Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 11

Artikel: Erkältungen vermeiden durch gesunde Unterwäsche
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969763

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

Vermutliche Ursachen von Kopftumoren

Man muss sich nun fragen: Wie entsteht ein solcher Tumor bei einem sonst gesundlebenden jungen Burschen?
Ich erlebte schon ähnliche Fälle und besprach sie mit guten Ärzten. Wir vermuten, dass solche Tumore sich entwickeln können, wenn irgendwie kleine Narben vorhanden sind, die im Kindesalter entstehen konnten, indem Kinder einmal kräftg fielen und mit dem Kopf auf eine harte Unterlage aufschlugen. Es bildeten sich vielleicht Beulen. Man machte Umschläge und Wickel und dachte somit, es sei alles wieder in Ordnung.

Notwendige Vorsicht walten lassen

Aber ein Aufschlagen – gerade mit dem Hinterkopf – auf eine harte Unterlage, sei es ein Steinboden oder ein hartes Pflaster, kann eine kleine Narbe hinterlassen, und es ist nicht ausgeschlossen, dass sich an einer solchen Stelle ein Tumor bilden kann. Wenn Kinder spielen oder draussen herumtollen, ist es also notwendig darauf zu achten, dass sie eine gutschützende Kappe oder Mütze tragen, die den Aufprall – vor allem mit dem Hinterkopf – auf eine harte Grundlage abschwächt. Solch eine harte Grundlage kann ein Betonpflaster sein oder, was noch eher vorkommen kann, ein gefrorener, eisiger Boden.

Johanniskrauttinktur – ein hilfreiches Mittel

Ist einmal ein Kind trotz allem unglücklich auf den Hinterkopf gefallen, bekommt es in der Regel eine Beule. Da sollte man unbedingt mit Johannisöl getränkte Watte auf die Aufprallstelle legen. Zudem tut man gut daran, das Kind einige Wochen eiweissarm zu ernähren und ihm jeden Tag fünf Tropfen Johanniskrauttinktur in einem Getränk zu verabreichen, womit man dazu beiträgt, dass sich weniger Voraussetzungen für einen späteren Tumor bilden können.

Der empfindliche Hinterkopf

Wenn Kleinkinder spielen und herumtollen, verfehlt man oft, sie mit einer guten Kopfbedeckung zu schützen. Kinder fallen oft beim Spielen und Herumtollen. Da und dort kann es blaue Flecken geben, die ja alle wieder verschwinden.
Empfindlich ist vor allem die Stelle am Hinterkopf. Da kann man mit einer guten Kopfbedeckung oft Schaden verhindern, nach dem altbewährten Grundsatz: «Vorbeugen ist besser als Heilen».

Erkältungen vermeiden durch gesunde Unterwäsche

Auch diesen Herbst habe ich wieder Gelegenheit, meine Lebensbatterien aufzuladen, indem ich im Engadin bei der intensiv wirkenden Höhensonne Wanderungen unternehmen darf. Wenn man so drei oder vier Stunden die schönen Fusswege hinaufwandern kann, durch Arven- und Lärchenwälder, an Alpenrosen, Erika und all den herrlichen Alpenpflanzen vorbei, dann ist es einem so richtig wohl. Dieses Wohlbefinden wird auch verursacht durch das Einatmen der ätherischen Öle von Wacholder, Thymian, Arven und Lärchen. Das ständige Aufwärtssteigen im gleichmässigen, sogenannten Bergführerschritt lässt einen nach kurzer Zeit die Müdigkeit vergessen.

Gesundes Schwitzen

Man steigt leicht, atmet tief, der Kreislauf wird angeregt und die Transpiration, d.h. die Ausscheidung von Schweiss wird ganz natürlich gefördert. Und da ist es vor allem wichtig, dass man keine Kunstfaser-Unterwäsche trägt, denn diese nimmt absolut keine Feuchtigkeit auf, während eine gute Baumwolle, aus ägyptischen Fasern, bis zu 65 Prozent des Eigengewichtes an Feuchtigkeit an sich binden kann. Diese enorme Saugfähigkeit einer guten, feinfaserigen Baumwolle sorgt dafür, dass enorm viel Schweiss durch die Unterwäsche aufgenommen wird, dass sie dabei weder kratzt oder juckt, noch Allergien hervorruft.

