

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 1

Artikel: Beri-Beri
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551250>

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: 30.01.2025

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

entstehen, die Krampfadergeschwüre zur Folge haben und zwar besonders im Alter oder bei Frauen, die durch ihre berufliche Tätigkeit von ihrem Körper eine Ueberbelastung fordern müssen.

Richtige Behandlungsweise

Obwohl die örtliche oder äußere Behandlung der Krampfadergeschwüre wichtig ist, genügt sie doch alleine nicht, denn man muß sie auch innerlich behandeln. Dabei ist es wichtig, die Voraussetzungen zu ändern. Der über große Druck im Venensystem muß verhindert werden. Dies kann am besten durch Einnahme von Hypersan, das aus Arnika, Schafgarbe, Johanniskraut und Pulsatilla hergestellt ist, geschehen. Dieses Frischpflanzenpräparat hat sich in solchen Fällen ausgezeichnet bewährt, besonders in Verbindung mit dem Kastanienpräparat *Aesculus hippocastanum* und bei gesunkenem Kalkspiegel noch mit dem Kalkpräparat *Urticalcin*.

Es ist selbstverständlich, daß man nebst der Mitteleinnahme auch noch gewisse Voraussetzungen in der ganzen Beanspruchung des Körpers ändern muß. Langes Stehen hinter dem Ladentisch oder dem Buffet wirkt natürlich sehr nachteilig auf die Krampfadern. Wenn man seine Tätigkeit etwas ändern kann, ist dies sehr vorteilhaft, wenn nicht, ist es gut, während der Arbeit die Stellung stets etwas zu wechseln. Kassierinnen, die hinter ihrem Schalter stehen müssen, sollten sich beispielsweise angewöhnen, die Belastung von einem Bein auf das andere zu verlegen. Während man mit den Leuten sprechen muß, kann man von Zeit zu Zeit ganz unauffällig die Stellung etwas wechseln.

Ein weiterer Punkt, der beachtet werden sollte, ist die Kleidung. Zu enge Kleidungsstücke sind nicht angebracht, ebensowenig anliegende Strumpfbänder. Alles, was irgendwie abschnürt und beengt, ist wegzulassen und durch zweckdienliche Kleidung zu ersetzen. Auch die Schuhe spielen dabei eine große Rolle, und wir sollten uns unbedingt Gesundheitsschuhe mit guter Stütze und normalem Absatz beschaffen. Es läßt sich darin herrlich wandern, was ebenfalls äußerst vorteilhaft ist, denn wer viel läuft ohne dabei zu forcieren, arbeitet günstig gegen die venösen Stauungen.

Wie üblich ist auch die naturgemäße Ernährung von Bedeutung. Man läßt Weißmehl- und Weißzuckerprodukte möglichst weg und ersetzt sie durch mineralstoffreiche Nahrung, da der Körper dadurch den Mangel an Aufbaustoffen ausmerzen und infolgedessen regenerieren kann.

Wie bereits erwähnt, sollte auch die äußere Behandlung nicht fehlen. Lehmwickel wirken sehr gut, nur sollten sie nicht auf die Wunde Stelle gelegt werden. Es ist günstig, wenn man zuvor ein Gasetüchlein mit Hyperisan leicht getränkt, auf die Wunde legt und erst darüber den Lehmwickel bringt. Der Lehmbrei kann mit Zinnkrauttee zubereitet werden. Auch Eichenrindentee kann benützt werden, da er gut zusammenzieht. Noch besser aber ist der Sanikel- oder Käslkrauttee, da beide mild und heilend wirken. Vorteilhaft ist es, wenn man dem Lehmbrei noch einen Eßlöffel Johannisöl beigibt, da der Brei dadurch weich bleibt und leicht wieder zu lösen ist. Johannisöl wirkt gleichzeitig noch heilend und beruhigt zugleich die Nerven ausgezeichnet. Während ein gewöhnlicher Lehmwickel brennen oder reizen kann, vermag die Beigabe von Johannisöl diesen Umstand zu beseitigen oder auszugleichen. Sehr gut hat sich auch das Bestreuen der Wunde mit *Urticalcin*-Pulver bewährt. Dieser biologische Kalk fördert die normale Callusbildung, nimmt die brandigen Stoffe auf, desinfiziert die Wunde und beseitigt den starken, oft juckenden Reiz. Man darf die Wunde sogar zwei- oder dreimal wöchentlich mit Johannisöl einölen oder mit *Bioforce*-Crème behandeln. Dabei sollte man die Ränder nicht zuviel ölen oder fetten, denn es ist nachteilig, Hautpartien mit zuviel Fettstoffen zu versehen. Alle drei Tage aber wirkt das Einfetten oder Einölen gut und ist sehr zu empfehlen.

