

Vorteile des Schwitzens

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **12 (1955)**

Heft 12

PDF erstellt am: **21.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-553197>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

noch sind sie zu fest an andere Menschen gekettet, denn all dies kann dazu beitragen, daß uns der Friede entweicht, so daß wir wie ein von der Strömung erfaßtes Schifflein dahintreiben. Wer sich in solchem Zustand befindet, gleicht einem Baum des Waldes, der sich unter den vielen Bäumen stark fühlt, weil einer den andern stützen kann. Gemeinsam sind sie fähig den Winden zu trotzen, weshalb jeder vom andern abhängig ist. Hat aber erst einmal ein außergewöhnlich starker Sturm eine Bresche in sie hineingeschlagen, dann hat er ein leichtes Spiel, einen ganzen Wald umzulegen. Wieviel sicherer dagegen steht die einsame Wettertanne auf freier Weide da! Niemand stützt sie und doch ist sie nach allen Seiten hin fest verankert und trotzt so jedem Sturm. Während sie sich alleine aufrecht und unabhängig hält, bietet sie zugleich jedem Schutz, der ihn bei ihr sucht. Sie kann helfen und hilft auch, ohne auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein. So dient sie gewissermaßen als gutes Beispiel und Symbol jener Menschen, die als gewisse Voraussetzung des Friedens das innere Gleichgewicht nicht verlieren. Wer in einem friedlichen Familienkreis aufwachsen kann, ist sehr bevorzugt, denn das verzehrende Feuer des Unfriedens schadet dem heranwachsenden Kind und der reifenden Jugend mehr als man glaubt. Eine Mutter, die stark und liebevoll ihre Pflicht erfüllt, bietet den Kindern einen festen Halt. Aber auch der Vater sollte in gereifter Ruhe wie die Wettertanne den Kindern hilfreich zur Seite stehen. Nicht vergebens weist das Buch der Bücher auf die Pflicht des Mannes hin, die von ihm verlangt, daß er als Haupt der Familie seinem eigenen Hause wohl vorzustehen vermag. Diese Forderung schließt die Wahrung des Friedens auf der Grundlage von Gerechtigkeit und Liebe in sich ein. Gütiges Verständnis und liebevolle Rücksichtnahme tragen neben gerechter Strenge dazu bei, der Familie jenen Halt zu geben, die den Frieden erhält.

Es ist tatsächlich so, daß der Friede ohne Gerechtigkeit und Liebe keinen Bestand hat. Wohl wird die Gerechtigkeit dafür sorgen, daß keine krummen Wege den Frieden stören; Gerechtigkeit alleine aber kann hart wirken, wenn sie nicht die Milde barmherziger Liebe verstehend zu ihr gesellt. Ein einfaches Bild mag dies veranschaulichen. Am Strand in Florida spielen drei Kinder, ein Negerlein, ein Indianermädchen und ein weißes Kind. Keines achtet auf die Rasse und den Stand des andern, denn das Spiel nimmt sie so sehr gefangen, daß tiefster Friede unter ihnen weilt. Das geht aber nur so lange, bis das Negerlein zum Sandeimerchen des weißen Kindes greift, um auch damit zu spielen. Statt diesen Uebergreif großmütig zu gewähren, beginnt die kleine Eigentümerin sich wehrend zu schreien, und schon ist ein kleiner Kinderkrieg entzündet. Er wird erst beschwichtigt, als eine der Mütter eingreift und mit gerechter Hand der rechtmäßigen Besitzerin das Eimerchen zurückerstattet. Zwar grämt sich das Negerlein darüber, aber zum Glück findet das Indianerkind eine halbe Kokosnußschale, die halbrunde Sandhügelchen ergibt, die wie kleine Hüttchen aussehen. Von Hand zu Hand wandert nun die Schale bei den drei Kindern und wieder ist der Friede und das Gleichgewicht hergestellt, denn das Indianermädchen versteift sich nicht auf sein Recht, als Finderin die Schale alleine benützen zu dürfen. Es kann geduldig warten und in dieser Geduld steckt Weisheit, liebevolles Verständnis und freundliche Güte.

