Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 13 (1956)
Heft: 12

Artikel: Kleine Ursachen und grosse Auswirkungen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968893

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: 02.07.2025

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

Ursache, große Auswirkungen kann man da wohl mit Recht sagen.

Auf diesem Gebiet sollte man noch mehr forschen und noch mehr Versuche durchführen. Hierzu sollte diese kleine Anregung dienen. Besonders Kleingärtner, pensionierte Leute und alle jene, die genügend Zeit haben, um sich ihrem Garten zu widmen, sollten den Ansporn beherzigen, damit man auf dem Gebiet erfolgreich weiter arbeiten kann. Berichte über solche Erfolge sind mir immer sehr willkommen, da sie manchem hilfreich dienen werden. Wenn wir dem Boden etwas mehr Aufmerksamkeit schenken, dann wird er uns dies auch zu danken wissen und zwar durch gehaltvollere und wertvollere Nahrung, die daraus gezogen werden kann. Es wird sich dies auf unseren ganzen Organismus günstig auswirken können, wird also den Gesamtgesundheitszustand zu heben vermögen, weshalb diese kleinen, unscheinbaren Dinge wichtiger sind, als wir annehmen, und wir im allgemeinen zu glauben geneigt sind.

Vorbeugungsmassnahmen gegen Erkältungen

Die Kälte ist rasch und reichlich früh hereingebrochen. Ob sie anhält und inwiefern sie sich im Winter mit mehr oder weniger großer Härte meldet, wissen wir noch nicht. Auf jeden Fall möchten wir einige Regeln berücksichtigen. Das Heizmaterial ist für diesen Winter vielleicht etwas knapper bemessen, weshalb wir einteilen müssen. Dies mag für manche gut sein, denn die meisten Menschen sind gewohnt, in überhitzten Räumen zu arbeiten. Es muß immer sehr warm sein, ohne daß man sich dabei überlegt, wie ungesund dies ist. Viel besser wäre es für uns, wenn wir uns etwas wärmer anziehen würden. Haben wir die Möglichkeit, uns zwischenhinein ein wenig Bewegung und Atmung zu verschaffen, dann ist dies gesundheitlich sehr vorteilhaft. Darum sollte man sich auch angewöhnen, den Weg zum Arbeitsplatz selbst bei großer Kälte zu Fuß zurückzulegen, statt einfach nur ins Auto zu sitzen, in die Trambahn oder den Omnibus zu steigen, denn das Laufen und Atmen durchwärmt uns wunderbar. Wir müssen dann nacher noch genug im Büro sitzen, und es wird gut sein, wenn wir von Zeit zu Zeit einmal rasch die Fenster öffnen, um frische Luft herein zu lassen und tief einzuatmen. Wenn dies auch nur 1 oder 2 Minuten dauern mag, wird es schon genügen, um uns zum Weiterarbeiten zu erfrischen. - Halten wir uns in überhitzten Räumen auf und gehen nachher in die Kälte, womöglich in die Feuchtigkeit hinaus, um nach geraumer Zeit wieder in die überhitzten Räume zurückzukehren, dann sind wir allzugroßen Temperaturunterschieden ausgesetzt, was vor allem unsern Schleimhäuten empfindlich schaden kann. Wir müssen also vorsichtig sein, müssen uns genügend warm anziehen, von Zeit zu Zeit ein wenig Atemgymnastik vornehmen, was man selbst während dem Klappern der Schreibmaschine ohne Störung gut durchführen kann, und wir haben uns damit gegen Erkältung und Empfindlichkeit gut geholfen. Die Technik des richtigen Atmens sollten wir zu Hause einmal gut einüben, wenn wir sie noch nicht beherrschen. Am besten geschieht dies liegend. Es ist eine Sache der Uebung. Hat man sie begriffen, dann muß man nur zur rechten Zeit daran denken, sie anzuwenden, und sie wird uns ihren Nutzen nicht versagen.

