

# Hilfe bei Rheumawetter

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **22 (1965)**

Heft 11

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969196>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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.

---