Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 12

Artikel: Erhöhte Leistungsfähigkeit durch Sitzbäder
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553220

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: 16.07.2025

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

Was hilft bei Kolitis?

Bei Kolitis, also bei Dickdarm- und Magenschleimhautentzündung, ist in erster Linie Fasten einzuschalten. Der Nahrungsentzug kommt also zuerst in Frage, denn der Darm brauch Ruhe, wenn er sich wieder erholen und regenerieren will. Gewissenhaft und zuverlässig wirkt Echinasan, ein Frischpflanzenpräparat aus der einfachen Echinaceapflanze. Bei starkem Durchfall ist Tormentavena das gegebene Mittel. Nimmt man zugleich damit noch Lehmwasser ein, wozu man weissen Lehm verwendet, dann kann man damit auch in schlimmem Fall schöne Erfolge erzielen.

Aeusserlich sollte man feuchtheisse Kompressen anwenden. Am besten sind Heublumen- oder Kamillenwikkel. Wer eine Badeeinrichtung zur Verfügung hat, kann auch ansteigende Bäder machen und zwar von 36 bis 40°. Eine nachfolgende Trockenpackung mit kräftigem Schwitzen unterstützt die Wirkung des Bades wesentlich. Sobald der Dickdarmkatarrh wieder in Ordnung ist, beginnt man zuerst mit Haferschleimsuppe, dann mit Naturreisschleim und langsam auch mit einem Naturreisgericht, jedoch ohne Milch zubereitet. Geschwellte Kartoffeln, gedämpfte Gemüse ohne Zugabe von Fett und Rüeblisalat können als nächste Speisen eingesetzt werden. Es ist notwendig, dass sich die Schleimhaut wieder ganz schön beruhigt. Morgens und abends wirkt die Einnahme von Linosan als vorzügliche Mithilfe. Auch Kohlblätterauflagen sind angebracht und helfen mit zur gänzlichen Heilung und Erstarkung. Ebenso ist Molkenkonzentrat günstig als Getränk und zur Zubereitung der Salate, sobald der Kranke wieder auf dem Weg der Besserung ist, denn es hilft die Verdauung fördern.

Auf solch einfache Art lässt sich selbst eine schwere Kolitis wieder in Ordnung bringen.

Erhöhte Leistungsfähigkeit durch Sitzbäder

Kürzlich teilte mir eine Frau, die in der Naturheilmethode gut bewandert und auch sonst sehr naturverbunden ist, mit, sie habe sich entschlossen, regelmässig Sitzbäder durchzuführen. Leider hat sie sich durch gewisse Missgeschicke, wie auch durch Ueberanstrengung etliche Körperstörungen zugezogen. Besonders leidet sie an gewissen Verkrampfungen und mangelhafter Tätigkeit der Unterleibsorgane. Opferte sie nun in der Morgenfrühe eine Stunde für ein Kräutersitzbad, dann wurde sie dadurch so leistungsfähig, dass ihr vorkam, aus einer Arbeitsstunde würden deren zwei, denn das Bad erfrischte sie dermassen, dass sie das, was sie sonst in zwei Stunden fertig brachte, nun leicht in einer Stunde bewältigte. Sie hatte alo auf diese Weise zur Erledigung ihrer Pflichten noch Zeit gewonnen.

Es ist dies ein Beweis, dass sich auch andere Frauen manches Leiden ersparen könnten, wenn sie von Zeit zu Zeit Sitzbäder machen würden. Die Kleidung mit ihren Modetorheiten, auch rascher Temperaturwechsel, ja, alles mögliche kann bei den Frauen Schädigungen hervorrufen. Der Unterleib, die Nieren, der Blutkreislauf und anderes mehr werden dadurch ungünstig beeinflusst und venöse Stauungen erschweren den gesamten Zustand. Gegen all diese Beschwerden helfen Sitzbäder wunderbar, und sie sollten zur regelmässigen Körperpflege der Frau gehören. Morgens früh oder abends vor dem Zubettgehen, vielleicht auch im Laufe des Tages kann eine halbe oder auch eine ganze Stunde dazu eingeräumt werden. Die Zeit ist keineswegs verloren, wenn man dabei irgendwelche gedanklichen Ueberlegungen pflegt und sich einen Speisezettel für die Woche, ein Tagespensum oder dergleichen mehr zurechtlegt. Am besten wird das Bad in der Sitzbadewanne durchgeführt und zwar bei einer Temperatur von 37° Wärme. Steht nur eine Badewanne zur Verfügung, dann kann man sich auch mit dieser behelfen. Um die Temperatur stets gleich zu halten, wird man heisses Wasser nachgiessen. Behilft man sich ohne Badewanne, dann stellt man sich einen Krug siedend heisses Wasser zum Nachgiessen bereit. Durch die gleichmässige Erwärmung des Unterleibes können viele Leiden verhütet und beseitigt werden. Bei Weissfluss oder schlechter Eierstockstätigkeit, auch wenn man zu fest ist, gibt man dem Badewasser vorteilhaft noch einen Zusatz von Meersalz mit Kräutern (Santamare) bei. Wer die Nerven stärken sollte, bereitet sich einen Absud aus Melissen- oder Eucalyptusblättern als günstige Beigabe. Der Zusatz sollte jeweils auf diese Weise je nach der Notwendigkeit gewählt werden. Die eigentliche Wirkung des Sitzbades wird durch eine gute Kräuterbeigabe noch erhöht. Auf jeden Fall darf man die hervorragende Wirkung der Sitzbäder für die Frauen nicht unterschätzen. Sie gehören tatsächlich zur vernünftigen Körperpflege jeder Frau. Wenn die Frauen wüssten, wie stärkend, heilend und vorbeugend diese Bäder sind, dann würden sie solche bestimmt regelmässig einmal, vielleicht sogar zweimal wöchentlich durchführen.

