

Unscheinbare Helfer bei Nervenentzündung

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **9 (1952)**

Heft 3

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969045>

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.

schen und bringt ihn bei den Schwierigkeiten des Klimakteriums über verschiedene Klippen der Wirklichkeit hinweg. Auf keinen Fall ist es gut, wenn der Mann in seiner Klimakteriumszeit dem vielleicht vermehrten, sexuellen Bedürfnis zu fest Rechnung trägt. Er kann womöglich seinen normalen Rhythmus in dieser Beziehung etwas ändern, etwas kürzere Spannen eintreten lassen, damit der entspannende Moment wieder in Erscheinung treten kann und ausgeglichen wird. Er darf aber unter keinen Umständen diesem Empfinden ohne weiteres nachgeben, da dies für ihn, womöglich auch für seine Frau eine zu starke Beanspruchung sein möchte. In allem sollte in dieser kritischen Zeit Mass gehalten werden. Regelmässigkeit und eine vernünftige Einstellung ist gut, wenn das Seelische nicht stark Schaden leiden soll.

Das Körperliche

Auch körperlich können sich während der Klimakteriumszeit des Mannes verschiedene unliebsame Erscheinungen einstellen. Es kann ein Spannen und Ziehen in den Hoden beobachtet werden; es kann auch ein Zunehmen des Körpergewichtes eintreten wie bei den Frauen während und nach dem Klimakterium. Dies ist der Grund, weshalb die sportliche Betätigung der Männer über vierzig nicht vernachlässigt werden sollte. Aber gerade darin wird bei vielen gesündigt und verkehrt gehandelt. Diejenigen, die ein grösseres gesellschaftliches Bedürfnis haben, die wirtschaftlich besser gestellt sind und somit mehr in Clubs und am Stammtisch sitzen, besser essen, weniger intensiv arbeiten, werden korpulent und fest, verkürzen sich aber dadurch das Leben. Gerade in dieser Zeit sollte man sorgfältig über seine Gesundheit wachen, sollte gut aber mässig essen, und den kulinarischen Genüssen nicht zu sehr ergeben sein. Auch der Alkoholgenuss kann während dieser Zeit sehr unliebsam zur Auswirkung kommen. Er wirkt bekanntlich stark auf die Keimdrüsen und fördert alle degenerativen Erscheinungen, die die Keimdrüsen benachteiligen und somit den ganzen Körper ungünstig beeinflussen. Das Bier reduziert die Vitalität und wirkt auch reduzierend auf die sexuelle Potenz. Wein wirkt eher etwas anregend, kann aber, wenn übermässig getrunken, wiederum schädigend und degenerierend sein. Sehr schädlich wirken Liköre, Schnäpse und dergleichen konzentrierte Alkohole, so dass diese Getränke ganz gemieden werden sollten, wenn man in bezug auf die degenerativen Erscheinungen der Keimdrüsenaktivität nicht sehr unerwünschte Erfahrungen machen will.

Auch das Rauchen sollte in dieser Zeit unbedingt abgebaut und stark reduziert werden, denn es wirkt auf das Gefässsystem. Vor allem sollte das Zigarettenrauchen gemieden werden. Wer unbedingt noch rauchen will, soll leichtere Stumpen oder Pfeifen rauchen. Immerhin ist das Rauchen unter allen Umständen keine gesundheitliche Sache, denn das Gefäss-System wird durch das Nikotin fest beeinflusst. Vor allem sind es die Herzkranzarterien, die der Beeinflussung durch das Nikotin sehr stark ausgesetzt sind. Wer keine ganz starken Arterien hat und vielleicht eine Veranlagung zu Arterienverkalkung und zu hohem Blutdruck besitzt, soll wissen, dass er sich mit dem Rauchen das Leben verkürzt. Er darf es ruhig zur Kenntnis nehmen, dass er dadurch einem Herzschlag entgegensteuern kann. Das Nikotin ist also ein Gashebel, der das Motorschiff unsres Lebens dem grossen Niagarafall des Todes entgegensteuert und unserm Leben ein Ende bereitet, sei es nun durch einen Gehirn- oder Herzschlag. Wenn die Kranzarterien immer enger werden, dann wird die Herzwandung immer mangelhafter ernährt und es gibt eine Herzkranzarterienverkalkung oder -verengung d. h. ein Einschmoren und Einschmelzen der Herzmuskulatur. Die Herzwandung wird dadurch immer dünner und durch irgend eine Aufregung kann sie perforieren, also durchbrechen, so dass unser Leben in einigen Sekunden beendet und der endgültige Saldo gezogen ist.

