Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 7 (1949-1950)
Heft: 5

Artikel: Ueber die Wirkung der natürlichen Höhensonne
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968727

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.08.2025

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

fallgrube wandern. Unkraut aber, das bereits ausgereiften Samen entwickelt hat, sollte nie auf dem Kompost landen, denn dadurch hätte man der Verunkrautung des Landes für das kommende Jahr den besten Dienst geleistet. Der Same wird nämlich auf dem Kompost nicht verfaulen, sondern am Leben bleiben und durch die Kompostdüngung auf den neu zubereiteten Boden gelangen, wo er in verfielfältigter Menge erneut sein ärgerniserregendes Dasein fröhlich sprossend, geniessen kann. Eine solche Bevorzugung des Unkrautsamens liegt bestimmt nicht in unsrer Absicht, weshalb wir uns durch unsere Unvorsichtigkeit nicht unnötige Arbeit aufladen sollten. Bei all unserm Mühen und Schaffen sollte man immer zuvor überlegen und denken. Man wird sich dadurch manch saure Arbeit ersparen können. Also prägen wir uns gut ein, dass nämlich nur wenig Unkrautsame durch die Gärung zu grunde geht. In der Regel vermag er eine grosse Gärungshitze auszuhalten. Sollte sich in unserm Garten infolge Zeitmangel reichlich Unkraut entwickeln, so werden wir uns doch unbedingt Zeit nehmen müssen, es auszurotten, bevor es Samen entwickeln kann, sonst ist es für den Kompost nicht mehr tauglich. Ebenso dürfen kranke, kropfige Pflanzen nicht auf dem Kompost landen, sondern müssen verbrannt werden, um ein Weiterverschleppen der Krankheit zu verhüten. Auch Dornen sollten nicht auf den Kompost wandern, sondern zum Schutze der Barfussgänger ebenfalls rasch verbrannt oder tief vergraben werden. Wenn die Zeit nicht ausreicht, das Unkraut ordnungsgemäss auszurotten, dann sollte man wenigstens vor dessen Versamung unbedingt rasch durch den Garten gehen und zum mindesten die Samenköpfchen abbrechen. Lassen wir diese kleine Vorsicht walten, dann haben wir uns unzähliges Bücken erspart. Das Unkraut ohne Samen ist nicht schlimm. Es kann bei Gelegenheit abgehackt und als Gründüngung liegen gelassen werden.

Was nun gehört auf den Kompost und was nicht? Alles, was irgendwie verfaulen kann, sollte man kompostieren, so alle Küchenabfälle. Vor allem sind auch die Abfälle aller Südfrüchte, wie Orangen- und Citronenschalen vorzüglich, da sie Stoffe enthalten, die unserm Boden fehlen. Wir finden Spurenelemente in ihnen und auch dieses Gebiet sollten wir noch näher kontrollieren.

Was nun lässt sich nicht kompostieren? Glasscherben, Dornen, Papier, Nägel, Blechdosen und dergleichen mehr, lauter Selbstverständlichkeiten für den, der Verständnis besitzt, nicht aber für den, der gedankenlos die Mühsal des Lebens erschwert.

Regenwürmer sind zur Lockerung der Erde unsere notwendigen Gärtner und ohne sie wäre der Boden bald in einem traurigen Zustand. Wer sich daher an einem Mittel freut, das rasch kompostiert, aber die Regenwürmer im jungen Kompost vertreibt, hat auf eine falsche Berechnung aufgebaut.

Schichtet man den Kompost, wie erwähnt, auf, dann ist er in 1½ Jahren bereits gut. Bearbeitet man ihn hingegen nicht mit der gleichen Sorgfalt unter Berücksichtigung der erwähnten Notwendigkeiten, dann geht es dem entsprechend länger, bis er verwendet werden kann.

Wichtig ist es ferner auch, darauf zu achten, dass der Kompost nicht der Sonne ausgesetzt, sondern stets schön beschattet und gut feucht gehalten wird. Wenn er zu wenig Feuchtigkeit erhält und von der Sonne ausgebrannt wird, dann gehen viele Werte verloren und die Gärung kann sich nicht voll entwickeln, denn die Bakterien, die sich darin entfalten sollten, benötigen Feuchtigkeit.

Man kann die Mikroorganismen auch noch schädigen, indem man z. B. Reblaub, das mit viel Kupfervitriol gespritzt worden ist, auf den Kompost bringt. Solche Giftstoffe können im Boden enorm schädigen. Das Gebiet der heutigen Spritzmittel ist ohnedies ein trauriges Kapitel.

