

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 39 (1982)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Günstiges Vorgehen bei gewissen Quetschungen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969965>

### **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>**

## Wie kann man der Neigung zur Verschüttung entgegenwirken

Wenn eine Frau zu Verschüttungen neigt, so dass sie zu Anfang einer Schwangerschaft befürchten muss, ihr Embryo zu verlieren, fragt sie sich bestimmt unwillkürlich nach der Ursache dieses leidlichen Umstandes, dem sie entgegenwirken möchte. In der Regel beruht dieser Nachteil auf einem Mangel an Vitamin E, an Kalk, zum Teil aber auch auf einem Mangel an anderen Vitalstoffen. Vorsorglich sollte man in solchem Falle täglich eine Dosis Vitamin E einnehmen. Dies kann vormerklich geschehen in Form von Weizenkeimöl-Kapseln. Auch Weizenkeimöl, Weizenkeime, Vitaforce, Pollen und Gelée Royale können sich günstig auswirken und demnach den Mangel beheben helfen. Sehr empfehlenswert ist auch die tägliche Einnahme von 3 × 2 Urticalcintabletten.

### Ernährungsfragen

Die Schwangere sollte jedoch auch der für sie günstigsten Ernährungsweise genügend Beachtung schenken. Es ist weit besser für sie, das übliche Quantum an Fleisch, Eiern und Milchspeisen entsprechend herabzusetzen. An Stelle dieser Einschränkung treten vorteilshalber genügend Gemüse und Salate, weil die Schwangere stets darauf bedacht sein sollte, durch die Ernährung die notwendigen Vitalstoffe erhalten zu können. Aus eben diesem Grunde sollten auch Weissmehlprodukte verschwinden und durch Vollkornерzeugnisse ersetzt

werden. Huldigte sie zuvor gewohnheitsmässig der Verwendung hoch erhitzter Fette und Öle, dann ist auch dieser Brauch wohlweislich zu meiden. Backen wir die Speisen im Ofen, dann müssen wir nur das hierzu verwendete Tongeschirr leicht einfetten, im übrigen aber können wir uns unnötige Zugaben von Fett oder Öl ersparen, was die Leber günstig entlasten hilft. Auch die heute erhältlichen Sojaprodukte mögen zur aufbauenden Bereicherung eines gesunden, vollwertigen Ernährungsprogrammes beitragen.

### Zusätzliche Hilfeleistungen

Des weiteren hat sich die Schwangere vor Überarbeitung zu hüten, wobei sie besonders das Heben schwerer Gegenstände zu meiden hat. Mag es sich bei all den erwähnten Hilfeleistungen mehr oder weniger um Kleinigkeiten handeln, können sie doch wesentlich zur Stärkung des Zustandes beitragen. Eine beachtliche Belastung unserer Zeit liegt auch in der Gewohnheit zu hasten und zu jagen. Zu ihrem Nutzen sollte die werdende Mutter daher der Gemütlichkeit und Gelassenheit den Vorrang einräumen, indem sie den empfehlenswerten Vers, der sich aus der Not der Neuzeit ergeben hat, als Gegenstrom zur Beibehaltung inneren Gleichgewichtes beachten lernt, nämlich: «Gott gab uns die Zeit, von Eile hat er nichts gesagt.» Auch das kann der Neigung zu Verschüttungen günstig entgegenwirken.

## Günstiges Vorgehen bei gewissen Quetschungen

Nicht nur beim Sport, auch zu Hause gibt es mannigfache Gelegenheiten, sich schmerzhaft Quetschungen einzuholen. Im Hof, im Garten, auf der Steintreppe können wir ungeschickt stürzen. Nasse, vereiste Stellen können uns zum Verhängnis werden. Viele Frauen erweisen den Zimmer- und Gangböden oft ungebührliche Ehre, wenn sie mit einem neuen Wachsbelag versehen werden müssen. Damit dieser lange seinen Hochglanz beibehält, wird

der Boden manchmal fast zur gefährlichen Eisbahn. Eine ungeschickte Bewegung genügt, wir gleiten aus, können den Fall nicht vermeiden und ziehen uns eine unliebsame Quetschung zu. Auch Spannteppiche können uns gefährlich werden, wenn wir mit den sogenannten neuzeitlichen Specksohlen darüber hasten, weil wir auch dadurch stolpern und stürzen können. Besonders wenn wir nicht mehr zu den Jüngsten gehören, ist auch zu Hause Vorsicht geboten,

denn Quetschungen sind nicht immer harmlos. Oft weisen sie blutunterlaufene Stellen auf, die sehr schmerzen können und oft lange Zeit in Anspruch nehmen, bis sie schmerzfrei und ganz ausgeheilt sind.