Erfahrungsgemäß erkälten sich jene, die ängstlich vorsichtig sind, die meist am falschen Ort sorgen und immer übermäßig heizen wollen, viel eher als jene, die sich genügend Bewegung verschaffen und sich dadurch eine etwas robustere Art angewöhnt haben. Nicht nur bei Kneippanwendungen ist der Grundsatz richtig, daß Kälte nützlich, frieren aber schädlich ist. Diesem Frieren können wir in einer geschickten Form entgegenwirken, wenn wir uns ein wenig natürlich einstellen und nicht mit dünnen Nylonstrümpfen herumlaufen, wiewohl uns ein beißend kalter Wind durchweht. Es ist verkehrt, einen Pelzmantel zu tragen und darunter nur mangelhaft angezogen zu sein, ebenso sind zu dünne Strümpfe im Widerspruch damit. Beherzigt man diese wichtigen, wenn auch nur kleinen Punkte nicht, dann muß man sich auch nicht über Erkältungen beklagen, die man sich infolge mangelhafter Bekleidung nur zu leicht zuzieht. Gute, wollene, wenn möglich handgestrickte Strümpfe sind immer noch das beste Mittel, um den Unterleib gegen Erkältungen zu schützen. Sie sind bestimmt nicht weniger kleidsam als die hauchdünnen Nylonstrümpfe, bei denen man jedes Aederchen sieht, vor allem aber auch die weniger schönen Adern, die unliebsamen Krampfadern. Es ist daher angebracht, in all diesen Dingen vernünftig zu sein. Es ist uns weit besser gedient, wenn wir die Natur mit ihren Erfordernissen etwas mehr berücksichtigen als die zum Teil meist unvernünftige Mode.

An unsere werten Abonnenten!

Der beiliegende Einzahlungsschein ist für die Erneuerung des Abonnements pro 1957 bestimmt. Zum voraus danken wir allen Lesern, die uns auch im kommenden Jahre die Treue bewahren, bestens.

Wer seiner Verpflichtung bereits nachgekommen ist oder erst im Laufe des nächsten Jahres das Abonnement zu erneuern hat, legt unsern gedruckten und numerierten Einzahlungsschein beiseite, um ihn später zu benützen, was uns die Kontrolle wesentlich erleichtert.

Kalte Anwendungen

Immer wieder kommt es vor, daß sich Patienten beklagen, weil sie nach kalten Anwendungen frieren und sich dabei erkälten. Will man bei kalten Wasseranwendungen einen vollen Erfolg erzielen, dann muß man streng darauf achten, daß man eine solche Anwendung nur bei gut warmem, wenn möglich sogar bei kräftig durchwärmtem Körper durchführt. Nur dann kann sich die wunderbare Reaktion richtig auswirken. Wer dies nicht erreicht, wer vielmehr friert oder sich erkältet, der führt die Anwendung nicht richtig aus. Ist sein Körper nicht genügend durchwärmt, dann muß er vor der kalten Anwendung unbedingt zuerst eine warme Behandlung durchführen. Ist ihm dies nicht möglich, dann muß er versuchen, sich mit Bettflaschen gut zu durchwärmen, bevor er die kalte Anwendung vornimmt.

Anders verhält es sich bei Fieber, da im fiebrigen Zustand der Körper ohnedies schon überhitzt ist. Die Angst, sich bei Fieber zu erkälten, ist ganz unbegründet, wenn die kalten Wickel richtig, also gut anschließend durchgeführt werden. Bei kalten Bädern oder Güßen sollte man die Anwendung nicht zu lange andauern lassen, damit man dem Körper nicht zuviel Wärme entzieht. Sehr günstig ist es, nach einer kalten Anwendung wieder in das warme oder vorgewärmte Bett zu steigen. Kalte Anwendungen sind wunderwirkend, wenn sie richtig durchgeführt werden.

Kleine Ursachen und grosse Auswirkungen

Früher haben wir in den Ernährungsfragen unsere Aufmerksamkeit vorwiegend auf die Nährstoffe verlegt. Wenn in der Nahrung ein gutes Eiweiß gefunden wurde und dieses möglichst in reichlicher Menge vorhanden war, dann waren wir zufrieden. Die Kohlehydrate durften in irgend einer Form als Stärke oder Zucker vorhanden

sein, wenn sich nur genügend Kalorien vorfanden. Mit den Fetten und Oelen war man schon gar nicht heikel. Alles wurde mehr mengenmäßig, also quantitativ beurteilt, während man bei der Qualität höchstens nach der Verdaulichkeit fragte.