Irrungen und Auswüchse

Die lärmende Hast unserer Tage, denen es an Stille und Beschaulichkeit fehlt, ist nicht besonders dazu angetan, der Zufriedenheit und somit dem Frieden zu rufen. Nicht immer entspringt jedoch die dringliche Emsigkeit und Eile dem gebietenden Existenzkampf. Wenn die vielen, vermehrten Bedürfnisse, die durch den heute gesteigerten Reiz in Erscheinung treten, die persönlichen Verhältnisse des Einzelnen überschreiten, dann müssen not-

gedrungen Ruhe und Frieden weichen, und der Jagd zur Befriedigung selbstsüchtiger Wünsche Platz machen. Manche lassen sich dabei sogar von dem Irrtum leiten, daß sich das Herz Frieden verschaffen könne, wenn es seinem Begehren keinen Einhalt gebieten müsse. Solch rücksichtslose Auswirkung der Selbstsucht hat jedoch nichts mit dem Segen des inneren Friedens zu schaffen und ruft auch im kleinen Umkreis viel Leid hervor. Werden weitere Kreise von solcher Einstellung erfaßt, dann wird sich dadurch die Strömung des Unfriedens immer mehr steigern und schließlich zum offenen Kriege führen. Dieser ist der stärkste Ausdruck des Unfriedens, denn er schon nicht einmal das nackte Menschenleben. Die Heiligkeit des Lebens zu wahren, ist indes ein göttliches Gebot, das nicht ohne bitterste Folgen umgangen werden kann. Mögen auch einzelne Gutgesinnte den Frieden lieben, welchen Nutzen ziehen die Regierungen daraus, die seine Gesetzmäßigkeit nicht beachten, ja sogar ihren Kriegen den Anschein göttlicher Gerechtigkeit verleihen möchten? Das ist es ja, woran sich vor allem die Naturvölker stoßen, daß die weiße Rasse wohl Frieden predigt, aber Kriege führt und zwar mit den verwerflichsten Mitteln und in einem solchen Ausmaß, daß nicht einmal friedliche Inseln einsamer Meere davon verschont bleiben. Daß aber dort mehr Sehnsucht nach Friede herrscht, verraten manche Erzählungen aus jenen Gegenden. Bekannt ist darunter auch der einfache Bericht über den «Papalagi», wie ein schlichter Südseeinsulaner den weißen Mann benennt. Trefflich schildert er darin den Vertrauen erschütternden Eindruck, den schon der erste Weltkrieg bei seinem Volke auslöste, denn mit größter Selbstverständlichkeit aber als schlechtes Beispiel hat ihn die weiße Rasse geführt.

Auch der Gruß vieler orientalischer Völker verrät, wie wichtig der Friede bei ihnen gewertet wird, oder zum mindesten einmal wurde, denn sehr leicht wird ja der Gruß zur gedankenlosen Gewohnheitsformel. Immerhin kann aber der schöne Gedanke: «Friede sei mit dir, — Salem aleikum», den Sinn des Grüßenden und Begrüßten auf den Segen des Friedens lenken! — Auch das Evangelium spricht von einer solchen Begrüßung, indem es sagt: «In welches Haus irgend ihr eintretet, sprecht zuerst: Friede diesem Hause! Und wenn daselbst ein Sohn des Friedens ist, so wird euer Friede auf demselben ruhen; wenn aber nicht, so wird er zu euch zurückkehren.» Dieser Hinweis mag uns gewissermaßen als Schlüssel dienen, denn ein Sohn des Friedens kann bestimmt nur derjenige sein, der sich nach den Bedingungen wahren Friedens richtet. Es gibt eben auch noch einen sogenannten faulen Frieden, einen solchen um jeden Preis. Nicht vergebens sagt der Volksmund, man müsse dafür sorgen, daß die Kirche mitten im Dorf bleibe. Den mutigen Kampf, den das gute Gewissen führt, um das Recht zu verfechten, sucht er mit dem Rat, einfach gute Miene zum bösen Spiel zu machen, zu umgehen. All diese Ratschläge sind irreführend und vertreiben den wahren Frieden, der nur auf der Grundlage eines reinen Gewissens gedeihen kann. Ein strenges Urteil ist daher von göttlicher Warte aus gefällt, denn es lautet: «Kein Friede den Gesetzlosen!» Ist es da noch rätselhaft, daß gerade die heutige Zeit trotz manchen Friedensbetuerungen des wahren Friedens mit seinem glückhaften Vertrauensverhältnis zum Nächsten ermanget? Er wird tatsächlich nicht jenen zu Teil, die sich von göttlichen Gesetzen lossagen, um ihrer Selbstsucht ungestörter fröhnen zu können, wohl aber jenen, die seine Gesetzmäßigkeit beachten.

