

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 16 (1959)
Heft: 8

Artikel: Nützliche Erfahrungen mit Tieren
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968940>

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: 03.02.2025

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

sie ein solides Leben geführt haben. In der Regel waren diese aber mit gewissen Voraussetzungen erbelastet.

Eine nicht zu unterschätzende Rolle spielt bei der Behandlung rheumatischer und arthritischer Fälle auch das Ansetzen von Blutegeln, die nicht nur gegen Thrombosen und venöse Stauungen gerichtet sind, sondern auch das Blut günstig verdünnen und Schmerzen in der Herzgend verschwinden lassen.

Entfettungskuren

Bei allen Arthritikern, die übergewichtig sind, ist eine unschädliche Entfettungskur Grundbedingung der Behandlung. Als Vorbehandlung empfahl Dr. Aschner außer der Diät Glaubersalz und Herba Gratiolae, das indes sehr giftig ist und nur mit größter Sorgfalt feinstofflich verwendet werden sollte. Aus diesem Grunde bedient man sich heute eher der Meerpflanzen, denn die Algenarten, wie beispielsweise Kelp, wirken noch besser und sind nicht giftig, sondern regen im Gegenteil den Gesamtstoffwechsel an und vermitteln dem Körper noch wichtige Spurenelemente.

Einreibeöle

Ein vorzügliches Einreibeöl, das bei rheumatischen und arthritischen Leiden hilfreiche Dienste leistet, wird aus der frischen Rhus tox-Pflanze, aus Eukalyptus- und Kampferblätter hergestellt. Auch eine Einreibetinktur nach Dr. Aschner hat sich sehr gut bewährt. Sie besteht aus folgendem Rezept: 5,0 Perubalsam, 2,0 Lavendelöl, 2,0 Nelkenöl, 2,0 Geraniumöl und 300,0 Spiritus vini.

Baunscheidtableitung

Sehr dankbar und wirksam ist auch die Anwendung der Baunscheidtableitung, einer Reiztherapie, die oft in sehr hartnäckigen Fällen eine rasche Besserung auslösen kann. Frauen, die sehr starke Fettablagerungen haben und daher fett und gut beleibt sind, leiden eher an Arthritis als magere, die sich mehr über Magenstörungen zu beschweren haben. Sehr zu empfehlen ist gut zubereitete Rohkost nebst einem vollwertigen Vollkornbrot. Kranke mit Plätschermagen müssen die Rohkost jedoch meiden, da sie ihnen schlecht oder gar nicht zuträglich ist.

Bei Arthritis der Wirbelsäule und bei Intercostal neuralgie ist die Baunscheidtableitung mit keiner andern Methode zu ersetzen. Auch bei der Trigeminus-Neuralgie ist neben der heißen Dauerbehandlung mit Melissentee die Anwendung der Cantharidenpflaster gegeben und in zähen Fällen sogar die Baunscheidtableitung im Nacken notwendig.

Was bei der Behandlung dieser schweren und hartnäckigen Krankheiten wichtig und ausschlaggebend ist, um die gewünschte Heilung erzielen zu können, das ist vor allem Geduld und Ausdauer, indem man bei der Pflege ebenso zäh ist, wie die Krankheit selbst.

Nützliche Erfahrungen mit Tieren

Ihre Uebertragung ins tägliche Leben

Nicht nur, was wir Menschen unter einander erfahren, kann uns im Alltagsleben nützlich sein, sondern auch Begebenheiten mit Tieren mögen uns nach Jahr und Tag so eindringlich in Erinnerung kommen, daß wir unwillkürlich die richtigen Schlußfolgerungen daraus zu ziehen vermögen. Einen solchen Eindruck hinterließ bei mir ein kleines Erlebnis, das ich als 8jähriger Junge hatte, als ich eines Tages mit meinem Vater aus meinem Heimatort in das so genannte Tschäpperli wanderte. Im Walde angelangt, machte sich mein Vater, der ein guter Pflanzenkenner war, mit dem Pflanzensammeln zu schaffen. Als Kind hat man in der Regel bei solchen Arbeiten nicht die gleiche Ausdauer wie Erwachsene, und so machte ich mich denn bald davon, um in der Nähe den schön gelegenen Bauernhof betrachten zu können. Bereits war ich nur noch ungefähr 200 Meter davon entfernt, als ich plötzlich ein wütendes Hundebell hörte, und je näher ich kam, umso drohender wur-