Vergleichen wir nun diese Einstellung mit einem Hausbau, bei dem wir die Materialien nach der Menge der Steine und nach ihrer schönen Form, nicht aber nach ihrer Festigkeit beurteilen. Auch müssen wir bei einem solchen Bau noch die Bindemittel, die die Steine zu einem Ganzen zusammenfügen helfen, in Betracht ziehen, denn mit Steinen allein können wir kein Haus bauen, das einem Sturm standzuhalten vermöchte. Die Festigkeit des Baues hängt also zudem noch von guten Bindemitteln, wie Kalk, Sand oder Zement ab. Diese Bindmittel dürften wir beim organischen Gebäude unseres Körpers mit den Mineralbestandteilen (Nährsalzen), den Fermenten und Vitamine, also den sogenannten Vitalstoffen vergleichen. Davon sind oft nur ganz verschwindend kleine Mengen nötig, die man mit dem frühern Maßstab gar nicht messen könnte, und doch ist ihre Wirkung in unserem Körperhaushalt von überaus großer Bedeutung.

Bei den Mineralbestandteilen gibt es solche, die man grobstofflich erfassen und deren Vorkommen im Körper man in Grammen feststellen kann, wie Kalk, Phosphor, Kalium, Natrium, Magnesium, Schwefel, Chlor und andere mehr. Es gibt aber noch andere Mineralbestandteile, die wir nur in Milligrammen, also in Tausendstelgrammen vorfinden, und doch sind sie so lebenswichtig, daß wir ohne sie nicht gesund sein, ja nicht einmal leben können. Die Vitamine und andere Vitalstoffe, die für uns ebenfalls eine Lebensnotwendigkeit bedeuten, müssen unbedingt an die Mineralstoffe gekuppelt sein, da sie sonst vom Körper nicht richtig aufgenommen und zweckdienlich verarbeitet werden können. Das ist der Grund, warum reine Vitaminpräparate, vor allem synthetisch, also künstlich hergestellte, manchmal sogar sehr schädlich wirken können.

Es ist nun interessant, daß die heutige Wissenschaft unsere alten Auffassungen immer mehr bestätigt, denn wir behaupteten schon lange, daß in den naturreinen oder, noch besser gesagt, in den naturbelassenen Nahrungsmitteln das Verhältnis zwischen Nährstoffen, Mineralbestandteilen grobstofflicher Art und den feinstofflichen Bestandteilen, den sogenannten Spurelementen, wie auch den Vitaminen und andern Vitalstoffen so ist, wie wir dies zum Aufbau und zur Gesunderhaltung unseres Körpers benötigen. Dieses Verhältnis hat der Schöpfer wohlweislich geschaffen, reißen wir es aber auseinander, dann zeigen sich mit der Zeit Mangelerscheinungen, wodurch das normale stoffliche Gleichgewicht gestört wird, was Krankheiten und Anfälligkeiten zu Infektionen zur Folge hat.

Das erklärt uns, warum jene Naturvölker, die nur von Naturnahrung leben, so stark und widerstandsfähig sind. Bestimmt ist die natürliche Ernährung mit ein Grund, warum sie bis ins hohe Alter körperlich frisch und ihre Sinnesorgane voll intakt bleiben. Auch die für uns völlig unverständliche Sehschärfe, wie sie beispielsweise verschiedenen Indianerstämmen eigen ist, mag mit der naturgemäßen Lebensweise und der natürlichen Ernährung im Zusammenhange stehen. Während wir bloß eine Sehschärfe von 1,8 und in ganz seltenen Fällen von 2 aufweisen, verfügen naturgemäß lebende Indianer über eine solche bis zu 3,2. Ueberlegt man sich diesen Umstand näher, dann veranlaßt er uns nicht nur, darüber zu staunen, sondern er fordert uns auch auf, darüber nachzudenken.