Vorteile des Schwitzens

Folgen unterbundener Hauttätigkeit

Manchem von uns ist der vergangene, sonnenarme Sommer zur Tragik geworden. Wir konnten viel zu wenig schwitzen. Bewegungstypen aber sind Menschen mit

mangelhafter Nierentätigkeit und sind auf die Ausscheidung durch die Haut angewiesen, denn wenn sie nicht schwitzen, können sie zu wenig Stoffwechselfgifte und Salze ausscheiden.

Vor 35 Jahren machte ich auf einer Studienreise eine eigenartige Erfahrung, die mir bestätigte, wie wichtig die Aufgabe der Hautporen als Ausscheidungs- und Atmungsorgan ist. Ich befand mich damals in der Nähe von Neapel, nämlich in San Guiseppe, wo die Bewohner des Ortes gerade das jährliche Fest ihres Dorfheiligen feierten. Den Höhepunkt des Festes bildete ein Umzug, an dem Kinder als Engelchen verkleidet, teilnahmen. Einige von ihnen wurden sogar buchstäblich bronziert und sehr wahrscheinlich verwendete man dazu einen Lack, der die Hauttätigkeit unterband. Gewissen Gedankenlosen mag diese übertriebene Schaustellung wohl besonders gefallen haben, während ich selbst mich darüber nicht wenig aufregte, denn ich dachte in erster Linie an die gesundheitlichen Folgen. Diese blieben denn auch bei einem der Kinder nicht aus, weil man es sehr wahrscheinlich zu spät aus der unheilvollen Schicht, die das Atmen seiner Haut verunmöglichte, befreite. Es bekam hohe Fieber und starb. Der Arzt, den man ebenfalls zu spät herbeigeholt hatte, konnte wohl kopfschüttelnd die Ursache des Unheils erkennen, aber zum Helfen war es zu spät.

Was hier durch die Ungeschicklichkeit von Menschen verursacht worden ist, hatte sich vor ungefähr 1900 Jahren in der gleichen Gegend durch Verbrennungen abgespielt. Jede Unterbindung der Hauttätigkeit ist lebensgefährlich und kann zum Tode führen. San Guiseppe ist ganz in der Nähe von Pompeji. Es ist bekannt, daß der Ausbruch des Vesuvus damals die ganze Gegend zerstörte. Die Folgen waren verheerend, denn jeder, der von dem heißen Aschenregen getroffen wurde, verbrannte. Völlig unerwartet wurden die Bewohner zusammen mit ihren Haustieren von dem unheimlichen Geschehnis in der Stille ihrer Wohnräume überrascht. Wie versteinert und völlig mumifiziert fand man sie nach Jahrhunderten in den verschiedensten Stellungen vor. Einige stützten sich mit ihren Ellbogen auf den Tisch, andere wieder hielten sich die Hand vor den Mund gepreßt und jeder Einzelne verriet den Schrecken und das Entsetzen, in das ihn das unselige Ereignis stürzte. Wie Berichte zeigten, blieben auch die Menschen, die sich in den Grenzgebieten des Aschenregens befanden, von den Verbrennungen nicht verschont, und Hunderte starben an deren Folgen. Wie die Wissenschaft festgestellt hat, ist es lebensgefährlich, wenn bei einer Verbrennung mehr als zwei Drittel der Hautoberfläche betroffen wird. Trotz den modernsten Heilmitteln stirbt der Kranke. Das ist der Grund, weshalb auch übermäßiges Sonnenbaden gefährlich ist. Bei starker Sonnenbestrahlung im Hochgebirge können Hautverbrennungen mit Blattern auftreten. Dies erzeugt hohe Fieber, die bis zu 41,5 Grad, ja sogar noch höher ansteigen können. Wer nicht ganz gesund ist, kann an einer solchen Verbrennung zugrunde gehen.

