

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 4

Artikel: Kleine, gefährliche Absenzen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970088>

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: 15.03.2025

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

gehoben. Dies ist den Zellen förderlich, denn degenerierende Erscheinungen werden dadurch bekämpft, was bei Krebs und Arthritis diätetisch als Heilmittel wirken kann. Dies wurde allerdings erst in letzter Zeit erkannt. Es ist gut, dass der Knoblauch infolge seines eindringlichen Geruchs ohne weiteres zum sparsamen Gebrauch auffordert, aber es wäre nicht ratsam, ihn ganz ausser acht zu lassen, sollte er doch seiner gesundheitlichen Wirkung wegen stets regelmässig in Betracht gezogen werden, denn «wenig aber stetig» bewährt sich in solchem Falle.

Der Meerrettich kommt zu Ehren

Früher stand in jedem Bauerngarten ein Meerrettichstock, weil man ihn noch im richtigen Sinne anzuwenden gewohnt war. Aber erst in letzter Zeit haben Krebsforscher seine Wichtigkeit erkannt, denn auch

dieser Würzstoff ist stark germaniumhaltig und beginnt daher in der Krebsdiät eine vermehrte Rolle zu spielen. Es besteht kaum Gefahr, ihn im Übermass zu verwenden, da er nur in sparsamer Dosis angenehm ist. Man sollte ihn aber wie den Knoblauch regelmässig geniessen, damit er seine günstige Wirkung im richtigen Rahmen entfalten kann. Bekanntlich schätzen die Chinesen den Meerrettich sehr hoch ein, und man könnte sich die chinesische Küche nicht ohne ihn vorstellen. Vielleicht hängt mit dessen regelmässigem Genuss auch die Zähigkeit des Chinesen zusammen und ebenso dessen bedeutend kleinere Krebssterblichkeit.

Da kleine Reize anregen, während grosse zerstören können, ist es bei den vier besprochenen Würzarten geschickt und vorteilhaft, dieser Regel Beachtung zu schenken, damit sie sich im günstigen Sinne auswirken kann.

Kleine, gefährliche Absenzen

Wenn man älter wird, heisst es, nicht mehr wie in früheren Jahren achtlos darauf loszustürmen, um seinen mannigfachen Pflichten gerecht werden zu können. «Jetzt geht es», wie einst Goethe bei einem Betagten feststellte, «langsam und bedächtigt!» Wer dies nicht einsehen will, kann sich manch ein Unheil zufügen. Besonders, wenn die Blutdruckverhältnisse nicht in Ordnung sind, entweder zu hoch oder zu niedrig, besteht die Gefahr kleiner Absenzen, auf die man gefasst sein muss, auch wenn sie nur eine halbe oder ganze Sekunde dauern mögen. Schon diese kurze Dauer genügt, um das Bewusstsein so zu vermindern, dass ein unliebsamer Sturz erfolgen kann, unter Umständen vermag eine solche Absenz sogar zu Bewusstlosigkeit führen. Sollte man sich in solchem Falle gerade auf einer Treppe befinden, kann dies sehr gefährlich sein, vorausgesetzt, man hält sich noch instinktiv rechtzeitig an einem Geländer fest. Ein Sturz in die Tiefe mag uns womöglich den Tod oder für den Rest des Lebens eine Invalidität bringen.

Wenn man daher zu solchen Bewusstseinsverlusten neigt, muss man sehr vorsichtig eingestellt sein, auch wenn es sich jeweils nur um kurze Störungen handelt.

Autofahrt am Steuer vermeiden

Wenn man ein Auto steuert, sind solche Absenzen noch weit gefährlicher. Stehen jüngere Leute unter Medikamenteeinflüssen, dann können auch sie solchen Absenzen ausgeliefert sein. Es kann sich dabei um irgendeines der Psychopharmaka handeln, auch sonst ein chemotherapeutisches Mittel genügt, um eine Bewusstseins-trübung auszulösen. Sogar eine Kopfwehtablette oder ein Schmerzmittel kann eine kleine Absenz verursachen, und schnell gerät man auf der Autobahn an die Leitplanke, der Rückprall mag uns auf die Gegenfahrbahn schleudern. Folgeschwere Unglücksfälle in der Form von Frontalzusammenstössen sind dann kaum zu vermeiden. Wie leicht hat man sich so gegenseitig schweren Schaden zugefügt? Wenn dabei alle noch mit dem Leben davonkommen,

muss man froh sein. Auch eine Kreuzung kann gefährlich werden, wenn man nicht wagt loszufahren. Ein augenblickliches Zögern unsererseits mag dem nachfolgenden Wagen so hinderlich sein, dass er in der Folge auf uns auffährt.

