesern nachahmenswerte Berichte über Heilerfolge zu erhalten, die wir dann zum Nutzen aller veröffentlichen können. Oft helfen einfache Anwendungen, um starke Schmerzen zu lindern.

Frau E. M. aus H. teilte uns folgende Erfahrung mit:

«Verspätet möchte ich mich recht herzlich für den wunderschönen Gedichtband zum

Andenken an Ihre liebe Frau bedanken. Wenn ich vom Alltag abschalten möchte, dann kann ich mich beim Lesen dieser schönen Gedichte erholen.

Zugleich möchte ich noch über eine Erfahrung mit dem „Kleinen Doktor“ berichten. Am Knie hatte ich eine starke Bänderzerrung. Nachts waren die Schmerzen so stark, dass mir die Tränen kamen. Mein Gedanke war, wenn es nur morgen wäre und ich einen Arzt holen könnte.

Am frühen Morgen nahm ich den „Kleinen Doktor“ zur Hand und fand dort auch, wie so oft schon, einen guten Rat. Ich machte sofort einen Verband mit Eischnee. Da ich aber keinen Kampfer und auch kein Eukalyptuspulver im Haus hatte, versuchte ich es mit Farn (getrockneten Farn habe ich immer im Hause). Er wurde fein gerebbelt und unter den Eischnee gemischt. Nach zwei Tagen machte ich einen neuen Verband. Aber diesmal mit Tannennadeln. Danach waren die Schmerzen bald weg. Und nach einiger Zeit hatte ich durch diese Behandlung keine Beschwerden mehr.»

#### **Blasentumor**

Am 1. Mai schrieb mir ein lieber, alter Freund aus Südafrika; seit 35 Jahren dient er als Missionar in diesem fernen Land. Vor einigen Jahren, als ich in Südafrika noch Vorträge hielt, haben wir ihn persönlich getroffen. Seine Zeilen lauten wie folgt: «Hiermit möchte ich mich als erstes für das Buch bedanken. Es erinnert mich an meine