

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 10

Artikel: Ueber das Lagern
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969017>

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: 06.04.2026

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

Aehnliche Fragen treffen wir auch in der Pflanzenwelt. Auch ein Botaniker weiss nicht, warum die eine Pflanze hier, warum die andere dort vorkommt, und warum die vielen Tausende von Samen, die vom Winde allüberall hin verweht werden, nicht überall keimen und wachsen. Jedes Sämchen, stamme es nun von einem Pilz, einem Moos, von einem der vielen Gräser, von einer Staudenart oder sogar von einem Baum, wird nur dort gedeihen, wo die biologischen Voraussetzungen geschaffen sind. Millionen von Samen werden da und dort wohl keimen, wachsen und gedeihen aber werden nur diejenigen, die den rechten Boden und den gegebenen Standort gefunden haben. Genau so verhält es sich mit den Krankheitsserregern. Bei einigen dieser Erreger kennt man gewisse Voraussetzungen, wie beispielsweise bei der Tuberkulose. Die Erfahrung hat bei dieser Krankheit gezeigt, dass ein schlecht ernährter Mensch, der in ungünstigen, sonnenarmen Wohnverhältnissen aufwachsen und leben muss, eher an Tuberkulose erkrankt als einer, der eine kalk- und vitaminreiche Ernährung geniesst und zudem in gesunden Wohnverhältnissen mit genügend Luft, Licht und Sonne leben kann.

Bei vielen anderen Infektionskrankheiten weiss man nichts über die diesbezüglichen Voraussetzungen, so auch bei der Kinderlähmung. Nur eines wissen wir, dass gut ernährte Kinder bei richtiger Behandlung die Krankheit verhältnismässig gut überstehen, ohne den bekannten, unangenehmen und bleibenden Folgeerscheinungen anzufallen.

Wenn sich gewisse Symptome zeigen, die den Verdacht auf Kinderlähmung auftreten lassen, dann sollte man sofort mit der Behandlung beginnen. Es ist vollständig unklug und vom Naturheilstandpunkt aus unverantwortlich, wenn man einfach zuwartet bis bereits schon Lähmungserscheinungen eingetreten sind. Kein geschickter, biologisch eingestellter Arzt wird dies heute noch zulassen. Es schadet jedoch nichts, gleichwohl darauf hinzuweisen, denn es ist auch kein Nachteil, wenn man einmal daneben trifft und bei einer Störung trotz den üblichen Symptomen von Kopfweh und Erbrechen eine andere Ursache zu Grunde liegt. Um desto besser, zumal die naturgemässe Behandlung sich auch in solchem Falle nur günstig auswirken kann.

Der Hauptgrundsatz bei Kinderlähmung ist immer derjenige der Ableitung, sowohl auf die Nieren, vor allem aber auch auf die Haut. In erster Linie sind demnach Schwitzbäder in irgend einer erträglichen Form durchzuführen.

Es ist ein Glück, dass die bekannte Schwester Kenny aus New York in der ganzen Welt mit ihrer natürlichen Methode Aufsehen erregte und viele Aerzte von deren Wirksamkeit überzeugt hat. Im Wesentlichen ist ihre Behandlungsweise ja auch nichts anderes als das Naturheilprinzip der maximalen Ausscheidung durch die Haut. Für einen Schulmediziner mag es zwar vielleicht etwas dilettantisch klingen, wenn wir immer wieder behaupten, dass bei vielen Infektionskrankheiten die Konzentration der Stoffwechselgifte, die vom Erreger ausgeschieden werden, vermieden werden muss. Dies nun kann nur geschehen, wenn man dafür besorgt ist, dass möglichst viel Giftstoffe durch die Niere und die Haut ausgeschieden werden. Die Zerstörung von ganzen Nervensträngen kann nur dann vorkommen, wenn der erwähnte Grundsatz unberücksichtigt bleibt. Man kann und soll natürlich die physikalische Behandlung zudem noch mit geeigneten Naturmitteln unterstützen. Angebracht sind: Belladonna D 4, Urticalcin, Usneasan, Hyperosan und bei Herzschwäche Herztonikum. Nach der Schwitzanwendung verwende man zur Massage ein rotes Salböl, das echtes Johannisöl enthält.