Schleckereien

Wiederum kommen die Festtage herbei und mit ihnen eine große Gefahr für den Gesundheitszustand unserer Kinder. In solchen Zeiten wird gebacken, gebraten und vielerlei Schleckereien werden aufgetischt, meist mehr als dies vernünftigerweise geduldet werden kann. Im Januar, ja, vielleicht schon am Ende des Festmonats, geht es los mit den vielen Krankheiten. Da melden sich Blasen- und Nierengeschichten, Magenleiden, eine verstimmte Leber macht sich bemerkbar, Gallenstörungen treten auf, Erbrechen und Schlechtsein stellt sich ein, ja, eine ganze Menge Störungen mögen wegen der übermäßigen Einnahme von Schleckzeug in Erscheinung treten. Die Eltern sollten daher vorsichtig sein. Das Süßigkeitsbedürfnis der Kinder kann auf ganz natürliche, unschädliche Art und Weise gestillt werden, so durch Datteln, Feigen, Rosinen. Wir können auch mit diesen Süßigkeiten zusammen mit Honig, Mandeln, Haselnüssen oder Pinien etwas gutes zusammenstellen, eine feine, natürliche Fruchtpaste, die wir nicht zu backen brauchen. Wollen wir aber gleichwohl Gebäck zubereiten, dann verwenden wir Haferflocken oder andere Vollkornprodukte dazu unter Weglassung aller entwerteten Zutaten und Ersatzstoffe. Wir werden also weder weißen Zucker noch Weißmehl benützen. Aus Honig und Vollkornmehl kann eine Lebkuchenart zubereitet werden, die dem Leckermäulchen mundet und ihm keineswegs gesundheitlich schaden wird. Es gibt noch viele andere, einfache Möglichkeiten aus natürlichen Stoffen dem Süßigkeitsbedürfnis Rechnung zu tragen. Finden wir nicht selbst Zeit dazu, dann werden uns auch die verschiedenen Sesamprodukte dienlich sein, so Helva-Choc, Helva-Türk, Sesamel. All diese, aus dem wertvollen Sesamsamen zubereiteten Präparate, werden dem Körper wichtige Stoffe zuführen. Sie sind gesund und zudem angenehm zum Essen. Sehr notwendig für eine reibungslose Verdauung und eine richtige Schonung der Organe ist auch noch die Beachtung der wichtigen Regel, die von uns verlangt, nach einer guten Gemüsemahlzeit auf Süßigkeiten zu verzichten. Wir müssen dieses Bedürfnis auf später verlegen, denn der Magen ist bestimmt kein Vergnügungslokal, weshalb wir darauf achten sollten, ihn nicht zu forcieren und ihm nichts Unmögliches zuzumuten. Schon die Geschmacksnerven weisen uns ein wenig diese Richtlinien, denn wenn sie noch unverdorben sind, dann verneinen sie instinktiv ein Durcheinander verschiedener Geschmacksrichtungen. Für schwächliche Kinder, die ohnedies schon mangelhaften Appetit aufweisen, ist die Gefahr des Schleckens noch größer. Mit Schleckzeug können sie noch mehr verdorben und geschwächt werden, als sie es bereits schon sind. Wenn sie am Tisch nicht recht essen wollen, dann fühlt man sich genötigt, ihnen wenigstens in der Zwischenzeit den Mangel durch Süßigkeiten und Schleckereien auszugleichen, wobei aber der weiße Zucker und das Weißmehl ganz unangenehm und ungünstig auf die bereits geschwächte Gesundheit einwirkt und das gestörte Gleichgewicht noch mehr benachteiligt. Darum sollten wir vernünftig und vorsichtig sein. Wer vorgibt, seine Kinder zu lieben, sollte auch konsequent gegen sie sein und sie vor Schädlichem bewahren. Er wird vor allem das gesundheitliche Wohlergehen nicht aus dem Auge lassen, sondern es weise und geschickt beachten. Es gibt viele andere, wertvolle Geschenke, die das Kinderherz erfreuen können. Oft erhalten kleine, aber sinnige Gaben die Freundschaft der Kinder viel lebendiger als etwas, das ihnen schädlich ist. Man kann dadurch die Sympathie festigen ohne die gesundheitliche Grundlage zu gefährden. - Seien wir also mißtrauisch gegen Schleckereien, denn es gibt unter ihnen genug solche, die, wenn reichlich genossen, als Sargnägel für die Kinder bezeichnet werden können. - Auch in Festzeiten sollten wir daher vernünftig und vorsichtig sein.

Das Geheimnis von Chichicastenango

Eigenartig klingt für uns der Name Chichicastenango und eigenartig ist sie auch, diese Indianerstadt, die in den Bergen von Guatemala liegt. An Markttagen und bei allen Festlichkeiten kommen dort die Eingeborenen zu-