Die Wichtigkeit der Hautausscheidung

Aus dem Geschilderten geht hervor wie wichtig die Haut als Atmungs- und Ausscheidungsorgan ist. Ja, sie ist sogar viel wichtiger als die Funktion anderer Organe, die wir höher einschätzen und vielleicht mehr pflegen. Wir sollten daher der Haut unbedingt viel mehr Beachtung schenken, als dies allgemein üblich ist. Vor allem sollten wir etwas mehr über das Schwitzen wissen, denn durch den Schweiß können wir viel Unrat, der sich in unserem Körper aufgestapelt hat, herauschaffen. Bei einem starken Schweißausbruch sind die Poren meist mit Salzen belegt, die ein heftiges Beißen verursachen können, so daß man ständig kratzen möchte, bis sich der erste Schweiß richtig den Weg gebahnt hat. Prüft man diesen ersten Schweiß, dann findet man, daß er sehr stark salzig ist. Bei längerem Schwitzen nimmt indes

der Salzgehalt des Schweißes wesentlich ab. Normalerweise nehmen wir viel zu viel Kochsalz ein. Wohl wird ein Teil von diesem Ueberschuß durch die Nieren ausgeschieden, was aber nicht genügt, wenn sich nicht auch die Haut an der restlichen Ausscheidung beteiligt. Nebst dem Salz finden sich im Schweiß auch noch Giftstoffe vor, und man braucht einem Hund von diesem salz- und giftdurchsetzten Schweiß nur einen Fingerhut voll einzuspritzen, und er wird an der Vergiftung zugrunde gehen. Bestimmt ist dies ein offensichtlicher Beweis, daß die Ausscheidung durch die Haut überaus wichtig ist. An der Art und Weise der Hautausscheidung können manche Krankheiten festgestellt werden. Typisch ist bei Tuberkulose die Ausscheidung der Haut durch den eigenartig sauer-süßen Geruch, der die Krankheit kenntlich macht. Nebst vielen anderen hat auch Louis Kuhne, der Begründer der Kuhnebäder, dieser auffallenden Ausscheidung vermehrte Aufmerksamkeit geschenkt. Bei seinen Diagnosen in der Sprechstunde hat er die Krankheit, wie eigentümlich dies auch klingen mag, sozusagen durch die Nase ermittelt, und sobald er dem erwähnten, sauer-süßen Geruch begegnete, ging er der Ursache näher auf den Grund. Das Ergebnis, daß er sich nie täuschte, sondern regelmäßig auf Tuberkulose stieß. Dieses Erkennungszeichen ist auch mir vor Jahren, als wir noch einen Kurbetrieb unterhielten, bei einem Lehrer während einer Schwitzkur aufgefallen. Trotzdem sonst kein weiterer Anhaltspunkt auf Tuberkulose hingedeutet hätte, schickte ich den Patienten zum Spezialarzt, der die Krankheit erkannte und frühzeitig gut ausheilen konnte.