de dieses, bis ich schliesslich einen großen Bernhardiner in mächtigen Sprüngen auf mich zukommen sah. Ich war sonst nicht furchtsam gegenüber Hunden, aber dieser erschreckte mich so sehr, daß ich unwillkürlich wie gebannt, den Rücken an den Stamm eines Obstbaumes angelehnt, steif und unbeweglich stehen blieb. Angstvoll harrete ich der Dinge, die da kommen mochten, und mir war, als fühlte ich schon die scharfen Hundezähne in meinem Fleisch. Doch nichts dergleichen geschah, denn der Hund blieb ebenso gebannt vor mir stehen, wie ich vor ihm und schaute mich eindringlich an, bis er wieder in Bewegung geriet und mit wütendem Gebell herausfordernd um mich herum sprang. Aber ich rührte mich nicht und gab auch keinen Laut von mir. Nach einigen wilden Sprüngen und einem immer wieder einsetzenden wütenden Gebell blickte er, wie nach einer Lösung suchend, zum Hofe zurück. Als endlich eine wackere Bauernfrau aus dem Hause erschien und ihm energisch zurief, veränderte sich sein Gebell und mit einem kleinen Unwillen zottelte er langsam zum Hofe zurück.

Dieses Erlebnis war mir auch später in der Steppe, im Dschungel und Urwald eine Hilfe, wenn ich wilden Tieren oder Giftschlangen begegnete. Immer wieder erfuhr ich dabei erneut, welches Wunder in völliger Zurückhaltung und tiefem Schweigen liegen kann. Oftmals stand ich auch einem wilden Indianer gegenüber, der mich ebenso unsicher musterte, wie ich ihn, ohne daß wir beide aus unserer Verslossenheit herausgetreten wären. Einmal hatte ich mich sogar unbewußt gegen eine mir unbekanntes Haussitte verstoßen, da wies mich das starre Auge des beleidigten, dunkelhaarigen Mannes, dessen geschmeidiger, fast bronzefarbiger Körper einen eigenartigen Eindruck auf mich ausübte, deutlich und unmißverständlich von seiner Hütte weg, so daß ich mich vorsichtshalber schweigend fügte, wie sehr ich es auch bedauerte, keine Verbindung mit ihm aufnehmen zu können. In manchen Fällen trat aber auch das Gegenteil ein, indem sich die stillschweigende, bedächtige Prüfung in ein wohlwollendes Sichverstehen umwandelte. Augenblicklich rasche Unbesonnenheit hingegen stört bei Annäherungsversuchen meist nur oder verschlimmert eine kritische Lage oft bedenklich. Nicht nur ein bellender Hund, ein brüllender Löwe, eine zischende Schlange können für uns ein Problem bedeuten, denn ebenso schwierig ist es oft, einem aufgeregten Menschen richtig zu begegnen. Wer mit seiner innern Erregung nicht selbst fertig wird, so daß die Wellen seiner aufgebrauchten Seele, bildlich gesprochen, lärmend und schäumend ans Ufer prallen, ist oft schwer zu beruhigen. Wenn wir uns dagegen auflehnen, dann tragen wir unsern Anteil zum Steigen der Empörung bei. Wir selbst verlieren unnütz Kraft und was geschieht, wenn wir uns dem Gischt der Wellen buchstäblich preisgeben? Wir werden naß und unsere Kleider können befleckt werden. Auch im geistigen Sinne ist es besser, wenn wir die wilden Wellen still auslaufen lassen, bis sich ihre ungestüme Wucht und aufbäumende Kraft langsam im Sande des Ufers verlieren.

Nutzbringende Verwertung

Um all diese Feststellungen nutzbringend verwerten zu können, müssen wir uns anders einstellen, als wir es üblich tun mögen. Es wird nützlich sein, sich mit Ruhe zu wappnen, um einem aufgebrauchten Menschen beschwichtigend begegnen zu können. Darum, wenn dein Vorgesetzter, dein Freund, dein Mann oder deine Frau mit einem Herzen voll Sorge, Angst oder Empörung bei dir Entladung sucht, dann laß die Wellen ihres Wortschalles ausklingen, bevor du dich irgendwie dazu äußerst. Auch Eltern handeln weise, wenn sie ihre heranwachsenden Kinder einmal reden lassen, wodurch sie womöglich einen tiefern Einblick in ihr Seelenleben erhalten, was ihnen die Möglichkeit bieten mag, die Bildung von Hemmungen zu verhindern. Auch die Förde-

