

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 9 (1952)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Gewohnheiten und deren Umstellung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969062>

#### **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:** 10.01.2026

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

angebracht, und zwar mit Heublumen, kleinem Kostens oder Wacholdernadeln. Nur muss man dabei immer bedacht sein, dass das Bad durch Nachgiessen von heissem Wasser stets auf der Temperatur von 37 Grad bleibt. Auch sollte man durch Zudecken mit Wolltüchern jene Körperteile warm halten, die mit dem warmen Wasser nicht in Berührung kommen. Kalte Füsse sollte man niemals anstehen lassen, sondern durch Fussbäder oder Wechselfussbäder zu beheben suchen. Bei mangelnder Blutzirkulation ist es vorzüglich nebst den Venenmitteln jeweils morgens eine heisse Dusche zu nehmen, nachträglich tüchtig zu frottieren, die Blutzirkulation ferner durch Trockenbürsten des ganzen Körpers anzuregen und zuletzt noch mit einem guten Salböl sorgfältig einzölen. Diese morgendliche Prozedur regt den gesamten Blutkreislauf schön an, so dass man seine Wärme dadurch ordentlich zusammenhalten kann. Sehr günstig ist auch noch anschliessende Morgengymnastik. Hat man vor dem Zubettgehen ein Kältegefühl oder kalte Füsse, dann wird es gut sein, die morgendliche Anwendung auch vor dem Schlafengehen zu wiederholen, denn es ist besonders in einer feuchten Wohnung nicht günstig, wenn man sich erst im Bett zu erwärmen sucht.

Bei Regenwetter ist der Neubau auch im Sommer überaus ungünstig, denn in der Regel wird man das Heizen unterlassen und dadurch eine sehr ungesunde Lage schaffen. Die gleichen Ratschläge gelten daher auch für regnerische Sommertage.

Noch zu erwähnen ist, dass neue Holzbauten eine rühmliche Ausnahme bilden, denn in der Regel wird zum Bauen trockenes Holz verwendet und das Wohnen in Holzbauten ist bekanntlich sehr gesund. Leider sind diese aber in den Städten nicht anzutreffen oder wegen der Brandgefahr auf alle Fälle sehr selten. Der Landbewohner ist daher auch in diesem, wie in vielen andern gesundheitlichen Gebieten bevorzugt. All die vielen Nachteile, die der Städter für seine Gesundheit einheimsen muss, sollte er daher möglichst sorgfältig durch entsprechende Gegenmassnahmen abzuschwächen suchen. Es benötigt dies ein Mehr von Arbeit und Aufmerksamkeit, aber es lohnt sich.

## Gewohnheiten und deren Umstellung

Wer gewohnt ist, seine Ernährung auf naturgemässer Basis zu halten, empfindet es jeweils sehr unangenehm, wenn er auf Reisen gezwungen ist, sich im Ausland zu ernähren. Nur in Deutschland, das ja bekanntlich früher schon in Fragen der natürlichen Heil- und Lebensweise vorangegangen ist, findet man auch Verständnis für naturgemäss Ernährung. In den andern Ländern aber ist es damit meist betrüblich bestellt, so dass man ziemlich schwer hat zu dem zu gelangen, was man benötigt. Kein Wunder daher, wenn man bei allen ausländischen Beratungen in Ernährungsfragen mehr oder weniger auf gewissen Widerstand oder gar auf unmissverständliche Abneigung stösst. All dies muss dann, wie ja auch bei uns, einfach vernünftig übergangen werden. Wer an irgendwelchen Krankheiten leidet, wer ferner seine Leistungsfähigkeit erhöhen will, lernt sich umstellen, besonders, wenn ihm jemand mit gutem Beispiel vorangeht. Freunde aus Amsterdam berichteten uns, wie sie gemeinsam mit Holländern ihre Mahlzeiten geteilt haben. Da es nun bei ihnen üblich war, im Sommer einige Tage hintereinander Kopfsalat auf den Tisch zu bringen, fragten die Holländer: «Sind wir denn Kaninchen geworden?» Nachdem sie sich aber einmal daran gewohnt hatten, vermissten sie den Salat sofort, wenn statt seiner etwas mehr gekochtes Gemüse aufgestellt wurde, so dass sie zu reklamieren begannen: «Ist kein Salat mehr?» Es ist gut, dass sich der Gaumen verhältnismässig rasch umstellen kann, so kann ihm mit der Zeit auch gesunde, bekömmliche Nahrung unentbehrlich werden. Richtig ulkig schrieben denn auch unsere Freun-