Eine weitere Schädigung des Rauchens kommt auch noch durch die Teerprodukte, die beim Rauchen frei werden,

durch die so genannten Phenole. Wer eine Disposition zu Krebs hat und sich zudem ziemlich eiweissreich ernährt, womöglich noch eine Erbanlage besitzt, weil der Krebs in der Familie liegt, kann durch das Rauchen, durch die Teerstoffe, durch die Phenole die Disposition verstärken, sodass eine Krebserkrankung dadurch eher in Erscheinung tritt. Vor allem gibt es da den Kehlkopf- und den Zungenkrebs, also die typischen Raucherkrebe.

Diese Erwähnung soll nun nicht etwa die Männer in ihren reiferen Jahren in eine Angstpsychose hineinjagen. Vorbeugen ist jedoch bekanntlich besser als heilen. Einem Schrecken aus dem Wege zu gehen, einem Sturm auszuweichen, ist bestimmt geschickter, als darin unglücklich zu sein und sich und andere dadurch in ein Stadium des Leidens hineinzuführen. In der Regel ist man ja nur zu sehr dazu geneigt, all diese Warnungen in den Wind zu schlagen. Viel lieber weist man jede Warnung mit den Worten ab: «Lasst uns leben und fröhlich sein, denn morgen sind wir tot!» Warum aber soll man diesbezüglich seinen Mitmenschen nicht offen und ehrlich bekannt geben, wohin ihre Genüsse und Genüsschen führen, damit sie sich wenigstens vorher überlegen können, ob sie dieses Risiko auf sich nehmen wollen oder nicht. Manche werden zwar nun erwidern, dass es viele gegeben habe, die trotz ausgiebigem Rauchen alt geworden seien. Dies ist möglich bei Typen mit einer starken konstitutionellen Grundlage. Ob aber deren Kinder, besonders wenn sie erst in spätern Jahren gezeugt worden sind, eine ebenso gute Grundlage ererben, ist wohl fraglich. Es hat sich zudem herausgestellt, dass es meist eher die schwächlichen oder mittelstarken Naturen sind, die lange leben. Sie sind gewohnt, ihrer Gesundheit meist schon von Jugend an Sorge zu tragen, müssen viel einsichtiger und natürlicher leben und verbrauchen sich daher nicht so jäh, wie ein kraftstrotzender Mensch, der sich alles gestatten kann. Meist forcieren solche bis aufs Aeusserste und werden daher selten alt.

(Fortsetzung und Schluss folgt.)

Unscheinbare Helfer bei Nervenentzündung

Bekanntlich ist bei Nervenentzündungen die heisse Wasseranwendung ausgezeichnet. Der Schmerz wird gelockert, wenn man immer wieder heisse Wasserauflagen vornimmt. Noch günstiger wirken heisse Kräuterauflagen. Man kann auch die abgekochten Kräutersäckli direkt auflegen, da sie noch intensiver zu wirken vermögen.

Auch Johannisöl ist, leicht gewärmt und auf wollenem Lappen aufgelegt, sehr günstig. Verrührt man es zugleich mit Lehm und legt diesen Brei ebenfalls warm auf, indem man noch eine warme Bettflasche daraufgibt, um die Auflage möglichst lange warm halten zu können, dann ist die Wirkung noch besser.

Eine alte, einfache Methode, die zwar nicht lehr angenehm ist, hat sich ebenfalls gut bewährt. Man trinkt ein Tüchlein oder etwas Watte mit Petrol und legt diese Kompressen dann direkt auf die entzündete Stelle, was auf dem Rücken, den Armen und Beinen sehr gut geht, umpackt das Ganze warm mit Watte und hat auf diese Weise eine einfache, billige Behandlung, wenn sie auch nicht angenehm aromatisch ist. Wer noch so abseits wohnt, dass er nur die Petrollampe kennt und sie an Stelle von elektrischem Licht gebrauchen muss, der kommt vielleicht durch eine Nervenentzündung einmal in Verlegenheit und ist dann froh, dass ihm das Petrol auch noch anderweitig helfen kann als wie gewohnt.