Wie sollte man nun bei der Möglichkeit solcher Absenzen vorgehen, damit uns darauf nicht unerwünschte Gefahren erwachsen, die wir vermeiden möchten?

Einnahme günstiger Mittel

Das einfachste ist in solchem Fall, man setzt sich überhaupt nicht ans Steuer, denn nur so wird man das Autofahren umgehen können. Glaubt man aber, die Fahrt doch wagen zu müssen, dann sollte man zuvor unbedingt ein Glas verdünntes Molkosan trinken. Man verdünnt einen Esslöffel voll Molkosan in einem Glas Wasser, was sich günstig auszuwirken vermag. Dies ist auch der Fall, wenn man infolge Alkoholgenusses am Vortag am darauffolgenden Morgen mit einem Kater erwacht. Die dadurch hervorgerufenen, leichten Gleichgewichtsstörungen werden durch das empfohlene Mittel rasch behoben. Ja man kann ruhig sagen, dass kein anderes Mittel so schnell wirkt wie Molkosan. Es handelt sich dabei um ein natürliches Milchsäurepräparat mit der rechtsdrehenden Milchsäure. Zürcher Studenten haben mir dieserhalb schon mitgeteilt, dass sie am Montag ohne weiteres in die Vorlesung gehen können, wenn sie schon am Sonntagabend und am Montagmorgen ihr Glas verdünntes Molkosan trinken. Das ist natürlich praktisch für sie, weil sie die Folgen der Festlichkeit vom Sonntag her nicht mehr nachteilig verspüren müssen.

Ein anderes gutes Mittel gegen die Neigung zu leichten Absenzen mit Schwindelgefühl ist Gelsemium D₄. Zwar hat sich dieses Mittel nebenbei auch bei Migränekopfweh gut bewährt. Ebenso kann man Cocculus D₄ günstig verwenden. D₃ dieses Mittels wirkt sich sogar gegen Seekrankheit gut aus und ebenso bei Auto-, Eisenbahn- und Flugkrankheit. In Indien ist dieses Mittel gut bekannt. Es wird aus den Beeren des Schlingkrautes zubereitet und wirkt gegen

alle Arten von Gleichgewichtsstörungen mit Absenzen. Wer also gegen solche Gefühle des Schwindligseins ankämpfen muss, nimmt am besten Cocculus D₄ im Wechsel mit Gelsemium D₄ ein. Nicht jeder spricht auf das gleiche Mittel an, aber eines von beiden wird immer hilfreich sein.

Vernünftige Einstellung

Bei Betagten kann man das Schwindelgefühl sehr gut mit Conium mac. D₄ bekämpfen. Kann hoher Blutdruck festgestellt werden, dann ist es günstig, im Wechsel zu dem soeben erwähnten Mittel Viscum album einzunehmen. Letzteres entweder in Urtinktur oder höchstens in D₁. Auch bei niederem Blutdruck wirkt sich dieses Mittel günstig aus. In beiden Fällen sollte man sich zusätzlich eine Naturreisdiät zuhalten. Man darf sich also nicht einreden, dass gegen diese lästigen Schwindelgefühle und gefährlichen, kurzen Absenzen keine hilfreichen Naturmittel zur Verfügung stehen würden. Man kann dadurch die Lage im Gegenteil sehr stark beeinflussen und einen Patienten deshalb vor schweren Unglücksfällen bewahren. Dies ist unbedingt notwendig, weil deren unheimliche Folgen sehr gefürchtet sind. Um der Gefahrenzone ausweichen zu können, ist es selbstverständlich nötig, dass man die Grundursachen des unerwünschten Zustandes zu beseitigen sucht. Diese nun können im zu hohen oder zu tiefen Blutdruck liegen, gegen die man ebenfalls günstige Naturmittel anwenden kann, während man die meist wenig nützende chemotherapeutische Medikamenteinnahme unterlassen sollte. Vor allem sollten Betagte im Gehen vorsichtig sein und sich hauptsächlich beim Treppenersteigen oder beim Hinuntergehen am Geländer festhalten, um ein Stolpern zu vermeiden. Auch unterwegs zu einem Fahrzeug sollte man nie hastig eilen, sondern lieber geduldig abwarten, bis die nächste Passiergelegenheit eintrifft. Man kann da vernünftig und vorbeugend handeln, um schwerwiegende Unfälle zu verhüten, die sich durch allfällige Absenzen so leicht und unerwartet ereignen können.