

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 7

Artikel: Verschiedene Wasseranwendungen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552665>

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>

vollwertiger Naturreis, besitzt dieser doch nahezu zehnmal mehr Mineralstoffe und Vitamine als der weisse Reis. Kein Wunder, dass sich entwertete Nahrungsmittel nicht für den vegetarischen Tisch eignen. In der Zeit der Frischgemüse können wir für unseren Körper Reserven schaffen, weshalb wir möglichst viel Salate genießen sollten. Gedämpftes Gemüse benötigt die richtige Sorgfalt, damit es gehaltlich wertvoll bleibt und geschmacklich anregt. Hausfrauen sollten ihre Arbeit nicht gering einschätzen, denn richtiges Verständnis und Aufmerksamkeit nebst geschickter Fähigkeit bei der sorgfältigen Zubereitung der Speisen, sowie bei der Zusammenstellung der Mahlzeiten trägt bestimmt zum gesundheitlichen Wohl der Familie bei. Schwieriger dagegen ist die Zubereitung grosser Mengen, wie sie im

Gastgewerbe nötig sind. Da braucht es besondere Geschicklichkeit, um geschmacklich und gehaltlich zum gleichen Ergebnis zu gelangen. Je sorgfältiger und schonender eine Vollwertnahrung zubereitet ist, um so rascher und besser nährt und sättigt sie. Das erspart es uns, grosse Mengen einnehmen zu müssen, um unseren Bedarf an Vital- und Mineralnährstoffen zu decken, und dies wiederum erleichtert unserem Körper die Verdauungsarbeit, denn er kann dadurch viel Leerlauf vermeiden. Frischgemüse, unmittelbar nach der Ernte sorgfältig zubereitet, ist ein gesundheitlicher Vorzug, den wir trotz den vielen Nachteilen, die uns die Neuzeit in anderer Hinsicht auferlegt, mit einigem Fleiss und Aufmerksamkeit immer noch nutzbringend auswerten können.

Verschiedene Wasseranwendungen

Wenn unser Kreislauf gestört ist, wenn wir infolge mangelhafter Bewegung unter mancherlei Beschwerden leiden und uns die vielen Nachteile unserer Zivilisation immer mehr gesundheitliche Schwierigkeiten verursachen, dann kann uns das Wasser als Aktivator sehr dienlich sein, wie nicht schnell etwas anderes. Hiervon hat uns beispielsweise die Wirksamkeit von Priessnitz, Sebastian Kneipp und Rickli überzeugende Beweise erbracht, haben diese doch die wertvolle Heilkraft des Wassers erkannt und zum gesundheitlichen Nutzen angewandt. Inzwischen bewiesen neuere Forscher noch, dass im Wasser auch elektromagnetische Spannungen sein können, weshalb wir aus Wasseranwendungen auch hiervon Nutzen ziehen werden, da die diesbezüglichen Energien dabei auf uns überzugehen vermögen, denn nicht nur der thermische, sondern auch der energetische Reiz kann uns dadurch zugute kommen.

Mancherlei Badekuren

Es gibt bekanntlich vielerlei Arten von Heilbädern, und besonders jene, die gerne

zu viel essen und trinken, bevorzugen sie, denn die entsprechenden Anwendungen bringen ihnen meist guten Erfolg ein. Jene, die sich indes kostspielige Badekuren nicht leisten können, müssen deshalb gleichwohl auf heilwirkende Wasseranwendungen nicht verzichten, kann man doch die verschiedensten Bäder auch zu Hause durchführen. Wer Arthritis und Gicht bekämpfen will, findet im Moorbad eine willkommene Hilfe. Meersalz- und Laugenbäder sind erfolgreich bei Wassersucht, bei Ödemen sowie bei aufgeschwemmten Geweben. Lehm-bäder wirken bei degenerativen Veränderungen der Zellen. Kräutersitzbäder sind wunderbar heilsam bei Unterleibsbeschwerden. Sogar das einfache Fussbad und auch das Wassertreten helfen verschiedene Störungen beheben.