Auch die Ameisensäure-Anwendung hat sich als sehr erfolgreich gezeigt, vor allem bei Nervenentzündungen an den Beinen und bei Ischiasschmerzen. Wer im Walde einen Ameisenhaufen kennt, kann sich dort sein krankes Bein von den Ameisen tüchtig bearbeiten lassen. Mit einem Wischerchen kann er die Tierchen nachher wieder abwi-

schen, die gute Wirkung aber, die er dadurch erzielt hat, dass er sich auf die einfachste Art und Weise Ameisensäure einspritzt liess, wird ihn im Notfall immer wieder zu diesem einfachen Mittel greifen lassen. Selbstverständlich kann man die Ameisensäurewirkung auch in Form von Ameisengeist verwerten. Wer einen homöopathischen Arzt kennt, kann sich von ihm auch homöopathische Ameisensäure-Einspritzungen machen lassen. Die meisten Nervenentzündungen verschwinden dadurch.

Man kann natürlich auch die einzelnen Anwendungen zusammen kombinieren, sollte sich der Fall als etwas hartnäckig erweisen und länger Geduld benötigen als uns angenehm ist.

Ein Entgiften des Körpers ist Hand in Hand mit den Anwendungen natürlich auch stets vorteilhaft. Besonders im Frühjahr sollte man mit blutreinigenden Bitterkräutern eine gründliche Kur durchführen, um vielleicht nachher noch in ein Saftfasten überzugehen, das den Schlacken noch besser beizukommen vermag. Man darf dabei aber nicht vergessen, gleichzeitig auch die Nieren-, Darm- und Hauttätigkeit richtig anzuregen, so dass der Körper mit den gelösten Giftstoffen fertig werden kann, indem er sie auszuschleiden vermag. Nach den Saftkuren ist es vorteilhaft, eine vernünftige Diät einzuschalten, damit man nicht wieder Stoffe ansammelt, die erneute Entzündungen hervorrufen.

Angina pectoris

Bekanntlich werden die starken Krämpfe bei Angina pectoris in der Regel mit scharfen Medikamenten gelöst, vor allem mit Argentum nitricum. Es gibt aber ein viel einfacheres Mittel, das man immer zur Verfügung hat und das keine unangenehmen Nachteile und Nebenwirkungen aufweist, um die Krämpfe zu lösen. Auch bei Asthmakrämpfen ist dieses vorteilhaft. Es handelt sich um ein ganz altes Bauernmittel, das sich schon seit Jahrhunderten bewährt hat und nur in vielen Gegenden ganz in Vergessenheit geraten ist.

Man nimmt alten Most, den man bis zum Siedepunkt zum Erhitzen bringt, worauf man das Feuer sofort abstellt. Hierauf taucht man Tücher in diesen erhitzten Most und legt sie, so heiss man sie ertragen kann, über beide Arme, so dass diese damit bedeckt sind. Durch die Wärmewirkung des heissen Mostes, verbunden mit der Fruchtsäure, die im Most enthalten ist, wird das Blut vom Herzen weggezogen, das Gefäss- und Nervensystem günstig beeinflusst und der Krampf gelöst. Dies ist eine einfache, natürliche Art und Weise, die mit heissen Leinsamen-, Heublumen- oder Melissensäcklein, welche man zu gleicher Zeit aufs Herz legt, wesentlich unterstützen kann. Am besten eignet sich Leinsamen dazu. Krampfstörungen, die von der Angina pectoris verursacht wurden oder ähnliche Krampfstörungen gehen in der Regel vom Sympathicus aus. Vielfach beginnen sie unten in der Magengrube beim Brustbein und gehen bis zum Halse hinauf, den sie zuschnüren. Wer bei solchen Zuständen die geschilderte Anwendung durchführt, wird dadurch die Krämpfe wunderbar lösen können.

Magengeschwüre

Bei Magengeschwüren hat sich das Fasten als gutes Heilmittel erwiesen, nur müssen die notwendigen Kraftreserven noch vorhanden sein.

Als spezifisch wirkendes Mittel kann der rohe Kartoffelsaft angesprochen werden, denn er hat bei regelmässiger Einnahme eine wunderbare Heilwirkung. Auch der rohe Kohlsaft ist sehr gut. Wer die rohen Gemüsesäfte nicht gut einnehmen kann, erleichtert sich dies, wenn er sie einer Minestraruppe beigibt, aber erst, wenn diese bereits gekocht und nicht mehr allzuheiss ist. In der Suppe verliert sich der konzentrierte Geschmack wesentlich, so dass die Ein-

nahme nicht umgangen wird und die günstige Wirkung nicht verloren geht.