Durch eine sehr ausgeklügelte, technische Vervollkommnung moderner Strickmaschinen wurde es möglich, eine Webart zu schaffen, die innen, in direktem Kontakt mit der Körperhaut, ein Baumwollgewebe aufweist und aussen ein reines Wollgewebe aus feinster, australischer Wolle. Insgesamt hat dies den Zweck, mit der Baumwolle die Feuchtigkeit vom Körper aufzunehmen, um sie dann an die Wolle abzugeben. Die Wolle transportiert die Feuchtigkeit weiter nach aussen, so dass man bei leichtem Schwitzen am Körper überhaupt nicht nass wird. Somit können Erkältungen vermieden werden.

Erkältungen vermeiden

Ist man auf dem Gipfel des Berges angelangt oder geniesst man im Schutz einer Hütte die warmen Strahlen der Gebirgssonne, dann kann man ruhig das Hemd und Unterleibchen ausziehen, um es auf einer Bank oder einem Stein trocknen zu lassen. Den Körper reibt man mit einem guten Salböl ein. Später zieht man die Wäsche wieder an und tritt den Rückweg an. Auf diese Art und Weise kann man bei Wanderungen und sportlichen Veranstaltungen Erkältungen vermeiden.
Solche Wäsche heisst Vier-Jahreszeiten-Wäsche, weil sie gesund ist, zur Gesundheit beiträgt und für jede Jahreszeit geeignet ist.

Natur oder Chemie?

Oft bekomme ich Anfragen, warum ich farbige Unterwäsche nicht empfehle. Ich habe erfahren, dass es nicht nur Menschen gibt, die auf Kunstfasern allergisch sind, sondern die auch auf Farben ungünstig reagieren. Farben sind schliesslich auch «Chemie». Ich habe bei den Indianern in Peru beobachtet, wie sie mit Naturfarben, mit Pflanzenfarben arbeiten. Auch im Atlas-Gebiet wurde die Wolle mit Naturfarben gefärbt, ebenso konnte man das früher im Fernen Osten beobachten. Aber heute gehen die Pflanzenfarben immer mehr zurück, sie werden ersetzt durch Chemiefarben. Diese können bei sensiblen Patienten allergische Reaktionen auslösen. Zudem, warum soll eine Unterwäsche nun gerade rosa oder sonstwie farbig sein, wenn die Naturfarbe das Neutralste und das Risikoloseste ist, was man besonders bei Unterwäsche beachten sollte.

Naturvölker als Vorbild

Bei Wolle kann man ja auch Naturfarben benützen. Wenn schwarze Wolle mit weisser gemischt wird, bekommen wir ein schönes Grau. Wir haben auch rötliche Wolle, wir können auch Kamelhaarwolle benützen, auch von Lamas, Alpacas, diesen Wolltieren, welche ich in Peru beobachtet habe.
Da haben die Indianer wirklich schöne Naturfarbzusammenstellungen zustande gebracht, mit viel Geschicklichkeit. Das wäre eine Möglichkeit, wenn man mehr Farbigkeit in die Kleidung bringen will. Aber für die Unterwäsche ist eine Farbe bestimmt unnötig, vor allem dann, wenn man zu chemischen Farben greifen muss.

Heilwirkung der rohen Kartoffel

Seit Jahren haben viele gute Erfahrungen erneut bewiesen, dass der rohe Kartoffelsaft bei Magengeschwüren und Magenschleimhautentzündungen erfreuliche Erfolge zeitigt. Morgens, noch vor dem Frühstück und abends vor dem Zubettgehen, wird der Saft einer rohen Kartoffel, die man geraffelt und ausgepresst hat, getrunken. Man kann ihn auch vorteilhaft mit etwas Rüeblisaft vermengen, damit er besser einzunehmen ist. Damit der Saft von allen Seiten auf die Magenwände einwirken kann, legen Sie sich jeweils für eine halbe Minute zunächst auf den Bauch, dann auf die linke Seite, auf den Rücken und auf die rechte Seite. Wer unter Fäulnisbakterien zu