Vorteilhaftes Schwitzen

Am besten und gesündesten vermag man durch körperliche Anstrengung zu schwitzen. Tüchtiges Arbeiten im Freien, bei dem man gründlich atmen und sich ausgiebig bewegen muß, wie auch Wanderungen, vor allem Bergtouren können uns ganz natürliche Schwitzkuren beschaffen. Bei Stoffwechselkrankheiten, überhaupt bei allgemeinem Unwohlsein mit Disbakterie und allen möglichen Störungen ist tüchtiges Laufen auf Bergtouren wunderbar. Der Aufenthalt im Gebirge verschafft uns bei bester Luft die notwendige Bewegungsmöglichkeit und gründliche Tiefatmung. Können wir uns keine solche Entspannungskur gestatten, dann greifen wir ganz einfach zur Gartenarbeit oder schließlich zum Holzspalten. Das hilft auch den Gutbemittelten und Reichen, die gewohnt sind, ohne große Anstrengung ihren Betrieben vorzustehen. Auch diese können nämlich krank werden oder vielleicht gerade sie, weil sie der körperlichen Anstrengung, die natürliches Schwitzen ermöglicht, ermangeln. Wir Menschen sind indes zur körperlichen Arbeit geschaffen, und wenn wir dabei schwitzen können, sollten wir diesen gesunden, natürlichen Vorgang willkommen heißen. Mancher, der bei seiner Arbeit zu wenig oder gar nicht schwitzen kann, hat schon den obigen guten Rat befolgt und ist dabei wieder gesundet. Eine Kehrseite hat allerdings auch das Schwitzen, denn wenn wir nach dem Schwitzen arglos oder gleichgültig herumstehen und zu frieren beginnen, so daß der Schweiß zurückgeschlagen wird, dann können wir uns damit stark verderben. Das Schwitzen kann nur richtig ausgewertet werden, wenn wir den Schweiß trocken lassen, ohne daß wir dabei frieren. Besser aber ist es, wir trocknen uns nach dem Schwitzen gründlich und noch vorteilhafter ist ein ausgiebiges Abduschen mit nachherigem Frotieren und Einölen. Das Gift, das mit dem Schweiß ausgeschieden wird, kann auf diese Weise vollständig entfernt werden und es besteht keine Gefahr mehr, daß es durch nachträgliches Frieren wieder zurückgeschlagen wird. Zurückgeschlagener Schweiß hat schon manche Gesundheit gefährdet oder gar untergraben, ja sogar empfindlichen Menschen das Leben geraubt. Es ist daher vorteilhaft auf Wanderungen immer zusätzliche Unterwäsche zum Wechseln mitzunehmen oder doch zum

mindesten ein sauberes Taschentuch, damit man damit den Schweiß wenigstens kräftig abreiben kann. Wer sich nach dem Schwitzen jeweils noch mit einem guten Hautöl einreibt, wird sich gewiß nicht erkälten.