de: «Wir trinken auch regelmässig Möhrensaft und werden schon ganz braun!» Auch in Amerika ist ja bekanntlich das Safttrinken üblich, nur besteht dort die Gefahr, dass man allmählich zur fabrikmässigen Zubereitung übergeht und auch die Säfte aus Büchsen serviert, was eine täuschende Schädigung mit sich bringt, denn wenn wir den Wert frischer Rohsäfte nutzniessen möchten, ist uns mit Konservensäften nicht gedient, auch ist die Aufbewahrung in Büchsen gefährlich, da dadurch Vergiftungen erzeugt werden können. So erhielten wir letztes Jahr aus Amerika Bericht über den Tod eines Freundes, der eine regenerierende Saftkur durchführen wollte, um seine Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Statt dessen aber starb er innert einiger Tage weg, denn statt Rohsäfte zu verwenden, hatte er sich nichtsahnend an Büchsensäfte gewagt und die eingetretene Vergiftung, die auf das Zentralnervensystem einwirkt, bereitete ein unerwartet rasches Ende. Diese Episode möchten wir erwähnen, weil auch bei uns bereits da und dort Saft aus Büchsen statt frisch gepresster Saft serviert und verkauft wird. Man sollte daher bei seiner Bestellung stets darauf achten und frisch gepresste Säfte verlangen. Im Grunde genommen ist es eigenartig, dass alles Gute, das unsre darmniederliegenden Kräfte wieder auffrischen könnte, sogleich durch fabrikmässiges Eingreifen, durch eine gewisse Bequemlichkeit und nicht zuletzt auch durch Gewinnsucht zunichte gemacht werden muss.

Interessant ist es auch feststellen zu können, wie sehr doch eigentlich der Mensch von Gewohnheitsmässigem abhängig ist. Zuerst fühlt man sich beim Essen von Rohsalaten als Kaninchen, hat man aber erst einmal den gesundheitlichen Nutzen davon erkannt, dann empfindet man rasch den Mangel, wenn man das Gute entbehren muss. Es ist darum wichtig, dass man eine gesunde Lebensgewohnheit einführt, denn wenn der Mensch wie ein Gewohnheitstierchen treu bei seinen Gewohnheiten verbleibt, dann ist es von nicht geringem Wert, wenn er gesundheitlich nutzbringende Gebräuche pflegt. Nur zu gut wissen wir, wie Lebensgewohnheiten und Sitten Vor- und Nachteile in Erscheinung treten lassen. Es ist uns nicht unbekannt, dass beispielsweise wir Schweizer, wie übrigens ja auch die Holländer, entschieden zuviel Eiweissnahrung zu uns nehmen. Unsere klimatischen Vorzeuge merzen diesen Uebelstand keineswegs aus. Bei uns ist die heilende Bergluft, bei jenen die gesunde Meerluft nicht fähig die Schäden der Eiweissüberfütterung zu beheben. In beiden Ländern kann die Zahl der Krebskranken, der Rheumatischen und Arthritiker durch die erwähnten Vorteile nicht behoben werden, weil diese Krankheiten eben auf der Grundlage einer Eiweissüberfütterung beruhen. Jeder Mensch, der daher einsicht, dass er sich den grössten gesundheitlichen Nutzen leistet, indem er seine Lebensgewohnheiten auf naturgemäss Grundlage stellt, hat es viel leichter, den allgemeinen Schädigungen von heute zu entgehen. Wenn uns Berichte von Südamerika, den Vereinigten Staaten und vielen andern Ländern immer wieder von eigenartigen, ungesunden Ernährungssitten erzählen, dann müssen wir uns jeweils sagen, dass der Gesundheitszustand in jenen Ländern noch schlimmer wäre, wenn nicht die Sonne und die guten, klimatischen Verhältnisse ein starkes Gegen- gewicht bilden würden.

## Nützliche Hinweise

### Vitaminwirkung durch Rohauflagen

Dass der Genuss von rohen Rüebli, vor allen der rohe Rüebli-Saft für unsere Gesundheit von grossem Nutzen ist, haben in den letzten Jahren alle jene erfahren, die sich dieses Nahrungsmittel zugleich auch als hilfreiches Heilmittel auserkoren haben. Weniger aber mag bekannt sein, dass seine vorzügliche Wirkung sich auch geltend macht durch Auflagen roh geraffelter Carotten. Man kann diese zuerst auspressen und den Saft trinken, der Rückstand genügt immer noch, um auf Ekzeme heilend einzuwirken.