

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

Artikel: Von der Vergänglichkeit des Lebens
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968729>

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: 24.02.2026

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

findet. Die Bewegung an der Sonne hat zur Folge, dass der Körper von allen Seiten her gut durchsonnt wird. Ältere 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 Höhen-sonne, 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 Benzinvergasungssofen 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 Schlaf-räume 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 Ueberschwängung 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 Fische, 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,

wo Gesundheit und Lebenskraft strotzen, wo nur die Naturgewalten mit harter Hand das Unheil herbeiführten, da wirkt sich die Tragik noch weit tiefer aus. Gemeinsam zogen die sechs Gefährten durch die Unbill hindurch, bestimmt instinktiv glaubend, ihr Zusammenhalten bilde einen gewissen Schutz für sie, gemeinsam aber ereilte sie ihr Geschick, weil keines von ihnen noch mit überlegender Klugheit inne hielt, um Schutz zu finden unter einem Felsvorsprung, einem schirmenden Baum. Gemeinsame Flucht inmitten von Sturm und Gefahr ist nicht immer das Gegebene, denn wie leicht lauern in undurchsichtigem Schneefall, in dichtem Nebel Gefahrenmomente, in die man hineinstürzt, ohne sie gewahr werden zu können. Wie oft, wenn der Sturm ausgetobt hat und die Sonne wieder die klare, weite Sicht ermöglicht, muss man schauernd feststellen, dass man im Leben am Abgrund dahinglitt, nur weil man nicht überlegend abwarten konnte bis die Gefahr vorüber war, weil man sich nicht in der Stille beraten liess.

Als der König der Lüfte sich auf seine Beute stürzte, flogen in kreischendem Unwillen einige Raben davon. Schimpfend hielten sie sich in unmittelbarer Nähe, denn es war doch unerhört, dass sie als Erste so ohne weiteres vertrieben werden konnten. Das war zuvor dem Mäusebussard nicht gelungen. Als sich daher der Adler gesättigt wieder in die Lüfte erhob, liessen sie es sich nicht nehmen, ihm kreisend nachzufliegen, denn sie kannten ihre geschlossene Macht, sie wussten, dass sie gemeinsam sogar den Herrscher der Luft zu bedrängen und in eine gewisse Lebensgefahr zu bringen vermochten. Es tat ihrem Rachegeistes wohl, ihn mit ihrem Gekreis zu verfolgen, denn die Beute schien ihnen ja ohnedies gesichert zu sein. Stolz zwar entschwand der königliche Vogel, aber gleichwohl blieb ein Staunen in den Herzen jener zurück, die ihn von der Erde aus beobachteten. Hier der Tod kraftstrotzender Geschöpfe der Bergwelt, dort die keifende Verfolgung des stärksten Bewohners der Lüfte durch armselig neidisches Gefieder! Überall freudiger Lebenswille, überall Vergänglichkeit, Gefahr und Tod. Nur ein schlichter Hinweis aus dem Buch der Bücher vermag sich in Augenblicken, die das grosse Fragezeichen des Lebens berühren, beruhigend auszuwirken, nämlich die frohe Zusicherung, dass einst keinerlei Fluch mehr sein wird.

Frühjahrsschwierigkeiten

Voll Begeisterung, dass nun die Sonne in reichlicher Wärme unsere durchwinterte Erde begrüsst, glauben wir im Frühjahr unbedenklich diesen Sonnenschein in reichem Masse geniessen zu dürfen. Ja, wir gehen sogar so weit, dass wir die Mahnungen, die wir in unsrer Kindheit nur zu oft zu hören bekamen, ganz ausser acht lassen. Wir glauben, die neu erwachte Kraft der Sonne habe auch bereits schon unseren durchfeuchteten Erdboden so völlig durchwärmt, dass er unsrer Gesundheit nichts anzuhaben vermöchte, wenn wir uns auf ihm lagern. Nur zu gerne verschönern wir unsere Wanderungen, indem wir uns auf der lieben Mutter Erde ausruhen. Wir vergessen dabei förmlich, dass uns dies im Frühjahr gefährlich werden kann, denn die Erde düstet dann noch allerlei Gase aus. Allerlei Stoffe entströmen ihr, ob feststellbar oder nicht, sie sind der Gesundheit schädlich. Viele Erkrankungen sind auf die Unvorsichtigkeit, dass man sich im Frühling zu früh auf blosser Erde gelagert hat, zurückzuführen. Dies darf man erst im Sommer wagen, wenn der Boden richtig durchwärmt und keine aufsteigenden Gase mehr zu befürchten sind. Die nachteilige Wirkung dieses Umstandes zeigt sich sehr oft in Blasenkatarrh, Bronchialkatarrh, Nervenentzündungen, Rheuma- und Ischiasschmerzen. Es können sogar Nervenverzerungen vorkommen, die oft lange Zeit beanspruchen, bis sie wieder in Ordnung kommen. In Anbetracht dessen, dass manche gesundheitliche Schädigungen im Frühjahr auf die erwähnte Unvorsichtigkeit zurückzuführen sind, möchte man also in Zukunft darauf achten und trotz der freudigen Dankbarkeit die notwendigen Frühjahrsregeln, die immer noch ihre altväterliche Gültigkeit besitzen, nicht gleich-

gültig umgehen. Diese unliebsame Einschränkung darf man dann im Sommer und gegen den Herbst hin reichlich fallen lassen und sich ausgiebiger Freiheit in Licht, Luft und Sonne erfreuen.