Die Sauna und andere Schwitzmethoden

Glücklicherweise ist auch bei uns die Sauna eingeführt, und wer keine Möglichkeit hat während der Arbeit oder auf Wanderungen zu schwitzen, kann sich ihrer regelmäßig bedienen. Heißluftbäder sind zwar nicht für alle das Gegebene. Herzranke, Lungenranke und schwer Nierenranke dürfen keine Schwitzbäder machen, es sei denn ein tüchtiger Arzt habe sie untersucht und gut beraten. Auf alle Fälle ist bei ihnen äußerste Vorsicht geboten. Oft ist es besser, wenn sich solche Kranke nur mit Packungen begnügen. Es können dies heiße Wickel oder Ganzpackungen sein. Macht man zusätzlich kalte Wadenwickel, dann können selbst Empfindliche, also auch Herzranke, ohne große Bedenken ruhig schwitzen. In der Sauna sind folgende Ratschläge zu beachten. Um allfällige Unreinigkeiten der Haut zu entfernen, duscht man sich erst heiß ab oder wäscht sich zuvor mit einer Seife, worauf man sich in die Sauna setzt und zwar anfangs nicht gleich zu nahe zum Ofen. Das Hochlagern der Beine ist vorteilhaft, weil dadurch das venöse Blut schön zurücklaufen kann. Auch gutes Atmen darf in der Sauna beachtet werden. Anfangs bleibt man im Maximum 10 Minuten im heißen Saunaraum. Dann nimmt man eine warme Dusche und bei guter Herzfähigkeit kann man nachher noch kalt dusehen oder sogar kalt baden. Man muß sich dabei allerdings tüchtig bewegen. Im kühlen Aufenthaltsraum sollte man nachträglich herumlaufen, leicht turnen und Atemgymnastik durchführen, wodurch man sich wieder in die normale Körperfunktion zurückversetzt. Der zweite Aufenthalt im Saunaraum kann auf 12 Minuten ausgedehnt werden. Ganz Kräftige können auch das Maximum von 15 Minuten ausnützen, doch sollte man besonders im Anfang nie forcieren. Anfangs mag man sich auch vor dem kalten Bad fürchten, indem man glaubt, es könne einen Herzschlag verursachen oder irgend eine andere Schwierigkeit hervorrufen. Der richtig durchhitzte Körper erträgt indes den Wechsel normalerweise sehr gut. Selbst Schreckhafte empfinden ihn mit der Zeit angenehm. Alle Anwendungen sollten stets ein Wohlbefinden hervorrufen. Man kann den erwähnten Werdegang ruhig dreimal wiederholen, so daß man gesamthaft 30—40 Minuten im heißen Saunaraum verweilt. Nach jedem dortigen Schwitzen erfolgt das Baden und das nachherige Atmen und Tummeln im Aufenthaltsraum. Am Schluß frottiert man kräftig und ölt sich ein. Wer sich nur warm duscht, muß sich unbedingt nach jeder Dusche einölen, damit er sich nicht erkältet.

Wer alle 14 Tage in die Sauna geht, wer sie bei schlechtem Wetter sogar im Sommer benützt, wird viel weniger anfällig sein auf Katarrhe, auf Kopfweh, selbst auf Migräne-Kopfweh. Für Kreislaufstörungen ist die Sauna ein vorzügliches Mittel, denn langsam behebt sie das Leiden.

Die Nordländer sind gewohnt, sich nach dem Bad gegenseitig mit Birkenreiser abzuklatschen, da dies die äußere Durchblutung noch mehr fördert. Sporttypen wälzen sich sogar statt dessen nackt im kalten Schnee und sie erhalten dadurch ihren Körper auf der Höhe. Wer allerdings diese außergewöhnliche Anwendung durchführen will, muß bereits daran gewöhnt und tüchtig durchtrainiert sein. Die Regel, die vor allem für uns Anfänger gilt, lautet: nie forcieren und mit andern vergleichen, denn jeder ist sein eigener Barometer. Das Ergebnis jeder Kur sollte vermehrtes Wohlbefinden und gesamthafte Erstarke sein. Wird dies nicht erreicht, dann war die Durchführung auch nicht richtig. Sehr vorteilhaft ist die Sauna, da sie uns auch im Winter eine gründliche Haut- und Körperpflege ermöglicht.

Die Notwendigkeit naturgemäßer Behandlung

Wieder zog der Winter ins Land und mit ihm die Gefahr vermehrter Erkrankung. Vor allem sollten wir uns vor Erkältungen, vor den damit verbundenen Entzündungen verschiedenster Art, vor Infektionskrankheiten, die auf diesem Boden mangelhafter Widerstandsfähigkeit leicht Fuß fassen und gedeihen können. Haben wir uns aber trotz reichlicher Vorsicht gleichwohl eine Erkrankung zugezogen, dann achten wir streng darauf, solche naturgemäß und gut ausheilen zu lassen. Leider ist das Penicillin im Lauf der Jahre so sehr zu Ehren gekommen, daß es immer mehr bedenkenlos selbst für ganz einfache Krankheitsfälle verwendet wird. Von welcher Wirkung es alsdann sein kann, illustriert eine besondere Begebenheit, die wir unserer Zeugnismappe entnehmen, klar und eindeutig. Der Bericht, den Frau G. aus Z. über das Ergehen ihres Knaben erstattete, verrät unzweideutig die Zusammenhänge, und die nachträglichen Naturheilanwendungen bestätigen die gewonnenen Schlußfolgerungen. Als Frau G. Rat bei uns einholte, übermittelte sie uns folgenden Bericht:

