Ferienleben verschiedener Art

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **29 (1972)**

Heft 7

PDF erstellt am: **15.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-970708

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Meeres kennt, sondern auch über seine Gefahren unterrichtet ist, denn dadurch kann man sich vor viel Unheil bewahren. Man lernt vorsichtig zu sein, ohne das Schöne deshalb zu übersehen. Denke ich an alle meine Erlebnisse zurück, dann muss ich zugeben, dass ich oft mehr Glück als Verstand hatte. Immer wieder kam ich in unheilvollen Lagen, und deren gab es noch mehr als hier geschildert, mit dem Schrecken davon, und nie dämpfte dieser meine Begeisterung für die eigenartigen Reize und Schönheiten des Meeres, auch war ich mir stets bewusst, dass sich das Baden im jodhaltigen Meerwasser auf unsere endokrinen Drüsen ausgezeichnet auswirkt. So ist das Nützliche mit dem Schönen verbunden und das Gefährliche nimmt man wachsam in Kauf, bis der verheissene Wechsel der Zeit die Verhältnisse wieder in normale Bahnen lenken wird.

Ferienleben verschiedener Art

Ein schöner, sonniger Tag an der Costa Brava in Spanien lockte mich am frühen Morgen hinaus in die Stille der Natur. So war es erst 5 Uhr, als ich mich schon auf dem Wege zu einer erholsamen Höhenwanderung befand. Durch Korkeichen- und Pinienwälder hindurch gelangte ich, an hohen Erikastauden vorbei, von einer Anhöhe zur andern, von wo ich immer wieder erneut eine wunderbare Aussicht geniessen konnte. In der Tiefe unten ruhte das Meer wie ein klarer Spiegel, denn es war völlig windstill und über mir wölbte sich ein sonnig blauer Himmel. Kein Mensch störte die Stille und nur ein Reh begegnete mir. Wacholdersträucher und Rosmarinstauden standen in Menge da und verbreiteten einen feinen balsamischen Duft. Mein Herz hatte zwar keine besondere Stärkung nötig und dennoch konnte ich es nicht lassen, ein Rosmarinzweiglein zu kauen, denn bekanntlich kräftigt diese bescheidene Pflanze die unermüdliche Wirksamkeit unseres getreuen Herzens wesentlich. Schon allein die Stille und der herrliche Duft wirken als einzigartiges Heilmittel auf unser Nervensystem ein, das im Alltagsleben meist einer zu grossen Beanspruchung standhalten muss. Fast störte mich mein eigener Wanderschritt, denn es war ein köstlicher Genuss, einmal allem Lärm entronnen zu sein. Nur aus der Ferne drang ein leichtes Rauschen an mein Ohr, denn draussen im ruhig ausgespannten, blaugrünen Meer befanden sich zahlreiche Fischerboote, die sich alle mit Hilfe eines Motors fortbewegten.

Dies nennt sich Erholung!

Aber weder aus den grossen Hotelgebäuden noch aus all den anderen Behausungen, in denen erholungsbedürftige Feriengäste wohnten, drang irgendwelches Lebenszeichen, denn die meisten dieser erschöpften Menschen, die doch nach Ruhe suchten, waren abends zu lange beim Wein sitzen geblieben. Auch hatte es ihnen das reichliche Essen angetan. Die Geräusche moderner Musik liess sie zudem vergessen, dass der erholsame Schlaf besonders zur Ferienzeit auf sein Recht Anspruch erheben darf. Man erzählte sich lieber Geschichten früherer Zeiten, lachte ausgiebig dabei und überliess die Sorgen und das Elend einer zu Ende gehenden materiellen Welt der Zukunft. Darum heisst das Motto solcher Feriengäste in der Regel: «Lasst uns trinken, essen und vergessen, denn vielleicht sind wir morgen tot.» Zwei Weltkriege bestätigen schlimme Zustände und der Zukunft stehen noch schlimmere Mittel zur Kriegführung zur Verfügung. Warum also nicht die Gelegenheit benützen, so lange sie zur Verfügung steht? Warum nicht geniessen, was sich bietet? Kein Wunder, dass man nach solchen nächtlichen Gelagen morgens nicht erwachen kann, sondern in den sonnigen Tag hineinschlafen muss! Das nennt der moderne Mensch dann Erholung!

