

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 22 (1965)
Heft: 11

Artikel: Hilfe bei Rheumawetter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969196>

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: 29.01.2025

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

Bruchband eine gewisse Hilfe zu erwirken.

Vorbeugende Massnahmen

Es ist in jeder Lage gut, zu wissen, wie wir uns gegen irgendwelche störenden Vorkommnisse vorbeugend einstellen können. So ist es auch angebracht, vorbeugende Massnahmen zu ergreifen, wenn eine Operation hinter uns liegt. Eine regelmässige Bauchmassage mit Symphosan trägt zur Stärkung der Bauchmuskulatur sehr viel bei. Sie verhindert nebenbei auch unnötigen Fettansatz. Führt man zugleich ein bis zwei Sitzbäder mit Eichenrindenabsud in der Woche durch, dann unterstützt man die Wirkung der Massage dadurch wesentlich. Auch

Gymnastik stärkt die Bauchmuskulatur und macht die ganze Bauchwand widerstandsfähig, wenn man sie vorsichtig durchführt. Gleichermassen verhält es sich mit dem Sport, den man ebenfalls vernünftig betreiben muss, sei es nun Ruder- oder Skisport, denn auf diese Weise kann er als gutes Training zur Stärkung der ganzen Bauchmuskulatur betrachtet werden. Jener, der sich regelmässig einem vernünftigen körperlichen Training unterzieht, ist für Brüche viel weniger anfällig als es jene sind, die sich nur rein geistig betätigen.

Innerlich hat sich die Einnahme von kie-selsäurehaltigen Kräutern, wie Zinnkraut und vor allem Galeopsis, gut bewährt. Auch Urticacin, also ein biologisches Kalkpräparat, sollte dabei nicht fehlen.

Hilfe bei Rheumawetter

Über das schlechte Wetter, das uns die letzten Monate beschert haben, ist schon so viel geschrieben und geredet worden, dass es keinen Sinn hat, auch noch in die Klage über das überreichlich gespendete Nass mit einzustimmen. Wenn sich aber Tiefdruck, durchdringender Westwind und nasskalte Atmosphäre bei uns auch dadurch bemerkbar machen, dass uns Neuralgien, Rheuma, Arthritis oder gar Gicht plagen und in der Folge den seelischen Barometer noch tiefer sinken lassen, dann können wir wirklich etwas dagegen unternehmen, wenn wir auch das Wetter selbst nicht ändern können.

Gegen die erwähnten Krankheiten ist man schon von alters her mit den Heilkräften der Selleriepflanze vorgegangen. Der Genuss von Selleriesaft ist besonders wohl-

tuend für die Nieren, denn es wird dadurch eine zu starke Säurebildung im Blut verhindert, da Sellerie basenüberschüssig ist.

Viele können es aus eigener Erfahrung bestätigen, dass sich eine Anlage zu Gicht oder Rheuma durch regelmässige Einnahme von Selleriesaft oft nicht weiter entwickelt. Bereits bestehende Leiden werden zurückgehalten und nicht selten gelingt eine entscheidende Besserung oder gar Heilung.

Wer daher regelmässig Selleriesaft trinkt, kommt in den Genuss dieser Heilwirkungen.

Dreimal täglich vor dem Essen wird ein Gläschen Selleriesaft dazu verhelfen, das «Rheumawetter» besser zu überstehen.

Mme Richard
Pension Végétarienne, Lausanne

Bonne Espérance 15, Telefon 28 71 40
Voranmeldung erwünscht. Samstag geschlossen.
Diät auf Wunsch.
