

# Gewohnheiten und deren Umstellung

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 8

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969062>

## **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.



angebracht, und zwar mit Heublumen, kleinem Kostens oder Wacholdernadeln. Nur muss man dabei immer bedacht sein, dass das Bad durch Nachgiessen von heissem Wasser stets auf der Temperatur von 37 Grad bleibt. Auch sollte man durch Zudecken mit Wolltüchern jene Körperstellen warm halten, die mit dem warmen Wasser nicht in Berührung kommen. Kalte Füsse sollte man niemals anstehen lassen, sondern durch Fussbäder oder Wechsel Fussbäder zu beheben suchen. Bei mangelnder Blutzirkulation ist es vorzüglich nebst den Venenmitteln jeweils morgens eine heisse Dusche zu nehmen, nachträglich tüchtig zu frottieren, die Blutzirkulation ferner durch Trockenbürsten des ganzen Körpers anzuregen und zuletzt noch mit einem guten Salböl sorgfältig einzuölen. Diese morgendliche Prozedur regt den gesamten Blutkreislauf schön an, so dass man seine Wärme dadurch ordentlich zusammenhalten kann. Sehr günstig ist auch noch anschliessende Morgengymnastik. Hat man vor dem Zubettgehen ein Kältegefühl oder kalte Füsse, dann wird es gut sein, die morgendliche Anwendung auch vor dem Schlafengehen zu wiederholen, denn es ist besonders in einer feuchten Wohnung nicht günstig, wenn man sich erst im Bett zu erwärmen sucht.

Bei Regenwetter ist der Neubau auch im Sommer überaus ungünstig, denn in der Regel wird man das Heizen unterlassen und dadurch eine sehr ungesunde Lage schaffen. Die gleichen Ratschläge gelten daher auch für regnerische Sommertage.

Noch zu erwähnen ist, dass neue Holzbauten eine rühmliche Ausnahme bilden, denn in der Regel wird zum Bauen trockenes Holz verwendet und das Wohnen in Holzbauten ist bekanntlich sehr gesund. Leider sind diese aber in den Städten nicht anzutreffen oder wegen der Brandgefahr auf alle Fälle sehr selten. Der Landbewohner ist daher auch in diesem, wie in vielen andern gesundheitlichen Gebieten bevorzugt. All die vielen Nachteile, die der Städter für seine Gesundheit einheimen muss, sollte er daher möglichst sorgfältig durch entsprechende Gegenmassnahmen abzuschwächen suchen. Es benötigt dies ein Mehr von Arbeit und Aufmerksamkeit, aber es lohnt sich.

## Gewohnheiten und deren Umstellung

Wer gewohnt ist, seine Ernährung auf naturgemässer Basis zu halten, empfindet es jeweils sehr unangenehm, wenn er auf Reisen gezwungen ist, sich im Ausland zu ernähren. Nur in Deutschland, das ja bekanntlich früher schon in Fragen der natürlichen Heil- und Lebensweise vorangegangen ist, findet man auch Verständnis für naturgemässe Ernährung. In den andern Ländern aber ist es damit meist betrüblich bestellt, so dass man ziemlich schwer hat zu dem zu gelangen, was man benötigt. Kein Wunder daher, wenn man bei allen ausländischen Beratungen in Ernährungsfragen mehr oder weniger auf gewissen Widerstand oder gar auf unmissverständliche Abneigung stösst. All dies muss dann, wie ja auch bei uns, einfach vernünftig übergangen werden. Wer an irgendwelchen Krankheiten leidet, wer ferner seine Leistungsfähigkeit erhöhen will, lernt sich umstellen, besonders, wenn ihm jemand mit gutem Beispiel vorangeht. Freunde aus Amsterdam berichteten uns, wie sie gemeinsam mit Holländern ihre Mahlzeiten geteilt haben. Da es nun bei ihnen üblich war, im Sommer einige Tage hintereinander Kopfsalat auf den Tisch zu bringen, fragten die Holländer: «Sind wir denn Kaninchen geworden?» Nachdem sie sich aber einmal daran gewohnt hatten, vermissten sie den Salat sofort, wenn statt seiner etwas mehr gekochtes Gemüse aufgestellt wurde, so dass sie zu reklamieren begannen: «Ist kein Salat mehr?» Es ist gut, dass sich der Gaumen verhältnismässig rasch umstellen kann, so kann ihm mit der Zeit auch gesunde, bekömmliche Nahrung unentbehrlich werden. Richtig ulkig schrieben denn auch unsere Freun-

