

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 13 (1956)
Heft: 6

Artikel: Fangokuren
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968844>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

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

haben oder auch Einzelkinder, denen es an kindlichen Spiegelgefährten fehlt. Nicht allen Lehrern ist dies zwar angenehm, denn viele von ihnen gestalten ihren Unterricht gerne von Grund auf selbst, indem sie Bausteine auf Bausteine legen. Solche stehen den Kindern näher und haben auch meist viel mehr Verständnis für die Einzelnen, für ihre Eigenarten und Schwierigkeiten. Es gibt aber auch Lehrer, die gewissermaßen eine Vorarbeit durch die Eltern und Geschwister erwarten. Bei solchen wird ein unvorbereitetes Kind schon von Anfang an ins Hintertreffen geraten, was nicht angenehm und vorteilhaft ist, nicht für das Kind selbst noch für seine Eltern. Auch der Lehrer wird an solchen Nachzüglern wenig Spaß haben. Wenn sich die Eltern in solchem Fall nicht ausgiebig für ihr Kind einsetzen und ihnen tüchtig nachhelfen, kann es eben leicht dazu führen, daß das Kind die gleiche Klasse wiederholen muß. Nicht für jedes Kind ist dies indes anspornend, nein, im Gegenteil, das Lernen wird solchen Kindern oft immer mehr zur Plage. War früher der Tag zu kurz, so ist er jetzt viel zu lang, ja der kleine Erdenbürger wünscht bei gesteigerten Schwierigkeiten sogar, nicht mehr leben zu müssen. Das ist nun allerdings sehr tragisch für solch ein kleines Menschenkind und Lehrer und Eltern müssen ihr Bestes tun, damit es geübt wird und über die Klippen hinwegzukommen vermag. Lern- und Arbeitsfreudigkeit sollten geweckt werden, damit ein gesunder Eifer die Lasten vergessen läßt. Auch wir mußten unsern Schulsack tragen, auch wir hatten unsere Not mit Tafel und Griffel, mit Tinte und Feder zu überwinden, so wird sich auch unser Kind mit der Zeit zurecht finden. Wenn wir seine großen und kleinen Schwierigkeiten unauffällig überwachen, dann wird sich mit der Zeit eine Sicherheit einstellen, die das Lernen, das Gehorchen und sich Einfügen immer mehr erleichtert. Allmählich wird auch das Denken geübt, der behandelte Stoff wird vertrauter und nicht mehr so schwierig sein. Welch ein Glück, wenn das Kind einem vernünftigen Lehrer zugeteilt wird, der zudem noch das Talent besitzt, seine Zöglinge mit Liebe, Begeisterung und guten Einfällen anzuspornen und ihnen so fast spielerisch nachzuhelfen vermag. Im Nu verfliegen auf diese Weise die ersten Schuljahre und schon sehen sich Eltern und Kinder vor größere Aufgaben gestellt.

Fangokuren

Was ist Fango?

Nicht alle wissen, was Fango eigentlich ist. Manche hören darüber nur gelegentlich eine Bemerkung, wenn sie selbst oder Bekannte unter Rheuma oder Arthritis zu leiden haben. Wenn gar bei Polyarthritis nichts mehr helfen will und sich der Kranke arbeitsunfähig und mühsam mit Schmerzen herumplagt, dann tritt der Gedanke der Fangokuren plötzlich in unmittelbare Nähe.

Wenn wir selbst einmal wissen wollen, wie es eigentlich damit bestellt ist, dann müssen wir in die Ebenen von Oberitalien reisen und über Padua nach Abano und Montegrotto fahren, wo wir zu unserem nicht geringen Erstauen allenthalben heiße Dämpfe aus der Erde hervordringen sehen. Aber nicht nur unsere Augen nehmen das Sonderbare wahr, auch unsere Geruchsnerven sind daran beteiligt, denn die Dämpfe, die da dem Boden entsteigen, sind für unsere Nase nicht sonderlich angenehm, sind sie doch meist von starkem Schwefelgeruch durchsetzt. Das heiße Mineralwasser, das als Quelle aus der Erde hervordringt, enthält nebst dem Schwefel noch Jod, Eisen und andere Mineralien. Einige wenige der Quellen bringen noch etwas Schlamm mit. Dieser nun wird bei den Fangokuren verwendet, indem man ihn mit $\frac{2}{3}$ oder $\frac{3}{4}$ Lehm vermennt. Bevor diese Masse indes gebrauchsfertig ist, wird sie in einem großen Betonbassin aufbewahrt und beständig mit dem heißen, vulkanischen, radioaktiven Wasser durchspült. Es dauert 1—2 Jahre bis die Masse für Fangopackungen bereit ist.