Dass stets für gute Darmentleerung gesorgt werden muss, sollte wohl nicht erwähnt werden müssen, denn alle Leser der «Gesundheits-Nachrichten» sind über die Wichtigkeit und Notwendigkeit einer regelmässigen Darmtätigkeit bestimmt sicherlich gut orientiert.

Ein entsprechender Hinweis über beachtenswerte Regeln bei Infektionskrankheiten ist auch im «Kleinen Doktor Seite 119 unter dem Titel «Hütet euch vor den Infektionskrankheiten» zu finden. Was dort erwähnt wird, gilt für alle Infektionskrankheiten mit fieberhaftem Verlauf und deckt sich somit auch mit den soeben erwähnten Angaben bei Kinderlähmung.

Barfusslaufen

Schon oft habe ich in den «Gesundheits-Nachrichten» über den gesundheitlichen Wert des Barfusslaufens geschrieben. Dabei habe ich vor allem auch auf das von Sebastian Kneipp warm empfohlene Taulaufen aufmerksam gemacht. Viele haben sich diese Hinweise schon zunutze gemacht, besonders jene, die dadurch leistungsfähiger geworden sind. Es ist auch wirklich herrlich erfrischend, wenn man im Garten und auf Wanderungen durch die nackten Füsse unmittelbar mit dem kraftspendenden Erdboden in Berührung kommt. Meine Frau, die sich einmal bei einem überraschenden Unwetter in den Bergen eine starke Erkältung mit langdauernden Fiebererscheinungen zugezogen hatte, entschloss sich an einem schönen, warmen Tag gleich nochmals denselben Berg zu ersteigen, hin und zurück barfuss und was sie damit bezweckte, geschah, sie liess das Fieber oben. Von Natur aus ist unser Fuss ohnedies zum Barfusslaufen bestimmt, jedoch über unebenes Gelände, nicht auf unsern Fussböden oder auf Landstrassen. Da braucht der Fuss eine Stütze, sonst ermüdet er zu sehr. Wenn nun auch bei uns das Barfusslaufen während der warmen Frühlingszeit, während dem heissen Sommer und auch an sonnigen Herbsttagen ohne weiteres als angenehm und gesundheitsfördernd empfohlen werden kann, ist dies nicht so ohne weiteres in andern Breitengraden möglich. Unsere Leser in Süditalien, in Griechenland, Spanien und Südkalifornien werden sich unbedingt nach den dortigen Verhältnissen richten müssen, mögen sie auch noch so gerne barfuss gehen. Schon in Mittelmeerländern kann der trockene Sand bereits so heiss werden, dass man nicht ohne Schuhe oder Sandalen gehen kann, wenn man sich nicht schädigen will. Der Sand brennt alsdann so unerträglich, dass man unwillkürlich von seiner Kabine äusserst rasch zum feuchten Sand hinüberspringt, um sich die blossen Füsse nicht zu verbrennen. Noch ein weiterer Umstand ist in den Südländern hindernd, denn das viele Unkraut, das dort gedeiht, besitzt meist solch stacheligen Samen, dass einem das Barfusslaufen von selbst vergeht, denn es ist nicht angenehm, in Dornen und Stacheln hineinzutreten. Aus all dem ist ersichtlich, dass man sich immer den gegebenen Verhältnissen anpassen und die Vernunft walten lassen muss, um auch den erwünschten Nutzen daraus ziehen zu können.

Ueber das Lagern

Es gibt bei Ausflügen immer wieder Gelegenheit da und dort auf dem Boden zu lagern. Vielen ist dies der Inbegriff von etwas überaus Angenehmem, besonders wer in den Städten die unmittelbare Naturverbundenheit vermissen muss, sehnt sich förmlich danach, nach einem ermüdenden Marsch, sich entspannt auf der Erde ausruhen zu können. Ist es nun aber ratsam, sich auf den nackten Boden hinzulegen? Es ist eine bekannte Tatsache, dass diese Frage im frühen Frühling mit einem entschiedenen Nein beantwortet werden muss, denn aus dem erwachenden Boden, der noch die ganze, winterliche Feuchtigkeit in sich aufgespeichert hat, entsteigen allerlei Gase, die besonders für Rheumatiker und Gichtkranke sehr tragische Folgen haben können.