Mehr Abwechslung

Statt dessen benötigen die gequälten Nerven und die Zellen, die förmlich nach

Sauerstoff hungern, so ganz etwas anderes. – Wie anders wäre es doch, wenn man die Vernunft walten liesse! – Nach einem erholsamen Meerbad oder einer tüchtigen Wanderung noch ein kurzer Imbiss, dann einige ruhige Augenblicke im Abendfrieden und anschliessend genügend Stunden eines erquickenden Vormitternachtschlafes. Das nennt man vernünftige Erholung. Auf diese Weise braucht man nicht den Morgen zu verschlafen, sondern man kann ihn frühzeitig mit einer gesundheitsfördernden Wanderung beginnen. Das verschafft genussreichen Appetit fürs gesunde Frühstück. Noch vor der grossen Mittagshitze lockt das erfrischende Meerbad. In der würzigen Luft des Pinienwaldes ruhen wir nach einfacher Mahlzeit gelassen aus, nähren dann auch unsern ausgeruhten Geist mit wertvollem Lesestoff, denn auch dies trägt zu unserer Erholung bei. So empfängt der Ferientag mehr Abwechslung, als wenn wir Stunde um Stunde im Meeressande liegen, wo wir uns den sengenden Sonnenstrahlen preisgeben, nur um braungebrannt zu werden.

Wo bleibt der Nutzen?

Während wir uns im engen Stadtgetriebe nach Einsamkeit und Erholung sehnten, meiden wir doch meist am Strand die Menge keineswegs. Wer kann noch von Einsamkeit und Stille sprechen, wenn sich Körper an Körper reiht, wenn sogar Transistorradios unbarmherzig ineinander tönen, und wo bleibt die frische Meeresluft, wenn keiner seinen Zigarettenrauch für sich behalten kann? Ist es nach all den erwähnten Unannehmlichkeiten, die sich der Mensch selbst auflädt und die da und dort womöglich noch reichhaltiger in Erscheinung treten, verwunderlich, wenn man unbefriedigt, mit mangelnder Nervenkraft und inneren Spannungen versehen, seine Ferien beendigen muss?

Wo bleibt da der Nutzen der so unentbehrlich erscheinenden Ferienzeit? Früher konnte sich mancher keine Ferien leisten, aber er war infolge einer gesunden, einfachen Lebensweise weniger erholungsbedürftig als die heutige Menschheit, der doch weit mehr Freizeit zur Verfügung steht! – Aber eben, wer der Vergnügungssucht frönt, wird vergebens nach Erholung Ausschau halten. Noch immer bietet uns die Natur indes ihre Vorzüge an. Sie sind nicht teuer und liegen oft in unmittelbarer Nähe. Wer geschickt ist, findet sie und mit ihr auch eine Erholung, die uns für die Arbeitstage des Jahres befriedigend ausrüsten wird.

Gründüngung im biologischen Landbau

Der Begriff einer Gründüngung mag vielen nicht mehr fremd sein, wer damit aber noch nicht näher bekannt wurde, schätzt jedenfalls eine etwas eingehendere Erklärung. Junges, geschnittenes Gras benützt man heute mit Vorliebe als Gründüngung. Wer daher einen Rasen oder eine Wiese zur Verfügung hat, wird von diesem Gras für seinen Garten oder Acker zur Düngung Gebrauch machen. Vielleicht braucht auch der Nachbar das junge Gras seiner Wiese nicht und kann es uns überlassen. Es muss sich allerdings dabei stets um völlig junges Gras handeln, weil reifer Samen sich nicht zur Düngung eignen würde, da dies dem Säen von Unkraut gleichkäme. Also achten wir stets darauf, dass das Gras, das wir zur Düngung verwenden wollen, noch keinen reifen Samen entwickeln konnte. Wenn man sich nun frisch geschnittenes Gras beschaffen konnte, legt man dieses etwa in einer Schicht von 5 bis 10 cm zuerst sorgfältig um die Setzlinge, worauf man auch noch den übrigen Teil des Beetes damit bedeckt, ferner ebenfalls unter die Beerensträucher oder als Baumscheibe unter die Obstbäume. Dies hält die Feuchtigkeit zurück und schützt den Boden vor dem Ausbrennen durch die Sonnenstrahlen. Ein solches Ausbrennen ist besonders für die notwendigen Bodenbakterien ungünstig, weil sie dadurch zugrunde gehen können. Oft