Unsere Heilkräuter

Geum

(St. Benediktenkraut - Nelkenwurz - Petersbart)

«Ja woher kommt denn ihr beiden Samenkinderchen? Hier in unsern Bergen seid ihr ganz unbekannte Gäste!» Erstaunt betrachtete die grossblumige Geum montana die beiden Samenschwestern, die soeben in raschem Fluge vor ihren Füssen gelandet waren. «Zuerst müssen wir uns ein wenig verschnaufen, denn es war eine grosse, ungewohnte, ja sogar unerwartete Reise, die wir soeben beendet haben. Zuerst versetzte sie uns in nicht geringen Schrecken, dann aber gewöhnten wir uns an unsern luftigen Flug und schliesslich fanden wir es schön, wie die Vögel der Lüfte dahin gleiten zu können.» So erzählten die Samenkinder der Geum urbanum, indem sie tief Atem holten. «Wir standen unten im Tale an einer alten Mauer bei unserm Mütterchen und dachten in unsrer Lebensfreude an keinerlei Aenderung. Plötzlich aber wurde es ganz dunkel und ein heftiger Sturm setzte ein. Die Wipfel der Bäume wurden hin und her gebogen, dürre Aeste fielen krachend zu Boden und brausend sang der Sturmwind sein tollstes Lied. Unsere ganze Familie kam in beängstigende Aufregung. Wir zwei hielten uns eng umschlungen. Immer heftiger rüttelte der Wind an uns, bis es ihm gelang, uns von unsrer Mutter loszureissen und emporzutragen. In atemraubendem Tempo gings hoch hinauf in die Luft. Immer kleiner wurden die Bäume unter uns, und die unsern sahen wir überhaupt nicht mehr. Ostwärts trug uns der Sturmwind, unbarmherzig weiter trieb er uns voran, aufwärts, mehr und mehr den Bergen entgegen. Wie ein Segelflug kam uns unsere Reise vor. Mählich verlor sie alles Schreckhafte und wir freuten uns durchs Bergtal hinauf und über den Kamm zu gelangen. Hier nun verlor der Wind seine Kraft, darum liess er uns sanft zur Erde gleiten, und nun sind wir hier bei euch.» Zufrieden blickten sich die beiden Geumkinder um, denn es gefiel ihnen in sonniger Höhe. «Ihr beiden könnt wirklich von Glück reden, denn wem ist es ohne weiteres vergönnt, nach solch unerwarteter Reise gleich bei Verwandten zu landen? Ich bin nämlich eure Tante, die Geum montana, auch Alpen-Benediktenkraut, Alpen-Nelkenwurz oder nach dem Aussehen meiner struppigen Samenkinder auch Alpen-Petersbart genannt. Eure Mutter nennt sich indes Geum urbanum, was auf unsere nahe Verwandtschaft schliessen lässt, denn wir gehören alle zur Geum-Familie. Weiter oben, dort, wo ihr das Gletschereis wie eine grosse, weisse Zunge erblicken könnt, sitzt Geum reptans, auch Gletscher-Petersbart genannt, ein äusserst niedlicher Geselle. Auch er hat schöne, gelbe Blüten, wie alle Geumarten, mit Ausnahme von Geum rivale, die sich den Luxus geleistet hat, ihre Blütenränder noch rot einzufassen. Gewiss ist sie deshalb die Schönste von uns allen, dafür aber haben wir die bessern Heilkräfte.» Voll Genugthuung stellte Geum montana ihren Vorzug fest, denn sie fand, dass es noch weit wertvoller sei, heilende Kräfte zu entwickeln, als nur schön zu sein. Zwar ist gewiss auch ihr Anblick schön, denn er befriedigt das Auge in vollem Mass, aber eben, sie wollte noch mehr sein als nur dieses. Voll gespannter Neugierde wollten die beiden kleinen Segelflieger, die sich inzwischen von dem Schrecken ihres ungewohnten Erlebens völlig beruhigt hatten, wissen, welcherlei Heilkräfte denn in ihnen wirksam seien? So fing denn Geum montana getreu und gewissenhaft zu erzählen an: «Meine Verwandte, die Geum reptans und ich, wir beide haben in Blätter und Wurzeln Stoffe, die gut auf das Herz wirken. Herzmuskeln und Herznerven werden gestärkt und sogar eine leichte Herzerweiterung wird besser, wenn Tee oder Extrakt unserer Blätter und