Ein weiteres Mittel, das äußerlich wie auch zur Einnahme empfohlen werden kann, ist *Hamamelis virginica*, und zwar das wasserklare *Aqua hamamelitis*. Wer unter Entzündungen leidet, kann vorteilhaft *Echinasan* einnehmen und es zugleich zum Betupfen der Ränder verwenden.

Wenn man die Krampfadergeschwüre von innen und außen mit natürlichen Mitteln richtig behandelt, kann man einen vollen befriedigenden Erfolg erzielen.

Abwechslungsweise können auch Kohlblätter-Auflagen durchgeführt werden, nur darf man sie nicht direkt auf die Geschwüre legen, sondern links und rechts davon, oben oder unten an den gesunden Stellen. Man quetscht die Kohlblätter und legt sie nachtsüber auf. Auch die Lehmwickel sind gut über Nacht, während man am Tag eher etwas mit *Urticalcin*-Pulver pudert und einen leichten, porösen Verband anlegt. Festes Verbinden ist nicht zu empfehlen. Die Wunde muß Luft haben, um richtig heilen zu können.

Das Schließen der Wunde

Es kommt vor, daß die Patienten das Schließen der Wunde kaum erwarten können, und sie drängen auf ein gewaltsames Schließen, bevor die inneren Voraussetzungen geändert sind. Dies bringt große Nachteile mit sich. Wenn man das Schließen erzwingt, gibt es als Folge sehr leicht Schwierigkeiten, denn es können Entzündungen und allerlei Nebenwirkungen entstehen, so daß der Patient das Wiederaufgehen der Wunde mit Sehnsucht erwartet, um von den noch unangenehmeren Rückwirkungen der zu früh geschlossenen Wunde befreit zu werden. Die innere und äußere Behandlung muß auf diese Weise Hand in Hand gehen, damit sich die Wunde langsam von innen nach außen schließen kann, indem die Grundursachen beseitigt worden sind. Wir müssen immer von der Voraussetzung ausgehen, daß die Natur in der Art und Weise, wie sie sich wehrt, nie einen Fehler begeht. Wenn Stoffe nach außen gestoßen werden müssen, wie bei einer Eiterung, bei einer Furunkulosis oder irgend einer ähnlichen Erscheinung, dann ist es nötig, daß man diese Stoffe nach außen abfließen läßt, denn wenn sie innerlich verarbeitet werden müssen, indem man entsprechende Medikamente gibt, dann ist der Erfolg nicht immer so gut. Es können Nebenwirkungen entstehen, oder es kann sich eine schleichende Krankheitsform daraus entwickeln, die weniger angenehm ist als die kurz vorübergehende akute Krankheitserscheinung. Man soll die Natur nur unterstützen, soll die inneren Voraussetzungen in Betracht ziehen und die Krankheit im Sinne einer Ganzheitsbehandlung beeinflussen. Dadurch leistet man eine volle Arbeit mit der Natur zusammen statt gegen sie.

Beri-Beri

Beri-Beri ist der Name einer Krankheit, die bei uns praktisch sehr wenig vorkommt. Die Ursache dieses Vorzuges liegt in unserer vielseitigen Ernährung. Dadurch kann der Mangel, den einzelne Nahrungsmittel aufweisen mögen, nicht so zur Geltung kommen, wie dies in den östlichen Staaten, vor allem in China, in Japan und zum Teil auch in Indien der Fall ist.

Beri-Beri ist eine Mangelerkrankung, also keine Infektionskrankheit. Sie entsteht dann, wenn wir einseitig von raffiniertem, weißem Reis leben. Sobald wir jedoch den Reis in der natürlichen Form, wie ihn uns die Reispflanze zur Verfügung stellt, genießen, fällt der Mangel dahin, selbst wenn wir uns fast ausschließlich nur mit Reis ernähren. Ein deutliches Beispiel veranschaulichen die fleißigen, ausdauernden, starken Kuli, deren Hauptnahrung aus Naturreis besteht. Schon seit vielen Jahrhunderten, ja sogar Jahrtausenden hat man in vielen Ländern des Ostens vorwiegend von Reisanahrung gelebt. Der Reisanbau ist heute noch der Hauptertrag großer Bodenflächen. Stets wurde früher der Reis als Naturreis gegessen, ge-