Dass heute alles so aus dem Gleichgewicht geworfen worden ist, dass wir so viel Krankheiten, so viel Ungeziefer und Schwierigkeiten verschiedenster Art zu verzeichnen haben, das zeigt, dass die Natur nicht mehr die Widerstandskraft aufbringt, die sie haben sollte.

Hat der Mensch seine Widerstandskraft verloren, dann sagen moderne Biologen, es sei etwas nicht in Ordnung, denn der gesunde Mensch besitzt eine gute Widerstandsfähigkeit. Statt nur gegen Tuberkeln und andere Erreger zu kämpfen, sollten wir dafür besorgt sein, dass sie uns nichts anhaben können. Ein gesunder Mensch bekommt nie eine Tuberkulose, denn einen widerstandsfähigen Menschen kann ein Tuberkel nicht schädigen. Ein Mensch mit zu wenig Immunitätsstoffen, die ihm zur Abwehr gegen fremde Eindringlinge Schutz bieten sollten, würde selbst im Glaskasten vor Erkrankung nicht gefeit sein. Abgehärtete Bergkinder können bei kaltem Regenwetter, ja sogar bei vorübergehendem Schneeschauer ohne Gefahr barfuss laufen, während ein gut eingepacktes, schwächliches Stadtkind rasch zu hüsteln beginnt. Man muss nicht etwa glauben, dass der wetterfeste Bergbub keine Bakterien eingeatmet hätte, sondern nur das anfällige Stadtkind solche erwischt habe. Es ist dies einfach nur eine Frage der Widerstandsfähigkeit, die sich beim Menschen, beim Tier und den Pflanzen gleich verhält.

Die Ursache der allgemeinen Anfälligkeit liegt in den Grundfundamenten. Statt nach neuen Giftmitteln zu suchen, um die sämtlichen Uebel, die sich uns entgegenstellen, zu bekämpfen, sollten wir weit eher deren Gefahr weise umgehen, um nicht die Abwehrkraft erneut zu schädigen.

Jeder Biologe weiss, wie gefährlich das Spritzen mit Bleiarseniat, mit Kupfer oder dergleichen mehr ist. Kupfer vermag beispielsweise die Mikroorganismen so stark zu schädigen, dass die kleinsten, homöopathischen Spuren im Wasser die Infusorien vernichten können. Kein Wissenschafter, kein Chemiker kann den Beweis erbringen, dass nicht auch die Abwehrmomente durch solchen Eingriff vernichtet werden.

So, wie es bei der Pflanze ist, so ist es auch beim Menschen. Vertreibt er ein Uebel mit einem drastischen Gegenmittel, dann happert es bestimmt an einem andern Ort. Greift er auch dort wieder mit drastischer Abwehr ein, dann wird sich auch ein weiteres Uebel bei ihm melden. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass sich die Schulmedizin auf symptomatisches Bekämpfen der Krankheit aufgebaut hat, statt auf ursächliches.

Wir kennen die Folgen, die durch solches Vorgehen entstehen, wollen wir aber nicht ein noch grösseres Fiasko erleben, dann müssen wir auf allen Gebieten die ursächliche Bekämpfung sämtlicher Uebelstände unbedingt beachten. (Fortsetzung folgt)

Ueber die Wirkung der natürlichen Höhensonne

Wie oft sieht man, besonders in den gut besuchten Kurorten, die Leute allenthalben in der direkten Sonne herumliegen, als wollten sie sich von ihr förmlich braten lassen. Ist dies nun gesund? Man mag dieses Vorgehen allgemein für gesund halten, wenn schon es keineswegs richtig ist, sondern gesundheitlich eher schädigt als irgend wie zu nützen. Leicht stellt sich nach solchem Sonnen ein brummender Kopf oder gar Kopfweh ein. Anderntags kommt es sogar dann und wann zu Fieber, zu Katarrhen oder andern Störungen kurzum, man merkt, dass man keineswegs in Ordnung ist. Selten aber überlegt man sich, dass dieses Unbehagen mit dem einstigen Sonnen in Verbindung stehen kann. Wie nun sollte man sonnenbaden? In erster Linie nur kurz. Ferner muss man unbedingt darauf achten, dass der Kopf bedeckt ist. Man kann abwechselnd sonnen, dann wieder in den Schatten gehen. Das beste Sonnenbad ist die Bewegung an der Sonne. Wer die Höhensonne ausgiebig auswerten will, der kann während der Skitour den Oberkörper entblössen, wenn kein Wind weht. Man kann auch wie im Tirol in kurzen Kniehosen Touren durchführen, wodurch eine angenehme Abkühlung statt-

