

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 28 (1971)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Nachteilige Sportfolgen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551503>

### **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>**

stets auf eine optimale Basis achten. Sollte die Nahrungsaufnahme unserem geschwächten Zustand nicht genügend nachhelfen, dann können wir mit Naturmitteln noch ergänzend einspringen. Pflanzliche Kieselsäure erlangen wir durch Einnahme von

Galeopsis. Urticalcin regelt den Kalkhaushalt, und Alfavena mag als Nährsalzlieferant dienen. Beachten wir diese Ratschläge gut, dann werden wir zusammen mit der Hilfe tüchtiger Therapeuten auch am ehesten eine Heilung erlangen.

## Nachteilige Sportfolgen

Muskelquetschungen, Muskelrisse, Bänderzerrungen und verschiedene andere, unbeabsichtigte und oft äusserst nachteilige Folgen des Wintersportes sind, abgesehen von den Knochenbrüchen, dazu angetan, jemandem die ganzen Winterferien zu vergällen und zu verderben. Nur Frohnaturen werden sich über das Missgeschick hinwegsetzen, indem sie sich geduldig in die Lage schicken und die sonnigen Tage in völliger Geruhsamkeit geniessen. Erstarren kann man in der Höhenluft doch irgendwie, man muss nur die unruhigen Sportgeister zu bezähmen wissen.

### Ein hilfreicher Verband

Es gibt zwar auch eine erprobte, gute und einfache Methode, um rascher schmerzfrei zu werden. Auch die Bewegungsfähigkeit wird daraus in kürzester Zeit Nutzen ziehen können. Ich habe zwar schon etliche Male in den «Gesundheits-Nachrichten» darüber geschrieben, doch zeigen mir gewisse Anfragen, dass der diesbezügliche Ratschlag vielen Lesern entgangen sein mag. Wenn man sich also eines der erwähnten Übel zugezogen hat, dann sollte man sich raschmöglichst einen Hartverband beschaffen. Dies kann, je nach den Umständen, im eigenen Heim oder auch im Hotelzimmer geschehen. Da es sich bei dieser Anwendung um einen Kampferhartverband handelt, sollte man für solche unvorgesehenen Notfälle immer echt japanischen Kampfer vorrätig haben und vor allem nie in die Sportferien fahren, ohne in einem Plastiksäcklein 1 bis 2 kleine Würfel dieses Kampfers mitzunehmen. Von zwei Eiern schlägt man das Eiklar zu Schnee und fügt einen Kampferwürfel bei, indem man diesen zuvor zu Pulver

raffelt oder, wenn keine Raffel zur Verfügung steht, mit scharfem Messer so fein als möglich schneidet und nachträglich noch zerdrückt. Der Schnee wird nun mit dem Kampfer nochmals geschlagen, so dass sich dieser gut verteilen und auflösen kann. Wer Symphosan oder Echinaforce bei sich hat, soll ein möglichst dünnes Stück Watte damit tränken und auf die schmerzende, vielleicht auch geschwollene oder blutunterlaufene Stelle legen. Über diesen Verband bringt man nun 1 Löffel voll Kampferschnee, worauf man den geschädigten Körperteil mit einer elastischen Binde einbindet. Es mag sich dabei um den Fuss, das Bein, das Knie oder die Hand handeln. Nach kurzer Zeit lässt der Schmerz nach. Wenn Blut in die Gewebe ausgetreten ist und dort vielleicht schon koagulieren konnte, dann wird es sich durch die getroffene Vorkehrung leicht lösen und verteilen lassen. Da das Eiklar eintrocknet, wird der Verband hart und wirkt fast wie ein sogenannter Hartverband. Erst nach 2 bis 3 Tagen nimmt man ihn sorgfältig weg und erneuert ihn. Bei Fussverstauchungen ermöglicht dieser Verband eine schnellere Besserung, so dass man rascher wieder gehen kann. Auch wird man sich mindestens doppelt so rasch wieder sportlich betätigen können, was besonders während der Ferienzeit einen willkommenen Vorteil bietet. Beim Wechseln des Verbandes sollte man jeweils mit Symphosan einreiben. Eine leichte Entzündung behandelt man durch Einreiben mit Echinaforce. Ohne diese beiden Mittel und die Kampferwürfel sollte man nie in die Sportferien gehen, können sich diese doch im Notfall für uns oder unsere Freunde lohnen und hilfreich auswirken.