de: «Wir trinken auch regelmässig Möhrensaft und werden schon ganz braun!» Auch in Amerika ist ja bekanntlich das Safttrinken üblich, nur besteht dort die Gefahr, dass man allmählich zur fabrikmässigen Zubereitung übergeht und auch die Säfte aus Büchsen serviert, was eine täuschende Schädigung mit sich bringt, denn wenn wir den Wert frischer Rohsäfte nutzen möchten, ist uns mit Konservensäften nicht gedient, auch ist die Aufbewahrung in Büchsen gefährlich, da dadurch Vergiftungen erzeugt werden können. So erhielten wir letztes Jahr aus Amerika Bericht über den Tod eines Freundes, der eine regenerierende Saftkur durchführen wollte, um seine Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Statt dessen aber starb er innert einiger Tage weg, denn statt Rohsäfte zu verwenden, hatte er sich nichtsahnend an Büchsenäfte gewagt und die eingetretene Vergiftung, die auf das Zentralnervensystem einwirkte, bereitete ein unerwartet rasches Ende. Diese Episode möchten wir erwähnen, weil auch bei uns bereits da und dort Saft aus Büchsen statt frisch gepresster Saft serviert und verkauft wird. Man sollte daher bei seiner Bestellung stets darauf achten und frisch gepresste Säfte verlangen. Im Grunde genommen ist es eigenartig, dass alles Gute, das unsre darniederliegenden Kräfte wieder auffrischen könnte, sogleich durch fabrikmässiges Eingreifen, durch eine gewisse Bequemlichkeit und nicht zuletzt auch durch Gewinnsucht zunichte gemacht werden muss.

Interessant ist es auch feststellen zu können, wie sehr doch eigentlich der Mensch von Gewohnheitsmässigen abhängig ist. Zuerst fühlt man sich beim Essen von Rohsalaten als Kaninchen, hat man aber erst einmal den gesundheitlichen Nutzen davon erkannt, dann empfindet man rasch den Mangel, wenn man das Gute entbehren muss. Es ist darum wichtig, dass man eine gesunde Lebensgewohnheit einführt, denn wenn der Mensch wie ein Gewohnheitstierchen treu bei seinen Gewohnheiten verbleibt, dann ist es von nicht geringem Wert, wenn er gesundheitlich nutzbringende Gebräuche pflegt. Nur zu gut wissen wir, wie Lebensgewohnheiten und Sitten Vor- und Nachteile in Erscheinung treten lassen. Es ist uns nicht unbekannt, dass beispielsweise wir Schweizer, wie übrigens ja auch die Holländer, entschieden zuviel Eiweissnahrung zu uns nehmen. Unsere klimatischen Vorzüge merzen diesen Uebelstand keineswegs aus. Bei uns ist die heilende Bergluft, bei jenen die gesunde Meerluft nicht fähig die Schäden der Eiweissüberfütterung zu beheben. In beiden Ländern kann die Zahl der Krebskranken, der Rheumatiker und Arthritiker durch die erwähnten Vorteile nicht behoben werden, weil diese Krankheiten eben auf der Grundlage einer Eiweissüberfütterung beruhen. Jeder Mensch, der daher einsieht, dass er sich den grössten gesundheitlichen Nutzen leistet, indem er seine Lebensgewohnheiten auf naturgemässe Grundlage stellt, hat es viel leichter, den allgemeinen Schädigungen von heute zu entgehen. Wenn uns Berichte von Südamerika, den Vereinigten Staaten und vielen andern Ländern immer wieder von eigenartigen, ungesunden Ernährungssitten erzählen, dann müssen wir uns jeweils sagen, dass der Gesundheitszustand in jenen Ländern noch schlimmer wäre, wenn nicht die Sonne und die guten, klimatischen Verhältnisse ein starkes Gegengewicht bilden würden.

## Nützliche Hinweise

### Vitaminwirkung durch Rohauflagen

Dass der Genuss von rohen Rüebli, vor allen der rohe Rüebli saft für unsere Gesundheit von grossem Nutzen ist, haben in den letzten Jahren alle jene erfahren, die sich dieses Nahrungsmittel zugleich auch als hilfreiches Heilmittel auserkoren haben. Weniger aber mag bekannt sein, dass seine vorzügliche Wirkung sich auch geltend macht durch Auflagen roh geraffelter Carotten. Man kann diese zuerst auspressen und den Saft trinken, der Rückstand genügt immer noch, um auf Ekzeme heilend einzuwirken.