findet. Die Bewegung an der Sonne hat zur Folge, dass der Körper von allen Seiten her gut durchsonnt wird. Aeltere Personen, besonders solche über 40 Jahre, sollten immer eine Kopfbedeckung tragen, vor allem dann, wenn sie nicht über einen schützenden Haarbusch verfügen. Nur trainierte Menschen, deren Haut schon befähigt ist, die Sonnenstrahlen umzugestalten und zu transformieren, halten ein längeres Sonnen aus. Fällt die Sonne auf den Schnee oder auf das Wasser, dann entsteht eine Reflexwirkung, die nicht unbeachtet gelassen werden darf. Man sollte weder forcieren, noch übertreiben, sondern stets geschickt einteilen und dosieren, wodurch man den vollen Wert und die volle Wirkung aller natürlichen Heilfaktoren nutzbar verwenden kann. Lässt man aber all die erwähnten Vorsichtsmassnahmen ausser acht, dann muss man sich nicht darob wundern, dass man sich schadet, statt sich zu nützen.

Wer viel Harnsäure im Körper hat, wird viel rascher unter einem Sonnenbrand, unter Blattern oder Verbrennungen zu leiden haben als derjenige, der weniger belastetes und verschlacktes Blut besitzt. Man muss also auch diesen Umstand beachten. Wer demnach bei Gletschertouren von der Sonne rasch verbrannt wird, sollte unbedingt aufhören, immer nur Käse und Eier, Salami, Salametti und Würste zu essen. Er soll harnsäurebildende Nahrung meiden und dafür auf natürliche Nahrung achten, worauf bestimmt auch die Verbrennungen weniger rasch und weniger stark auftreten werden. Es kommt allerdings bei den Verbrennungen auch auf das jeweilige Naturell an. Brünette Naturen sind einem Sonnenbrand viel weniger ausgesetzt als solche mit blondinem Naturell. Auch diese Unterschiedlichkeit muss beachtet werden.

Die Tatsache, dass der Zustand des Blutes sehr stark ausschlaggebend ist auf die Reaktion aller natürlichen Einflüsse, handle es sich nun um Sonne, Wasser, Wind oder Wetter, kann aber keineswegs umgangen werden. Es ist daher auch in der Hinsicht nur vorteilhaft, sich natürlich zu ernähren und eine naturgemässe Lebensweise durchzuführen. Man geniesst dadurch den Vorteil, den natürlichen Einflüssen der Witterung und des Wassers weniger tragisch ausgesetzt zu sein. Passt man sich der Natur und ihren Gesetzen an, dann kann man auch mit einer dankbaren Reaktion rechnen. Natürlich gilt das Erwähnte nicht nur für das Sonnenbaden in der Höhensonne, denn auch in tiefer gelegenen Gegenden beginnt nun bald wieder die Möglichkeit, sich den warmen Strahlen der Sonne auszusetzen, wobei die gleichen Regeln ihre Geltung finden werden, weshalb man sie auch dort beachten muss.

Gase und ihre Gefährlichkeit

Wir leben im Zeitalter der Motoren. Nicht nur die Elektro-Motoren, sondern auch die Explosionsmotoren spielen heute eine grosse Rolle und finden immer mehr und mehr Verbreitung. Denken wir nur an unsere Automobile. Es ist gut, wenn wir beachten, dass alle Gase dieser Explosionsmotoren zum Teil unverbrauchbare Stoffe absondern, die für uns absolut nicht zuträglich und gesund sind. Wir haben durch das Einatmen dieser Gase daher eine erneute, immer mehr sich ausbreitende Schädigung unserer gesundheitlichen Grundlagen zu verzeichnen. Automobilisten wissen ganz genau, wie schädigend es sein kann, wenn man den Motor bei geschlossener Türe in der Garage laufen lässt. Wieviele Todesfälle sind nicht schon durch Oxydgasvergiftungen vorgekommen. Aber es braucht ja nicht unbedingt Todesfälle zu geben, denn schon allein die stete Vergiftung durch die Gase wirkt auf unseren Gesundheitszustand sehr nachteilig ein.

Wie oft ist eine Dichtung der Auspuffrohre nicht in Ordnung, so dass die Gase durchströmen und in den Wagen gelangen können. Es entsteht dadurch ein eigenartiges Gefühl, ein Schlechtsein, von dem man zuerst glaubt, es sei nur durch die Vibration und das Schütteln entstanden, während es doch meist nur durch die Gase verursacht worden ist.