Auch der eingedickte Saft von Heidelbeeren hat sich ausgezeichnet bewährt, so auch der eingedickte Süssholzwassersaft, der sogenannte Lakrizensaft. Von diesen erwähnten, eingedickten Säften sollten täglich 20 bis 40 g eingenommen werden, und zwar löst man sie mit Speichel gut auf und schluckt sie. Damit kann man die Heilwirkung wesentlich beschleunigen. Es ist somit kein grosses Problem mehr, sein Magengeschwür auf einfache Methode loszuwerden. Entweder kombiniert man die vielen einfachen Möglichkeiten, oder man führt sie im einzelnen konsequent durch.

Der Naturschlaf

Ueber die Frage, wie lange ein Mensch schlafen soll, haben sich schon viele gescheite Leute den Kopf zerbrochen, wie man landläufig sagt, wenn man über eine fragliche Angelegenheit intensiv nachdenkt, ohne zu dem gewünschten Schluss zu kommen. Einer behauptet, 7 bis 8 Stunden schlafen zu müssen, um richtig ausgeruht und wieder leistungsfähig zu sein, ein anderer dagegen will nur mit 4 bis 5 Stunden auskommen können, da er sich nach dieser Zeit wieder frisch und arbeitsfähig fühle. Die Frage, ob sich die Nervenzellen bei dieser kurzen Schlafdauer wirklich genügend regeneriert haben, ob sich nicht im Gegenteil mit den Jahren ein empfindliches Manco einstellen wird, bleibt noch offen. Das unnatürliche Abnehmen der Körper- und Nervenkräfte ist ein besserer Beweis als alle Behauptungen und Theorien.

Wie lange und wann soll der Mensch schlafen? Dies sind zwei Fragen, die mit den mannigfachsten Meinungen beantwortet werden können, ja man kann ruhig sagen, soviel Köpfe, soviel Meinungen! Fragen wir daher am besten nicht die Menschen, sondern fragen wir ganz einfach die Natur, die uns hiebei als geeignetste Lehrmeisterin zur Seite stehen kann. Sie führt uns in lebhaftem Bilde unsere gefiederten Freunde, die bewegliche, nimmermüde Vogelwelt vor Augen. Wie stellt sich diese zu unsrer Frage ein? Wann und wie lange schlafen die freundlichen Sänger? Nun, wir wissen es zur Genüge, denn wenn die meisten Menschen noch ihren Schlaf in den sonnigen Frühlingsmorgen hinein ausdehnen, sind sie schon da und wecken die trägen Schläfer mit dem ersten Lichtstrahl, um auch wieder mit dem letzten zu verschwinden und folgerichtig der Ruhe zu pflegen. Vom Gesichtspunkt der Vögel aus erscheint uns dies wohl natürlich und richtig. Auch die Naturwenschen schliessen sich der Gewohnheit der Vögel an, denn auch sie sind noch genügend mit der Natur verbunden, um durch sie richtig angeleitet zu werden. Unsere Augen, die wir vom Schöpfer erhielten, um das Licht aufzunehmen, sind ein Wunder, das wir pflegen sollten. Das Licht öffnet sie zur rechten Zeit und beim Verschwinden des Lichtes sollten sie sich ebenfalls wieder rechtzeitig schliessen. Weshalb würde sonst das Licht gegeben und wieder weggenommen werden? Wir aber haben uns künstliche Lichter geschaffen, erst die weniger geeigneten, erst Kienholz und Kerze, dann Petroleum und Gas, bis schliesslich die bequeme elektrische Glühbirne erfunden wurde und mit ihr die Möglichkeit, auf den Knopf zu drücken, um ohne jegliche Mühe den Tag künstlich zu verlängern und zwar so, dass er auch zur Verlängerung jeglicher Arbeit einlädt. Es heisst nicht mehr wie früher, als man das Dämmerlicht noch zum Ausruhen und Entspannen benützte: «Kommt, wir wollen dem Tag mit dem Schlaf ein Ende bereiten, denn er hatte an seinem Uebel genug.» Nein, er will durch vermehrte Leistung die Uebel bannen oder aber durch zerstreuende Vergnügungen die Sorgen vergessen lassen. So erscheint uns das künstliche Licht praktisch und zweckdienlich zu sein, und wir vergessen dabei, dass wir ganz einfach nur den Rhythmus willkürlich nach unsrer eignen Laune, nach unserm eignen Bedürfnis und vielleicht auch nach den zwingenden Verhältnissen verschoben haben.