Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 49 (1992)
Heft: 3

Artikel: Kopfschmerzen lindern durch Kälte und Wärme
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557672

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: 15.12.2025

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

Kopfschmerzen lindern durch Kälte und Wärme

Die Entstehung von Kopfschmerzen ist auf verschiedene Ursachen zurückzuführen. Statt sofort zu Schmerztabletten zu greifen, versuche man zunächst die Schmerzen mit einfachen Anwendungen zu lindern.

Schon vor mehr als einem Jahrhundert empfahl der Pfarrer Sebastian Kneipp im schwäbischen Bad Wörishofen seinen Patienten, die Unterarme bis zum halben Oberarm hin kurz in kaltes Wasser zu legen. Der Vorgang kann nach neuerlicher Erwärmung der Arme mehrmals wiederholt werden.

Eine andere Art von krampfartigen, äusserst heftigen halbseitigen Kopfschmerzen tritt bei Migräne auf. Hier findet der davon Betroffene meist selbst heraus, welche Anwendung ihm am besten hilft. Bei beginnender Migräne mag Wärme als wohltuend empfunden werden, während bei starken Anfällen ein Eisbeutel bessere Dienste leistet.

Eine individuelle Anpassung an die jeweilige Situation, sei es durch Wärme oder Kälte, ist notwendig, um dem Patienten Linderung zu verschaffen. Vorsicht ist beim Eisbeutel angebracht. Der Beutel sollte nicht kälter als drei bis vier Grad unter Null sein, sonst könnte es zu Hautschäden kommen.

Auch andere Schmerzen an den Gelenken und an den Harnwegen lassen sich günstig durch Wärme- oder Kälteanwendungen beeinflussen. Bei akuten Entzündungen wird Kälte als lindernd empfunden, während bei chronischen Zuständen, zum Beispiel Arthrosen, Wärme das gegebene Mittel ist.

Cholesterinsenkung durch Diät- und Alkoholverzicht

Hohe Cholesterinwerte sind in unserer Wohlstandsgesellschaft zum Risikofaktor für Herzinfarkte und somit zum medizinischen Problem geworden. Der Verzicht auf tierische Fette und Produkte, also eine cholesterinfreie Diät, kann das Cholesterin um nur 10 Prozent senken. Weitaus günstiger liegt die Senkungsquote beim Verzicht auf täglichen Alkoholgenuss und Reduktion des Übergewichtes. Wer dies beachtet, kann seinen Cholesterinspiegel unter Umständen um 30 Prozent senken. Regelmässiger Alkoholkonsum, auch in geringen Mengen, leistet der Erhöhung der Blutfettwerte Vorschub.

Starke Knochen durch salzarme Kost

Salz war in früheren Zeiten so kostbar wie Gold. Damals gab es mächtige Salzbarone, die über das Salzmonopol herrschten, zum Beispiel in dem keltischen Städtchen Hallein bei Salzburg. Heutzutage ist das Kochsalz nur noch einige Rappen wert, und weil es so billig ist, greift man herzhaft ins Salzfass. Ganz auf Salz zu verzichten wäre gefährlich, denn dieser mineralische Stoff – Natriumchlorid – ist lebenswichtig. Salzmangel führt zu schweren Störungen bis hin zu Muskelkrämpfen und vollständiger Salzentzug aus dem Körper zum Tode. Mit unserer täglichen und vielfach vorgefertigten Nahrung tun wir des Guten jedoch zuviel.

Die Untersuchungen haben gezeigt, dass es bei einem täglichen Kochsalzverzehr von mehr als zehn Gramm zu vermehrter Ausscheidung von Kalzium kommt. Da der Kalk die Grundsubstanz unserer Knochen ist, wird zunächst dort der Abbau an Kalzium beginnen. Die Folge davon ist ein poröser Knochenbau. In den Industrieländern beträgt der durchschnittliche Kochsalzverbrauch pro Kopf der Bevölkerung 10 bis 15 Gramm täglich. Diese Tatsachen sprechen deutlich dafür, dass man die Nahrung salzarm zubereiten sollte. Zum Würzen der Speisen nehme man lieber frische Küchenkräuter. Einen schlechten Koch und einen stümperhaften Gourmet erkennt man daran, dass sie die Speisen mit Kochsalz «würzen».