rung der Individualität ist dadurch gegeben und das Selbstvertrauen wird gestärkt, das bei jungen Menschen mit empfindlichem Gemüt oft bedenklich erschüttert sein kann. Oft erreicht elterlicher Widerspruch oder harte Zurechtweisung nicht, was ein Aufgreifen des Gedankengutes zustande bringt, indem man es durch Gegenfragen und allerlei günstige Ausblicke zu klären sucht. Oft sind besonders junge Menschen eigenartigen Gemütsbewegungen unterworfen und fühlen sich durch offenen Widerstand bedroht oder gar angegriffen. Es ist daher vorteilhaft, ruhig zu bleiben, bis die Aeußerung der Gemütsbewegung oder die Offenbarung von Wünschen und Absichten vorüber ist, worauf man, statt voreilig und vereifert einzugreifen, erst einmal bejaht, und statt die Verwirklichung von Plänen und Ansichten als unmöglich abzulehnen, sie erst einmal einfach in die Zukunft verschiebt. Auf diese Weise mag eine seelische Schwierigkeit viel eher überwunden werden, als mit krassem Widerstand, der in der Regel bloß eine ungemütliche Lage heraufbeschwört. Wieviel weniger würden wir dadurch die Klage vernehmen müssen: «Ich werde von niemandem verstanden!» Wenn wir dem andern die Wohltat der Aussprache ermöglichen, werden wir viel eher in der Lage sein, ruhig und überlegen mit einem guten Rat das gefährdete Schifflein richtig steuern zu helfen. Ständiger Widerspruch jedoch ist nicht vertrauenerweckend, sondern führt eine Abwehrstellung herbei, die Hemmungen und Erbitterung mit sich bringen kann, was beides gefährlich ist, denn dadurch wird die seelische Einstellung verschlossen, unzugänglich, ablehnend, was mit der Zeit, wenn keine Richtungsänderung eintritt, sogar zu Spaltungserscheinungen des Geistes führen kann. Statt dessen aber kann ein hilfreiches Entgegenkommen, das zur rechten Zeit einsetzt, die Gefahr überwinden helfen. Wer daher im täglichen Umgang mit seinen Mitmenschen eine weise Besonnenheit anzuwenden versteht, der gestaltet sein und ihr Leben nicht nur erträglich, sondern vermag dadurch Konflikte umgehen und zudem Wohltat bewirken.

Unsere Stärkenahrung

Wenn es für den Gesunden eine Notwendigkeit ist, Vollkornprodukte zu genießen, um seiner Gesundheit den besten Dienst zu leisten, dann ist es doppelt notwendig, daß auch der Kranke diesem Grundsatz huldigt. Weißmehlprodukte, die für den Körper eine Mangelwirtschaft darstellen, sind unter keinen Umständen zu empfehlen. Weißmehl und daraus zubereitete Teigwaren, Weißbrot, weiße Weggli, kurz jede denaturierte Nahrung, ist unter allen Umständen abzulehnen und zu meiden. Auch Zwieback, der aus weißem Mehl hergestellt ist, kann nicht empfohlen werden. Man sollte also nur naturreine Stärkenahrung genießen, denn nur das, was die Natur hervorbringt und nur die Form, in der sie es uns darreicht, ist für uns von Nutzen. Auch bei der Stärkenahrung gilt die Forderung, daß Nahrungsmittel gewissermaßen Heilmittel sein sollten. Diese Pflicht erfüllt allein die Naturnahrung, also in der Hinsicht die Vollkornerzeugnisse, die zu Heil- und Diätzwecken vorzügliche Dienste zu leisten vermögen.

Der Naturreis

Es ist uns bekannt, daß in der Reiskleie heilwirkende Stoffe enthalten sind, die dem ganzen Körper, vor allem aber auch der Leber, zugute kommen. Kein Wunder, daß besonders bei jenen Völkern, die viel Naturreis genießen, verhältnismäßig wenig Leberstörungen zu verzeichnen sind. Man sollte also die Reiskleie eher noch zusätzlich verwenden, als irgendwie den Fehler zu begehen, sie dem Reis zu entziehen.