Für viele, die gesundheitlich nicht in Ordnung sind, ist nun aber das normale Vollbad nicht ohne weiteres ratsam. Aus diesem Grunde unterlassen solche meist auch andere Wasseranwendungen und gehen daher deren hilfreicher Nutzleistung verlustig. Aber das muss nicht unbe-

dingt so sein, denn entweder sagt solchen das Überwärmungsbad zu oder doch wenigstens das tägliche Duschen. Wer unter Kongestionen leidet, indem ihm das Blut rasch und beängstigend gegen den Kopf schiesst, wird es vorziehen, die Reaktion eines Vollbades zu umgehen. Auch bei hohem Blutdruck bildet dieses ein Risiko. Eher kann sich ein solcher Patient noch das Überwärmungsbad, auch als Schlenzbad bekannt, gestatten. Man legt dabei den ganzen Körper ins Wasser, so dass nur noch Nase und Mund für die Atmung davon unbedeckt sind. Die für den Körper langsam ansteigende Temperatur setzt dem Kranken nicht zu wie beim Vollbad, da er sich ganz allmählich an die veränderten thermischen Verhältnisse gewöhnen kann. Je nach dem gesundheitlichen Zustand sollte man dieses Bad unter fachgemässer Kontrolle durchführen. Das nachherige Schwitzen bringt seine besonderen Vorzüge mit sich.

Erfrischendes Duschen

Sehr empfehlenswert ist auch das tägliche Duschen, das weniger grosse Anforderungen an den Körper stellt als das Vollbad. Seine regelmässige Durchführung ist besonders bei gewissen Schwächen, wie Kreislaufstörungen, von grossem Nutzen. Wer eine starke Blutverbrennung besitzt, wird nach ansteigend heisser Dusche erfolgreich noch einige Minuten den kalten Wasserstrahl über den Körper rieseln lassen, ohne dadurch ungünstig abgeschreckt zu werden, denn der Körper gewöhnt sich rasch an diese nachträgliche Abkühlung und sie wird ihm zum erholsamen Bedürfnis. Wer aber eher zum Frösteln neigt, wird aus der kalten Nachdusche nicht den gewünschten Nutzen ziehen, sondern dadurch sehr wahrscheinlich benachteiligt werden. Er unterlässt daher vorteilshalber diese abkühlende Reaktion, da sie sein Körper nicht verkraften kann, während er sich an die langsam ansteigende Hitze leicht gewöhnt, und der ge-

sundheitliche Nutzen, der ihm daraus entsteht, genügt für ihn.

Wer regelmässig morgens früh duscht, fühlt sich den Tag hindurch viel eher frisch und leistungsfähig. Mehr als manche teure Medizin hilft daher diese einfache, billige Therapie. Nach Beendigung der Dusche sollte man sich gründlich abfrottieren, wobei man vor dem Einölen mit Salböl noch vorteilhaft ein Trockenbürsten durchführen kann, da dies die Haut schön durchblutet. Statt einer Bürste kann man sich hierzu auch eines Luvahandschuhs oder Massagegurtes bedienen. Das nachherige Einölen soll sparsam mit einem dünnflüssigen, natürlichen Massageöl geschehen, indem man dieses sorgfältig in die Haut einmassiert. Da wir zur Reinigung öfters Seife benützen, benötigt unsere Haut eher einen kleinen Fettzuschuss, als dies bei sogenannten Naturvölkern der Fall ist, denn diese verfügen entsprechend anderer Lebensverhältnisse über eine ziemlich fette Haut, da ihre Talgdrüsen viel besser arbeiten. Das Massieren mit Salböl nach dem Baden verhindert Erkältungen, fördert den Kreislauf und hilft bei der Ernährung der Zellen, ist demnach vorteilhaft für unser gesundheitliches Wohlbefinden.

Wer das Duschen auf die erwähnte Weise durchführt, wird dadurch schwerlich gesundheitliche Störungen wahrnehmen können. Im Gegenteil, wer täglich mit ansteigender Wärme duscht, wird keine Kongestionen oder gar Schwindelanfälle beobachten und auch viel weniger Erkältungen ausgesetzt sein, da sich der Kreislauf normalisiert, so dass man viel weniger zum Frösteln und zu kalten Füßen neigt. Die anregende Durchblutung greift durch und währt auch tagsüber. Ist man umständehalber einmal ganz durchkältet, wird eine Dusche mit ansteigender Wärme rasch wieder Ordnung schaffen, wodurch man die gefürchtete Erkältung mit nachherigen, unliebsamen Krankheitserscheinungen vermeiden kann.