Bereits stehen für den Kranken viele Kurbetriebe offen, wo er seine Fangokuren durchführen kann. Einer davon, der sich in Montegrotto befindet, und sich Neronianum nennt, verdankt seinen Namen dem bekannten, römischen Kaiser Nero, der schon zu seiner Zeit an diesem Platz die heilkräftigen Quellen mit ihrem Schlamm zur persönlichen Kur benützt haben soll. In diesem Betrieb wollen wir uns nun einmal den Verlauf einer Fangokur betrachten. Sie wird sich auch an andern Orten in der gleichen Weise abspielen.

Wie verläuft die Kur?

Der Patient wird in der Morgenfrühe, ja, manchmal sogar schon während der Nacht durch ein Glockenzeichen aus dem Schlaf geweckt. Ein weißer Frotteemantel mit einer Zipfelmütze verwandelt ihn für kurze Zeit in einen Kapuziner. Mit dem Lift fährt der Patient nun zu den Behandlungsräumen. Auf einer Massagepritsche liegt bereits ein grobes Leintuch und daneben stehen zwei Kübel mit dampfend heißem Fangobrei bereit. Der Pfleger, oder bei den Frauen die Pflegerin, leert nun einen Teil des Inhalts auf das Leintuch, verstreicht die Masse und läßt den Patienten alsdann in den heißen Brei hineinliegen. Je nach dem Krankheitsbefund wird der ganze Körper oder nur einzelne Teile von ihm mit dem Rest des Fangobreies eingehüllt und mit dem Leintuch und weitem Tüchern gut zugedeckt. So, wohl verwahrt, in schlammigem Erdrreich eingebettet, liegt man ungefähr 20 Minuten unter kräftiger Schweißbildung in der Packung. Wenn man langsam, ruhig und tief atmet, dann ist die Wartezeit rasch vorüber. Nun wird der Kranke wieder ausgepackt und die letzten Reste des anhaftenden Breies verschwinden unter dem warmen Strahl der Dusche. Ein eingebautes, geplätteltes Bad, in das man auf Stufen hinabsteigt, ist mit heißem Wasser von der Therme gefüllt, und es ist wohlthuend, sich für 5 Minuten darin zu drehen und zu wenden wie ein Fisch, der sich seiner Freiheit erfreut. Nachdem man trocken gerieben ist, gehts im Kapuzinermantel wieder ins Bett, um gründlich nachzuschwitzen und wenn möglich nochmals tüchtig einzuschlafen. Nach etwa einer Stunde beginnt die Massage auf italienische Art und Weise leicht beschwingt und täschelnd. In jedem Land ist die Massage anders und doch glauben alle die beste Methode zu besitzen. Wichtig ist dabei indessen, daß die Behandlung dem Kranken wohl bekommt und den bestimmten Zweck notwendiger Hilfe erfüllt. Nach der ersten Anwendung merkt man schon eine gewisse Reaktion und nach 3—5 Tagen sollte man 1 Ruhetag einschalten, denn es könnte für das Herz doch etwas zu anstrengend sein. Es ist vorteilhaft vor jeder Behandlung Herztonikum einzunehmen.

Abwechslungsweise Saunabäder

Angenehm empfindet der Körper die Kur auch durch abwechslungsweise Einschleichen von Saunabädern. Diese erhält der Patient in der Grotte, die eine Art Natursauna darstellt, in der das heiße Wasser der Naturtherme sowohl Hitze, als auch mineralische Dämpfe und Feuchtigkeit liefert. In den Gewölben einer solchen Steingrotte ist verhältnismäßig ein sehr leichtes und angenehmes Schwitzen möglich. Drei Räume von verschiedenen Temperaturstufen, in der Regel von 50, 70 und 90 Grad, stehen zur Verfügung. Zur Angewöhnung hält man sich erst einige Zeit in der niedrigsten Temperatur auf, um dann abwechslungsweise die beiden andern Grotten aufzusuchen. Findet man anfangs auch die Grotten etwas heiß, mit der Zeit gewöhnt man sich doch schön daran und schwitzt ohne Mühe. Wie Perlen rieselt jeweils der Schweiß den Körper herunter, und man ist froh darüber, wenn man bedenkt, wieviel Giftstoffe dadurch ausgeschieden werden können. Hat man genügend Zeit zur Verfügung, dann ist es ideal, wenn man an einem Tag die Fangobehandlung durchführt und am andern in der Grotte tüchtig schwitzt. Nach dem Schwitzen sollte man warm duschen und dann ins Bett gehen, um in einem friedlichen Erholungsschlaf nochmals etwas nachzuschwitzen. Man sollte

immer darauf achten, daß Dusche und Bad nach den Behandlungen nicht mehr als 30 Grad betragen sollten, damit das Herz keinen Schock bekommt. Wer bei allen Behandlungen richtig atmet, am besten ist die Zwerchfellatmung, und abends früh zu Bett geht, der hält eine Fangokur auch durch, wenn das Herz etwas heikel ist.