#### **Die Kampfer-Eiklarpackung**

Wer nun in der Hälfte der Zeit mit einer solchen Quetschung fertig werden möchte, findet in folgender Anwendung eine praktische und zugleich wirksame Methode, die ihm die Schmerzen wesentlich abkürzen hilft. Man beschafft sich ein bis zwei Eier nebst einem Würfel Naturkampfer, der in jeder Drogerie und Apotheke erhältlich ist. Während man das Eigelb anderweitig verwertet, schlägt man das Eiklar in einer Schüssel zu Schnee. Vom erwähnten

Kampferwürfel raspelt man die Hälfte auf einer Bircherraffel oder schabt ihn mit dem Messer äusserst fein. Den auf diese Weise pulverisierten Kampfer vermengt man mit dem Eischnee, so dass daraus gewissermassen ein Kampferschnee entsteht. Diesen nun legt man auf die verletzte Stelle. Er riecht natürlich kräftig nach Kampfer, aber er wird seine gute Wirkung nicht verfehlen. Mit einer elastischen Binde packen wir die Auflage sorgfältig ein und lassen sie ein bis zwei Tage ungestört ruhen. Während dieser Zeit wird der Kampferschnee hart und hält das Gewebe wie ein Gipsverband zusammen. Der Kampfer löst das geronnene Blut auf und der Kreislauf kann wieder wirksam sein, so dass einer raschen Heilung nichts mehr im Wege steht.

#### **Echo zur Plastikbeutel-Auskunft**

Unser Artikel über Plastikbeutel vom Januar 1982 löste verschiedene Fragen aus. Um Missverständnisse zu vermeiden, kommen wir nochmals kurz darauf zurück. Schon in früheren Jahren erklärten wir einiges über Verpackungsmaterialien mit P.V.C. Das wäre also mit Polyvinyl. Wir beanstandeten damals vor allem die Plastikgebilde, die ihre Geschmeidigkeit einem Weichmacher zu verdanken hatten. Dies war insofern angebracht, weil je nach dem Inhalt, der diesem Gebilde anvertraut wurde, durch den Weichmacher schädliche Verbindungen zustande kommen konnten. Dies gab zu Bedenken Veranlassung, weil besonders Fruchtsäuren und vermehrt noch milchsäurehaltige Produkte solche Weichmacher zu lösen vermögen. Viele Herstellungsbetriebe wurden daher durch diese Erfahrung veranlasst, solcherlei Gebilde zu meiden. Die Erkundigung bei Fachleuten ergab, dass es sich bei Polyäthylenfolien und ebensolchen Beuteln beruhigenderweise anders verhält, da diese

keinen Weichmacher enthalten. Sie sind daher entgegen früheren Informationen völlig in Ordnung. Dies hat einen weiteren Vorteil zur Folge, weil sich beim Verbrennen von Polyäthylen weder giftige Gase entwickeln noch giftige Rückstände verbleiben, wie dies bei P.V.C.-Materialien der Fall ist.

---

## **A. Vogel spricht**

Freitag, 7. Mai 1982, 19.30 Uhr  
in der grossen Jahnhalle  
in Pforzheim

Veranstalter: Naturheilverein

---

Gesucht für eine leitende Stelle in Teufen  
einen tüchtigen, gut ausgebildeten

### **Kaufmann**

der Sinn hat für die Naturheilmethode und bereit ist, sich für die Not anderer Menschen einzusetzen.

Offerten mit Lebenslauf direkt an  
**A. Vogel, 9053 Teufen** (Vermerk: «Stellengesuch»)

---

#### **BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH**

Einladung zum öffentlichen Vortrag von Dienstag, den 20. April 1982, 19.30 Uhr,  
im Restaurant «Löwenbräu Urania», 1. Stock.

W. Nussbaumer spricht über den Mineralstoff Magnesium im menschlichen Körper.

---