Diese Nachteile nun fallen den heissen Sommer hindurch und auch an warmen Herbsttagen dahin, und es gibt tatsächlich nichts Schöneres als auf einer Alpweiese zu lagern. Der durchwärmte Boden ist eine angenehme, kraftspendende Ruhestätte, und ich könnte mir nicht denken, welche Nachteile damit verbunden sein könnten! Nur bei kaltem oder feuchtem Boden sollte man vom Lagern Abstand nehmen, denn es ist ohne weiteres begreiflich, dass sich alsdann empfindliche Menschen dadurch verderben können. Man muss seine eigene Empfindlichkeit kennen und sich danach richten, denn kein Mensch ist gleich wie der andere, weshalb man nicht einfach gedankenlos einem Nachahmungstrieb folgen darf, wenn man nicht Schaden erleiden will. Nieren- und Blasenleidende sind in der Hinsicht sehr empfindlich. Sie ertragen weder Feuchtigkeit, noch Kälte.

Eigenartig, doch verständlich ist es, dass uns beim Lagern auch Pflanzen verhängnisvoll, ja sogar gefährlich werden können, und zwar vor allem Giftpflanzen und stark riechende Blumen. So konnte ich schon beobachten, dass Menschen mit leichter Schilddrüsenüberfunktion beim blossen Sitzen neben Digitalispflanzen Herzstörungen bekommen haben. Verliessen sie den Platz, dann verschwand auch die Störung wieder, um sich aber sogleich erneut einzustellen, wenn sie sich nochmals zu den schönblühenden Blütenstengeln der Pflanze hinsetzten. Solche Empfindlichkeiten, denen man je nach Funktion unserer Drüsen und Organe eben ausgesetzt sein kann, darf man nicht einfach nur übersehen wollen, sondern man muss sich viel eher danach richten und sie vielmehr zu umgehen suchen. Sie sind folgerichtig aber auf keinen Fall zu verallgemeinern, da dies alles ja dem eigenen, persönlichen Empfinden unterstellt und deshalb von diesem abhängig ist. So gibt es Menschen, die beinahe erbrechen müssen, wenn sie Hollunderblüten nur schon riechen, während wieder andere den Geruch als angenehm und anregend wertschätzen. Der eine holt sich Kopfweh von betäubendem Geruch, der andere wird angenehm erfrischt davon. So muss auch nur jener Primeln meiden, der durch sie ein Ekzem erhält, wer hingegen diese unangenehme Veranlagung nicht besitzt, kann sich ohne Gefahr seiner schönen Primeln erfreuen.

Unweise wäre es hingegen in die niedern Sträucher der Rhus tox-Pflanzen zu liegen oder auch nur schon in ihrer unmittelbaren Nähe zu lagern, denn man könnte dadurch sehr unangenehme Ausschläge bekommen, die man wochenlang nicht mehr loswerden kann. Diese kleinen Sträuchlein sind da und dort in Parkanlagen zu finden. Wild kommen sie bei uns nicht vor, während sie in Amerika förmlich den grünen Schrecken der Wälder darstellen.

Ein weiterer Punkt, der nicht allen bekannt sein mag, der aber unbedingt berücksichtigt werden muss, ist das Schlafen unter Nussbäumen. Schon in meinen Jugendjahren konnte ich bei Bekannten, die beim Hüten der Kühe öfters unter Nussbäumen geschlafen haben, eigenartige, teils schmerzhaftige Nervenzerrungen beobachten. Ich habe zwar damals gedacht, dies beruhe nur auf Einbildung, seit ich aber während meiner Praxis von vielen Landleuten diese Wahrnehmung immer wieder bestätigt erhielt, bin ich überzeugt, dass man auch diese Erfahrungstatsache zum eigenen Wohl beachten muss.

Wer also überaus empfindlich ist und wegen jeder Kleinigkeit unter all seinen Schwächen zu leiden hat, der lagere jeweils lieber auf einer Decke, während sich gesunde, kräftige Naturen mit Wonne auf Wiesen und Weiden lagern mögen, zwar nicht gerade im schönen, hohen Gras, damit sie der Bauer nicht mit Recht fortschicken kann und ihnen auf gut Schweizerdeutsch die Meinung sagen muss.

Was du tust, tue gewissenhaft, ganz und gründlich; aber übertreibe nicht, sei nicht einseitig, sondern suche eine Harmonie aller Kräfte zu erreichen.