Wer gewohnt ist, Naturreis zu genießen, merkt, wie wohl genährt er dadurch ist. Er braucht nicht große Mengen zu essen, um gesättigt zu sein und doch rasch

wieder Hunger zu verspüren, denn ein Gericht aus Naturreis hält an. Dadurch wird auch die Bauchspeicheldrüse entlastet und geschont, was wiederum der Leber zugute kommen kann. Der Naturreis ist zudem viel schmackhafter als der übliche weiße Reis, nur braucht er etwas länger, bis er genügend weich ist. Wenn wir ihn indes morgens nach gründlicher Reinigung mit genügend Wasser 5 Minuten kochen lassen, dann wird er bis zur üblichen Kochzeit den Rest des Wassers aufgesogen haben und soweit aufgequollen sein, daß er nur noch eine kurze Kochzeit benötigt, um schmackhaft körnig zu bleiben. Wer Kartoffelspeisen vorzieht, hat oft Mühe sich an die Reismahrung zu gewöhnen, wiewohl diese bedeutend wertvoller ist, als es Kartoffeln sein können. Ein Beweis liegt in der Ausdauer und Stärke der chinesischen Kuli, die oft fast ausschließlich von Naturreis leben. Um nun diese Werte auch jenen zugänglich zu machen, die keine Vorliebe zum Reis haben, ist es notwendig, ihn stets sorgfältig schmackhaft zuzubereiten. Eine grundlegend gute Würze bildet der Knoblauch. Auch die Beigabe von Küchenkräutern ist vorzüglich und anregend, so vor allem Thymian. Auch Tomaten sind als Beigabe ebenfalls beliebt. Sie können zur angenehmen Abwechslung dienen, denn wir dürfen ruhig 2—3mal wöchentlich Reisspeisen genießen, insbesondere, wenn wir über gewisse Störungen zu klagen haben, denn auch der Leber ist Reis sehr bekömmlich.

Der Roggen

Obwohl auch die Vollroggenmahrung im gleichen Sinne auf unserem Speisezettel nicht fehlen sollte, ist es doch sicher in den wenigsten Familien üblich, daß der Roggen regelmäßig oder überhaupt je einmal als Vollkorngericht zugezogen wird, und doch würde er unserer Gesundheit gute Dienste leisten. Bekannt ist ja die ausgezeichnete Wirkung des Roggenbrottes für unsere Zähne. Wer davon absehen möchte, den Roggen in ganzen Körnern zu kochen, kann diese auch in ihrem Vollgehalt geschrotet verwenden. Bekannt sind zudem die Roggenflocken oder das Roggenvollmehl. Unser Flockenbrot enthält 80 % Roggen und ist als Beigabe zu Rohkost eine vollwertige Nahrung. Auch das Knäckebrötchen besteht zum Teil aus vollem Roggen, wie auch das Roggenbrot mit Kümmel, das man vielerorts erhält, und das ebenfalls sehr zuträglich und daher zu empfehlen ist. Es ist bestimmt gut, wenn Vollroggen in vielfacher Art in der Ernährung des Kranken Verwendung findet. Zu beachten ist bei allen Getreidearten, daß der Vollwert nur im biologisch gezogenen Getreide enthalten ist.

Der Weizen

Sofort nach dem Roggen kommt der Vollweizen. Was daher vom Roggen gesagt werden kann, gilt auch für den Weizen, denn ein Gericht aus Vollweizenkörnern ist überaus kräftig und schmackhaft. Im Grunde genommen wird der Weizen besser bewertet als der Roggen, aber die Erfahrung hat gezeigt, daß in gewisser Hinsicht dem Roggen der Vorzug gehört, denn er besitzt prozentual mehr Mineralstoffe und weniger Stärke, weshalb er besonders bei gestörter Leberfunktion als günstiger bezeichnet werden kann. Immerhin sollte zur Abwechslung auch der Weizen verwendet werden, denn jede Getreideart hat wieder einen anderen Gehalt und besitzt demnach für den Körper wieder eine andere Bedeutung. Auch den Weizen kann man auf verschiedene Arten zubereiten wie den Roggen, indem man die ganzen Körner verwertet oder sie schrotet. Weizenflocken und Weizenmehl sind ebenfalls erhältlich. Wer Fettgebäckenes erträgt, kann sich auch würzige Bratlinge zubereiten, worauf allerdings Kranke und vor allem Leberleidende verzichten müssen, da fettgebäckene Speisen ja gemieden werden sollten. Es ist auch günstig, wenn man bei Verwendung von Hafer immer $\frac{1}{3}$ Weizenflocken beifügt, da alsdann der Hafer nicht so sehr hitzt. Dies gilt auch fürs Birchermiesli.