nau so, wie die Indianer den ganzen Mais und die Araber die volle Gerste verwendeten. Sämtliche Naturvölker hatten irgend eine Getreideart als Hauptnahrung, indem sie die Körner so gebrauchten, wie sie die Natur hervorbrachte, entweder ganz gekocht, gemahlen oder als Brei, immer wurde das gesamte Erzeugnis der Natur in seinem vollen Werte verwendet. Nachdem jedoch der weiße Mann das Raffinieren des Reises eingeführt hat, ist das Reiskorn seiner äußern Schichten beraubt worden. Nicht daß man diese weggeworfen hätte, man verwendete sie zum Teil als Viehfutter, teilweise aber bildeten sie auch eine Grundlage für Kräftigungsmittel. Was mit dem Raffinieren aber gewonnen wurde, war die Bekanntschaft mit einer unheimlichen Krankheit, die bei jenen Völkern ausbrach, die sich einseitig von Reis ernährten, denn auch bei ihnen hielt das unheilvolle Geschenk des Raffinierens seinen Einzug.

Beri-Beri wurde diese zuerst unbekannte Krankheit genannt, denn Beri heißt in der Sprache jener Völker Schaf, und weil die Kranken jenen tappenden, schafähnlichen Gang annahmen, diente dieses Merkmal zur Bezeichnung der Krankheit. Dr. Eijkmann, ein holländischer Kolonialarzt, hat nach langen Versuchen und Forschungen die Ursache dieser Erkrankung herausgefunden, daß sie nämlich mit dem Genuß von poliertem Reis in Zusammenhang steht. Nachdem die Kranken Reiskleie oder Naturreis als Heilmittel erhielten, wurden sie verhältnismäßig rasch wieder gesund.

Dies sollte auch uns eine gute Lehre sein, die uns zeigt, welch unschätzbaren Wert die Naturnahrung für uns bedeutet. Auch unsere Ernährung sollte daraus bestehen und auf unserem Tisch sollte der Naturreis seinen Platz behaupten. Wer ihn dem weißen, polierten Reis vorzieht, läßt sich bewußt betrügen, denn in den äußern Schichten des Naturreises, die beim Raffinierungsprozeß weggetan werden, finden sich ungefähr neunehalbmal soviel Mineralbestandteile wie im ganzen übrigen Reiskorn vor. Wer also will sich bewußt und leichthin diesen Schaden zufügen, wo man doch sonst so haushälterisch und sparsam mit seinen Rappen umzugehen weiß?

Viele Frauen beanstanden den Geschmack des Naturreises. Sie behaupten, er sei nicht so schmackhaft wie der weiße Reis, auch werde er nicht so schnell weich wie dieser. Allerlei Ausflüchte wissen sie hervorzubringen, um sich nicht mit dem Naturreis befreunden zu müssen. Wer ihn aber einmal richtig kennen lernte, findet am weißen, raffinierten Reis keinen Geschmack mehr. Er kommt einem zu fade vor, denn er hat ja die wichtigsten Bestandteile verloren und daher auch den eigenen, kraftvollen Gehalt, den der Naturreis aufzuweisen vermag. Wer den Naturreis richtig zubereitet, wie dies die Asiaten und Araber besonders gut verstehen, dem wird er auch richtig munden.

Wenn wir den Naturreis morgens 5 Minuten kochen lassen, können wir ihn zur Mittagszeit nur noch kurz aufkochen und entsprechend würzen, was alles nicht länger dauert, als wenn wir weißen Reis zubereiten. Wer Knoblauch liebt, wird solchen in etwas Oel dünsten und den gequollenen Reis darin wenden. Andere ziehen wieder Zwiebeln und Butter vor oder bereiten eine Curry- oder Tomatensauce, um dem Reis jene Würze zu geben, die man besonders liebt. Das ist alles Geschmacksache und kann nach Belieben durchgeführt werden. Es ist auch eine wunderbare Tatsache, daß sich der Gaumen erziehen läßt. Man muß nur die beste Zubereitungsform herausfinden, und schon beginnt er gewissen gesunden Änderungen zuzustimmen. Auf diese Weise dauert es gar nicht lange, und wir lieben den Naturreis mehr als den weißen Reis und finden ihn viel schmackhafter, ja, wir können überhaupt nicht mehr begreifen, daß wir ihn einst ablehnten.

Ein Versuch wird sich daher lohnen. Mit der Zeit wird der Körper auch den gesundheitlichen Erfolg verspüren, den er durch die Einnahme naturreiner Nahrungsmittel erzielt, und er wird dafür sehr dankbar sein.