Entweder Fangokuren oder Meerbäder

Eine Fangokur sollte nie mit einer Meerbadekur verbunden werden, da sich diese beiden Elemente nicht zusammen ertragen und die gute Wirkung der Fangokur kann durch das Meerbad wieder aufgehoben werden, weshalb es nötig ist, ein Vierteljahr damit zu warten. Aus welchem Grund diese Eigenart besteht, wissen weder Aerzte noch Fachleute genau. Ihre Meinungen darüber gehen auseinander. Daß es sich aber nicht um eine leere Behauptung handelt, hat die Erfahrung gezeigt und bestätigt.

Unterstützende Diät

Von großem Vorteil und nicht geringem Nutzen wäre es, wenn man während der Fangokur auch eine richtige Diät durchführen könnte, aber da hapert es leider, wie bei den meisten Kuren. Nur wenig Patienten mögen durchhalten, wenn ihnen nicht für den Gaumen das geboten wird, was er begehrt. Im Grunde genommen ist es aber widersinnig, den Körper durch anstrengende Kuren zu entgiften, um ihm gleichzeitig wieder neue Schwierigkeiten zu bereiten, denen er nicht Herr werden kann, sonst wäre er ja nicht erkrankt. Wie schön aber wäre es, man könnte im Herbst eine Frucht- und Traubenkur durchführen, aber wo könnte man ungespritztes Obst erhalten? Auch Rohkost mit verschiedenen Salaten würde die Kur wesentlich unterstützen, aber woher wäre biologisch gezogenes, einwandfreies Gemüse zu beziehen, woher ein gutes, wertvolles Vollkornbrot und welcher Koch möchte und könnte uns all das Gewünschte richtig und schmackhaft zubereiten? All diese Fragen bleiben ungelöst, so lange die richtige Einsicht fehlt. So muß man sich denn mit der Fangokur begnügen und in der Ernährung so vernünftig als möglich sein.

Eine mangelhafte Lebertätigkeit

Verwendung von Oel und Fett

Von vielen Aerzten wird bei mangelhafter Lebertätigkeit eine völlig fettfreie Leberdiät verordnet, weil man glaubt, die Leber durch diese Schonung wieder in Ordnung bringen zu können. Ich habe jedoch in meiner Praxis die Beobachtung gemacht, daß durch eine geschickt gesteuerte Anregung durch Eingabe von zuerst nur kleinen, langsam aber größer werdenden Mengen von Oel eine raschere und bessere Heilung erwirkt werden kann. Allerdings habe ich dabei beobachtet, daß man zum Kochen keine tierischen Fette, also weder Schweinefett noch Butter, verwenden darf. Unraffinierte, völlig naturbelassene Oele sind unbedingt angebracht, denn sie zeitigen das beste Ergebnis. Man muß jedoch streng darauf achten, daß man die Oele den gedämpften Speisen erst zuletzt beigibt, sie also roh verwendet und nicht erhitzt. Auf keinen Fall kommen bei mangelhafter Lebertätigkeit fettgebackene Speisen in Frage.

Wie verhält es sich mit dem Eiweiß?

Nicht jeder weiß, daß bei mangelhafter Lebertätigkeit die Eiweißfrage eine besondere Rolle spielt. Schlechte Lebertätigkeit ist meist auch von einer mangelhaften Bauchspeicheldrüsentätigkeit begleitet. Nun bildet besonders das gekochte, tierische Eiweiß bei mangelhafter Lebertätigkeit als Zerfallsprodukte Giftstoffe, die den Körper und somit wiederum die betroffenen Organe empfindlich schädigen. Es ist daher in schlimmen Fällen sehr notwendig tierisches Eiweiß, wie Fleisch, Fisch, Eier, Käse und Milchprodukte völlig zu meiden, bis eine gewisse Besserung der Funktionen erreicht ist. Der Körper kann jedoch auf die Dauer nicht ohne Eiweiß leben, weshalb schon

bei kurzfristigem Eiweißentzug starker Gewichtsverlust eintreten vermöge. Außer Quark ist darum pflanzliches Eiweiß in bescheidenen Mengen einzuschalten. Das Nüsseiweiß von Mandeln, Baumnüssen, Haselnüssen, Pinienkernen und Parantüssen hat sich da besonders bewährt. Man muß aber streng darauf achten, daß die Nüsse frisch sind, denn eine schlecht arbeitende Leber ist diesbezüglich sehr empfindlich. Das Mandelpüree, wie es vom Nuxowerk herausgebracht wird, ist eine sehr praktische, leicht verdauliche Diätahrung.