«Unser 7jähriger Bub hatte im Februar Grippe und anschließend im März dann eine doppelte Mittelohrentzündung. Die Ohren flossen 4 Wochen. Nach dieser Zeit bekam er Penicillinspritzen, was dann zur beinahe augenblicklichen Heilung führte. Nun hat er aber seit 2½ Wochen am Hals unter dem Ohr eine geschwollene Drüse. Die Geschwulst ist ziemlich hart. Verschiedene Male wurden Blut und Urin untersucht. Immer hieß es: «Nicht in Ordnung». Er bekam so etwas Ähnliches wie Penicillinpillen zum Schlucken. Die Geschwulst ging dann zurück, scheinbar auch das Fieber. Die Geschwulst kam aber wieder und zwar noch stärker als zuvor. Ich frug den Arzt, was denn eigentlich los sei? Da wurde er wirklich unangenehm, wodurch er erreichte, daß ich das Vertrauen verlor.

Nun, meine Auffassung ist, daß diese Geschwulst einen Zusammenhang hat mit der Mittelohrentzündung. Die Ohren sind jetzt zwar ganz in Ordnung, aber vielleicht ist halt doch etwas im Körper zurückgeblieben, womit der Bub nicht selber fertig werden kann. Er wächst in letzter Zeit auch sehr streng. Meine Nachbarin hatte letztes Jahr mit ihrem Buben einen ähnlichen Fall. Sie gab mir Lachesis D 12, sowie Kali jod. D 4 und empfahl mir Usneasan. Für die Nierenreizungen, die er im Zusammenhang bekommen hat, gebe ich ihm Nierentee und Solidago. Auch das Urticalcin erhält er noch. Der Arzt meinte nun, man müsse 14 Tage zuwarten, um zu sehen, wie die Sache verläuft. Einfach warten! Ich denke aber gar nicht daran, und bin Ihnen dankbar, wenn Sie baldmöglichst schreiben, ob ich mit den Mitteln das Richtige getroffen habe.»

Dieser Fall zeigt unzweideutig, daß es mit dem Verdrängen einer Krankheit keineswegs getan ist. Gebraucht man Penicillin in einem Notfall, um einen kritischen Augenblick, dem der Körper nicht gewachsen ist, zu überbrücken, dann mag sich die Anwendung rechtfertigen, wenn dadurch die vorübergehende Komplikation behoben und der Patient bei körperlich guter Grundlage nachträglich auch allfällige Schädigungen wieder ausgleichen kann.

Anders aber verhält es sich im Falle einfacher Infektionskrankheiten. Diese muß man durch natürliche Mittel und Anwendungen unterstützen, damit die Gifte richtig ausgeschieden werden können. Ein Unterbinden der Krankheit stoppt wohl ihren normalen Verlauf, läßt aber den Giften im Körper freie Hand, so daß sie sich geschwächter Stellen bemächtigen und neue Krankheits-symptome hervorrufen können. Das Verdrängen einer Krankheit ist also nicht gleichbedeutend mit dem Ausheilen einer solchen. Freilich, man hat mehr Mühe, sich einer naturgemäßen Anwendung zu unterziehen, aber sie lohnt sich auf alle Fälle. Blutreinigende Mittel unterstützen die Entgiftung. Vermehrte Nierentätigkeit hilft beim Wegschaffen der Giftstoffe. Regelmäßige Darmtätigkeit verhindert das Ansammeln neuer Gifte. Rohe Frucht- und Gemüsesäfte verhelfen zu rascher Bluterneuerung und nachträgliche Diät mit reiner Naturkost ohne scharfe Gewürze hilft wesentlich mit zur allgemeinen Erstarke und beim Neuaufbau. Auch die jeweilige Unterstützung mit einem biologischen, gut