Ist das Unterbinden bei Frauen ein Risiko?

Diese Frage wird mir öfters gestellt. Es gibt Frauen, die auf Grund einer praktischen Ueberlegung den Entschluß fassen, sich unterbinden zu lassen, weil sie diesen Eingriff für ihre Verhältnisse als zweckdienlich und günstig betrachten. Meist sind es Frauen, die dem modernen Leben etwas stark Rechnung tragen, oft aber auch solche, die bereits zwei, drei oder vier Kinder haben, die zu solcher Erwägung gelangen. Oft bekomme ich daher folgende Argumente zu hören: «Wir haben genug Kinder und möchten diese recht erziehen. Dies kostet viel Geld, und wir möchten nicht das Risiko eingehen, im ungünstigen Augenblick ein weiteres Kind zu bekommen. Das ist der Grund, warum wir unterbinden wollen.»

Ich konnte nun verschiedene Folgen, die ein solcher Eingriff mit sich brachte, beobachten. Bei einigen gesunden und starken Frauen habe ich keine großen Störungen feststellen können, höchstens kleinere Gleichgewichtsstörungen im Seelischen, die aber nicht von Bedeutung waren. Bei anderen Frauen aber konnte ich starke depressive Zustände wahrnehmen, ja sogar gewisse Funktionsstörungen, die sich auch in der Tätigkeit wichtigster Organe auswirkten. Stauungserscheinungen und allerlei Störungen, die für die Frauen viel schlimmer waren als das vorherige Risiko, traten auf. Wer sich daher zu diesem Eingriff in das natürliche Geschehen entschließt, weiß nie zum voraus, wie er sich auswirken wird. Ich selbst bin grundsätzlich dagegen irgend etwas im Körperhaushalt zu ändern, was nicht naturnotwendig ist. Man greift unwillkürlich in Dinge ein, deren Auswirkungen man nicht übersehen kann. Diese, wie auch die Reaktionen sind verschieden, weshalb kein Arzt ohne weiteres sagen kann, dieser naturwidrige Eingriff werde keine Nachteile zur Folge haben, denn in der Regel melden sich nur jene Frauen wieder, die keine Nachteile verspürten. Die anderen sind über den Rat des Arztes verärgert und suchen einen andern auf, um bei ihm zu klagen. Gehen sie aber gleichwohl wieder zum gleichen Arzt, dann beurteilt dieser die Klage oft nur als hysterisch, weil er anderweitig gute Erfolge zu verzeichnen hat. Dadurch ist die Sache für ihn als Ausnahmefall erledigt.

Noch schlimmer als das bloße Unterbinden wirkt sich die Wegnahme der Gebärmutter oder der Eierstöcke aus. Selbst wenn nur ein Eierstock entfernt werden muß, kann dies zu unliebsamen Störungen führen. Bestimmt ist es nicht immer notwendig, alles wegzunehmen. Für den Chirurgen aber mag es aus praktischen Erwägungen heraus einfacher sein, die große Operation durchzuführen, also im Unterleib alles auszuräumen. Es gibt allerdings auch Zustände, die zeigen, daß sich Patienten auch zu spät zur Behandlung begeben, so daß sich im ganzen Unterleib ein Gemenge von Verwachsungen oder gar Krebswucherungen vorfinden. In solchem Falle kann sich der Chirurg selten anders als mit der großen Operation helfen. Ist eine Frau aber ihrer inneren Organe beraubt, dann ist sie gewissermaßen nur noch eine halbe Frau. Es braucht viel Geschicklichkeit und eine geistige Umstellung, um dieser veränderten Lage Rechnung zu tragen. Wenn uns der Körper mit seinen normalen Funktionen nicht mehr zu Hilfe kommt, um das seelische Gleichgewicht zu schaffen, dann muß die Regelung unbedingt durch die geistige Einstellung erlangt werden, denn ohne seelisches Gleichgewicht ist das Leben allzu beschwerlich. Es ist daher unbedingt notwendig, die geistigen Kräfte zu aktivieren, damit nicht Schwierigkeiten mit starken Depressionen, mit Minderwertigkeitsgefühlen auftreten, begleitet mit allerlei Trübseligkeiten, die das Leben unerträglich gestalten.

Solch tragische Zustände könnten leicht vermieden werden, indem man stets daran denkt, daß Vorbeugen besser ist als Heilen. Die Frauen sollten ihren Unterleib unbedingt besser pflegen, damit aus leichten Reizungen und Entzündungen nicht umfassende Verwachsungen entste-