Rote Wangen

Früher wertete man frische, rote Wangen als Merkmal innewohnender Gesundheit. Waren sie im Verschwinden begriffen, dann fahndete man eifrig nach der gesundheitlichen Störung, um diese alsdann eifrig zu bekämpfen und wieder in den Besitz seines blühenden Aussehens zu gelangen. Heute sind rote Wangen vielerorts, besonders in Amerika, zur Seltenheit geworden. Statt aber wie früher nach der Ursache des Verlustes zu fragen, greift man heute allgemein, sogar auch bei uns, ganz einfach nur zum Farbstift, um den Mangel auf diese Weise raschmöglichst wieder auszugleichen. Bei uns in der Schweiz, wie auch in Deutschland, wo der Sinn für gesunde, natürliche Lebens- und Ernährungsweise schon reichlich Fuss gefasst hat, und wo auch sämtliche, unverfälschten Naturprodukte erhältlich sind, ist eine solch' nachlässige Bequemlichkeit weniger verständlich als beispielsweise in Ländern mit ungünstigen Vorbedingungen. Da, wo alles übertrieben verfeinert wird, wo man sich förmlich in vollem Vertrauen den chemischen Gesundheitsregeln ausliefert, wie dies vor allem in Amerika der Fall ist, müssen Besucher und Ansiedler besonders auf der Hut sein, wenn sie ihre gesunde Gesichtsfarbe nicht allzurash verlieren wollen. Hat man jedoch gelernt, sich in jeder Lebenslage naturgemäss einzustellen, dann muss man ganz einfach nur auf seinen gesunden Lebensansichten beharren und sich um die vielen üblichen Torheiten, die gepflegt werden mögen, keineswegs bekümmern. Dies kann man, wenn man die Ernährungsfrage nicht ändern überlässt, sondern sich selbst so verköstigt, wie es sich nach gesundheitlichen Prinzipien irgendwie ermöglichen lässt.

Die Ernährungsfrage

Solange es Carotten, Tomaten, Gurken, Kabis, Brunnenkresse und andere Gemüse, wie auch Zwiebeln und Knoblauch gibt, solange alle Arten von frischen Früchten nebst Honig, Rohrzucker, Haferflocken, Naturreis und Kartoffeln, wie auch eine gute Milch, Nüsse und Mandeln erhältlich sind, besteht immer eine Möglichkeit, seine roten Wangen behalten zu können, vorausgesetzt, man störe die Verdauung nicht durch verkehrte Zusammenstellung der verschiedenen Nahrungsmittel und durch unnötige Belastung. Früher galt beim bescheidenen Volk als gesundheitlicher Ratgeber das Motto: «Hör mit Essen auf, so lange du noch ein leises Hungergefühl verspürst.» Ob diese Massnahme einer gewissen Knappheit zuzuschreiben war, ist für uns nicht sicher, jedenfalls aber war sie vom gesundheitlichen Standpunkt aus günstig, denn wenn man nach der Mahlzeit nicht so angefüllt ist, dass nichts mehr Platz hätte, verdaut der Körper das Dargebotene viel besser, und man ist weniger der Gefahr ausgesetzt, dass sich unerwünschte Fettpolsterchen ablagern. Kaut man zudem noch gut, und durchspeichelt man tüchtig, dann wertet man die Nahrung besser aus und braucht nicht zu befürchten durch das kleinere Quantum zu kurz zu kommen. Besonders in heissen Gegenden ist es günstig, wenn man mässig und vor allem salzarm isst, um das Durstgefühl nicht unnötig zu erhöhen. Gleichzeitig sind auch sorgfältig zubereitete Rohsalate günstig, denn sie decken nicht nur den Vitamin- und Nährsalzbedarf, sondern helfen auch mit den Durst zu stillen, vorausgesetzt allerdings, dass sie nicht mit einer scharfen Salatsauce, mit Mayonnaise oder sonstwie scharfen Gewürzen zubereitet worden sind, sondern ganz einfach nur mit Citrone oder Molkenkonzentrat und Oel, vielleicht noch unter Beigabe von etwas Rahm. Morgens und abends ist Fruchtnahrung am besten. An heissen Tagen gibt es abends nichts Erfrischenderes als ein Fruchtsalat aus Melone, Pfirsich und Birnen unter Zugabe von frischem Orangen- und Citronensaft nebst Rohrzucker und etwas frischem Rahm. Dieser Salat ist ein wunderbarer