Schon in jungen Jahren sollte man sich Mühe geben, die Kochsalzmenge knapp zu bemessen. Damit tragen wir dazu bei, die Knochensubstanz zu stärken und somit das Risiko einer Osteoporose zu senken.

Tragbares Sauerstoffgerät

Bisher waren Patienten, die mit Sauerstoff angereicherte Luft benötigten, an Apparate gebunden, welche die Bewegungsfreiheit erheblich einschränkten. An der Universität Graz (Österreich) wurde jetzt ein tragbares Gerät entwickelt, welches den Betroffenen hilft, ein normales Leben zu führen. Dazu sagt Universitätsprofessor K. Harnoncourt, der das Gerät entwickelte: «Solche Patienten waren bisher an die Sauerstoffabgabestelle gebunden. Die in Österreich jetzt zugelassene und verfügbare Versorgung mit Flüssigsauerstoff bedeutet für die Kranken einen entscheidenden Gewinn an Mobilität und Lebensqualität.» (WG)

Die chinesische Organuhr deckt verborgene Beschwerden auf

Wachen Sie nachts immer etwa um die gleiche Zeit auf? Oder haben Sie am Nachmittag oft zu einer bestimmten Zeit Bauchschmerzen? Mit Hilfe der chinesischen Organuhr können Sie herausfinden, was Ihnen fehlt.

Schon vor vielen Jahrhunderten entdeckten asiatische Ärzte, dass sich unsere Körpervorgänge in einem ganz bestimmten Rhythmus abspielen. Sie entwarfen eine Art «Körperuhr», in der angezeigt wurde, welche Organe zu bestimmten Zeiten am aktivsten sind. Dieses Wissen wird unter anderem auch von der Akupunktur genutzt. Professor Dr. E.W. Stiefvater, der die Heilmethoden der Chinesen eingehend studiert hat, gibt dazu folgende Erklärung:

Die Organuhr zeigt den Energieablauf der verschiedenen Organe auf. Nach der chinesischen Heilkunde strömt die Energie über bestimmte Kanäle (die Meridiane) durch unseren Körper. Dieser Energiestrom sorgt dafür, dass innerhalb von 24 Stunden jedes Organsystem während maximal zwei Stunden aktiv ist. Die Zeiten jedes Organs wurden ganz genau festgelegt. So weiss man, dass zum Beispiel die Gallenblase zwischen elf und ein Uhr nachts am stärksten tätig ist, und die Leber anschliessend zwischen ein und drei Uhr nachts arbeitet. So wird der ganze Körper planmässig mit Energie durchflutet.

Die beste Uhrzeit, um Medikamente einzunehmen

Die chinesische Organuhr kann ein wichtiges Hilfsmittel sein, um bestimmte Erkrankungen ausfindig zu machen. Wenn Sie z.B. oft zwischen ein und drei Uhr nachts aufwachen, kann dies ein Symptom einer gestörten Leberfunktion sein. Gallenblasenpatienten bekommen manchmal um Mitternacht Beschwerden. Bauchschmerzen zwischen fünf und sieben Uhr morgens können ein Hinweis darauf sein, dass der Dickdarm nicht in Ordnung ist.

Im alten China kannte man mehrere Methoden, um die Störung in der Energieversorgung eines bestimmten Organs zu korrigieren – z.B. mit Hilfe von Akupunktur oder bestimmten Heilkräutern. Anhand der Organuhr wurde dann bestimmt, zu welcher Zeit das betreffende Organ behandelt werden sollte. Diese Methode ist auch heute noch so erfolgreich wie damals. Viele Naturheilmittel entfalten ihre Wirksamkeit nämlich am besten dann, wenn das zu behandelnde Organ am aktivsten ist.

Eine Heilpflanze zur Stimulierung der Leberfunktion ist zum Beispiel die Artischocke. Um eine optimale Wirkung zu erreichen, sollte man sie gemäss der Organuhr am besten zwischen ein und drei Uhr morgens einnehmen.

Wenn Sie mit Hilfe von Molke die Bauchspeicheldrüse stimulieren möchten, dann trinken Sie die Molke zwischen neun und elf Uhr abends. Zu dieser Zeit wird die Bauchspeicheldrüse optimal mit Energie versorgt.
Bei natürlichen Herzmitteln kann man nach der Organuhr die besten Resultate erwarten, wenn man sie um die Mittagszeit einnimmt.