Als Fett- und zugleich Eiweißlieferanten sind die Oelfrüchte sehr wertvoll. Sie werden, frisch verarbeitet, sehr gut ertragen. Frisch gemahlener Leinsamen oder frisch gequetschter Mohnsamen, wie auch Sonnenblumenkerne sind für Leberkranke eine wahre Diät- und Heilnahrung.

Qualität und Quantität der Nahrung

Bei Leberstörungen und Leberleiden ist es sehr wichtig mit wenig Nahrung durchzukommen, weshalb es unbedingt notwendig ist, nur ganz vorzügliche Nahrung einzunehmen. Daß man nur wenig essen soll, hat seinen Grund darin, daß man die Leber nicht belasten muß, sie also schont, denn bei einer mangelhaften Funktion muß die Nahrungsmenge so gehalten werden, daß die bescheidene Gallenausscheidung genügt, um die eigenommene Eiweiß- und Fettmenge zu verarbeiten. Alle Nahrung, die nicht verarbeitet wird, zersetzt sich und wird somit zu Gift für den Körper. In erster Linie hat an diesem Uebelstand die Leber zu leiden, denn bekanntlich kommt ja alles durch das Pfortadersystem wieder zur Leber zurück. Gleichwohl muß aber trotz der notwendigen Schonung der Leber darauf geachtet werden, daß die bescheidene Nahrungsmenge allen Anforderungen und Bedürfnissen des Körpers entspricht, weshalb nur die beste und konzentrierteste Nahrung gut genug ist. Wir müssen uns daher, um sicher zu sein, daß wir die rechte Wahl treffen, ausschließlich der reinen, unveränderten Naturnahrung zuwenden.

Gesundheitsregeln im Bauernhaus

Brachliegende Vorteile

Wie steht es eigentlich mit der gesundheitlichen Ernährung im Bauernhaushalt? Recht gut mögen wir denken, denn ist nicht der Bauer an der Quelle natürlicher Lebensweise? Er kann sich, was er benötigt, selbst beschaffen, kann also alles auf biologischer Grundlage aufbauen! Ja, er kann, wenn er will und genügend Einsicht hat. Wie enttäuscht werden wir daher sein, wenn wir heute auch im Bauernhaus bereits weiße Weggli und Weißbrot vom Bäcker vorfinden! Hat denn der Bauer keinen Sinn mehr für den goldenen Wert seiner Mühe und Arbeit? Wie stolz mag er auf sein leuchtendes Aehrenfeld blicken, das sich wie eine goldene Flut im Winde hin- und herbewegt, wenn er am stillen Sonntagmorgen durch die besonnenen Fluren wandert! Welch' ein sichtbarer Erfolg seiner Anstrengung, daß er dem Boden diesen Reichtum an Nährstoffen bekannter und unbekannter Art, die der Schöpfer in seiner liebenden Güte in die Körner hineingelegt hat, abzurufen vermochte! In ihrem Vollwert benötigt der Mensch diesen goldenen Segen zur Erhaltung der Gesundheit und zum Aufbau, denn er gewährleistet unser Erstarken und erneuert unsere Kraft, die wir zu erfolgreichem Leben und wirkungsvoller Tätigkeit benötigen.

So ist es, und es mutet daher jeden naturverbundenen Menschen eigenartig an, wenn nicht einmal mehr im Bauernhaus ein einwandfreies Brot zu finden ist. Zum Glück sind aber nicht alle Bauern schon so weit vom Ursprung entfernt. Es gibt noch manches Bauernhaus, in dem wir das wahrhaftige Bauernbrot vorfinden, das noch vom eigenen Korn hergestellt wird und möglichst gut ausgemahlen ist. Je mehr wir vom Korn verwenden, umso mehr kommen uns die wichtigsten Mineralbestandteile, Spurenelemente und all die bekannten und unbekannten Stoffe, mit denen der Schöpfer das Getreidekorn ausgestattet hat,