Wichtige Winke bei der Zubereitung der Rohgemüse

Wenn man Rohgemüse zubereitet, sollte man darauf achten, dass man es nicht zerschnitten im Wasser liegen lässt, da sich dadurch ein Teil der Säfte mit ihren wichtigen Bestandteilen im Wasser verlieren. Am besten ist es, man wäscht das Gemüse im Krautsieb unter dem laufenden Wasserstrahl. Hierzu braucht es keineswegs klein geschnitten zu sein. Es genügt, wenn die einzelnen Blätter gelöst sind oder bei festen Gemüseköpfen nur die äusseren Blätter entfernt werden, um alsdann den Kopf gesamthaft zu waschen. Salate, die nicht biologisch gezogen wurden, kann man wegen den Wurmeiern ins Salzwasser legen, wenn schon man dadurch nicht volle Gewähr hat, dass alle Wurmeier vernichtet werden. Man bricht auch hierbei die einzelnen Blätter nur vom Salatkopf ab, ohne sie zu zerschneiden.

Kartoffeln und Rüebli, Randen und Sellerie wäscht man mit der Schale und bürstet sie tüchtig unter dem laufenden Wasserstrahl. Dabei achtet man darauf, dass man die Haut nicht verletzt, um ein Auslaufen wichtiger Stoffe zu vermeiden. Auch bei der Saftbereitung müssen die Carotten zuerst gewaschen werden, bevor man ihnen die Schwänzchen abschneidet oder sie gar schält. Im umgekehrten Fall gehen wichtige Stoffe verloren. Würde man solches Wasser nachträglich untersuchen, dann könnte man darin Zucker, Mineralstoffe, Vitamin-C, kurz, alle möglichen Stoffe vorfinden, um deren Verlust es schade ist. Rüebli, die man frisch vom Felde holt, um sie zum Saftpressen zu verwerten, kann man nach dem Waschen möglichst dünn schälen. Es ist gesundheitlich jedoch auch kein Nachteil, wenn man sie nach gründlicher Reinigung ohne sie zu schälen, durch die Fruchtpresse lässt. Allerdings ist alsdann die Farbe nicht so schön hell und klar, wie bei den geschälten Carotten, auch kann dabei oft ein leichter Erdgeschmack wahrgenommen werden.

Das Lagern der Rüebli geschieht am besten in gutem, reinem Flussand, der noch Naturfeuchtigkeit besitzt. Man legt in eine niedere Kiste eine Schicht Sand und darauf eine Lage Rüebli, deckt diese mit Sand zu und wechselt wieder ab mit Rüebli, dann erneut mit Sand und so fort, bis die Kiste voll ist. Bei normaler Kellerfeuchtigkeit lassen sich die Rüebli auf diese Weise bis zur neuen Ernte bodenfrisch aufbewahren. Um die Heilwirkung der rohen Nahrung ungeschmälert zu erhalten, muss die Lagerung zweckentsprechend und die Zubereitung sorgfältig sein. Solange wie möglich lässt man das Gemüse im Boden und erntet jeweils nur, was man gerade verarbeiten will. Wer also einen eigenen Garten besitzt, achte darauf, das Gemüse stets frisch zu verwerten. Wer aber beim Gemüsehändler einkaufen muss, lasse das Gemüse nicht welken,