Im Winter, wenn der Wagen ganz geschlossen sein muss, wenn vielleicht sogar ein Heizofen, eventuell ein Benzinvergasungsofen in Funktion ist, hat man mit vermehrter Gasbildung zu rechnen.

Die Einwirkung solcher Gase kann die verschiedensten unangenehmen Erscheinungen zur Folge haben, wie Druck in den Schläfen, bis zu leisem Hämmern, äusserstes Erregtsein, so dass man nachts nicht schlafen kann und glaubt zum Bett herausspringen zu müssen, leichter Brechreiz, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, die durch Schlafen nicht regeneriert, noch beseitigt werden kann. All diese Symptome sollten beachtet und vorsichtig umgangen werden. Es lässt sich aus diesen Betrachtungen leicht feststellen, dass das Auto im Grunde genommen unter den geschilderten Umständen gewissermassen ein notwendiges Uebel ist, nicht aber ein gesundheitliches Instrument. Auch verlernt man dabei das Gehen und vor allem auch das gesunde, tiefe Atmen in frischer Luft. Statt gesunde Waldluft darf man also schädigende Gase in sich aufnehmen.

Eine zweite Vergiftungsmöglichkeit entsteht vielfach auch durch Oefen. Nicht nur Koks- und Kohlenöfen, auch Oelheizungen können in der Hinsicht Nachteile aufweisen. Man muss unbedingt die Räume, in denen sich solche Oefen befinden, gut abschliessen und für Ventilation nach aussen sorgen, wie auch für eine Frischluftzufuhr, damit die Luft im Heizungsraum immer erneuert wird, und der Ofen richtig brennen kann. Ist der Brenner nicht richtig eingestellt, dann entwickeln sich viele Gase und diese strömen das Haus hinauf. Vielleicht ist dieses zum Ueberfluss auch noch überheizt, und in überheizten Häusern ist es ohnedies ungesund zu wohnen. Besonders die Schlafräume sollten eine gewisse Kühle aufweisen und immer wieder Frischluftzufuhr haben. Man kann diesbezüglich auch in den modernen Wohnungen Schaden leiden, nicht nur durch eine Verwöhnung infolge Uebertemperatur, sondern durch eine Ueberschwängerung der Luft mit Gasen. Alle Hausbesitzer und alle, die Zentral- oder Oelheizungen haben, sollten unbedingt sehr vorsichtig sein und diese Punkte im Auge behalten. Der Raum mit dem Heizofen muss unbedingt gut abschliessbar sein. Man muss eher noch durch Ventilation die Frischluft hineinpressen, so dass die Gase nach aussen strömen müssen, als dass man eine Kompromierung der verbrauchten Luft im Heizraum erzeugt. Es heisst auf alle Fälle sehr vorsichtig sein, denn durch solch unbeachtete Kleinigkeiten kann man sich gesundheitlich viel schaden, ohne es zeitig genug wahrzunehmen. Es sind also auch hier die kleinen Füchse, die verderblich wirken, besonders wenn man sie nicht oder zu spät beachtet.

Von der Vergänglichkeit des Lebens

Ueber dem Nationalpark kreiste ein Adler. Ruhig durchschnitten seine mächtigen Schwingen die klare Luft. Hier war Schongebiet, hier konnte ihm kein Unheil nahen. Allmählich kreiste er gegen Norden, ruhig, gelassen, nach Beute ausschauend. Und siehe da, in plötzlichem Sturzflug schoss er zur Erde nieder. Sein scharfes Auge hatte reiche Beute entdeckt. Wer hätte geahnt, dass unter einem hohen, vorspringenden Fels sechs schöne, stattliche Hirschkühe mit gebrochenen Beinen tod dalagen? Eine von ihnen war noch ziemlich jung, während die andern fünf in schönster Kraft ihr Leben lassen mussten. Wieso mochte dies Unheil über die starken Tiere gekommen sein? Ihre Lage verriet, dass sie vom Felsen heruntergestürzt waren, sicherlich bedrängt von riesigem Schneefall, denn eine Ladung von 1½ bis 2 Metern kann auch starke Tiere in Verlegenheit bringen. So, wie sich Bergwanderer, ja sogar der Bergführer im unermüdlichen Schneesturm verirren und abstürzen kann, so können selbst Tiere mit gutem Instinkt und natürlicher Führung bei plötzlichem, starkem Schneefall in grosse Not, ja sogar in Lebensgefahr geraten. Der Anblick des Todes bedeutet für die meisten Menschen eine gewisse Tragik. Wenn aber der Tod seine Beute da hält,