

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 12 (1955)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Erholungstage am Meer  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552335>

### **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:** 23.02.2026

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



touren jenen begleiten, der davon abhängig ist. Auf Frühlings- oder gar Sommertouren aber sollten wir viel eher frische Früchte mitnehmen. Sind wir sehr hungerige Naturen, dann kauen wir zwischenhinein Trockenfrüchte, denn der Fruchtzucker geht unmittelbar ins Blut über und nährt uns vorzüglich. Weissbrot ersetzen wir mit nahrhaften Schwarzbrot, Vollkornbrot oder Knäckebrötchen. Butter oder Nuss, Honig und etwas Nüsse oder Mandeln helfen zusätzlich unsern Hunger stillen. Bei grosser Wärme werden uns aber die frischen Früchte am willkommensten sein! Ein vollbepackter Rucksack braucht nicht unbedingt leer gegessen zu werden, im Gegenteil, wir sollten nur essen, wenn sich ein natürliches Bedürfnis dazu einstellt. Wer mit Vorliebe schwere Eiweissnahrung, vor allem hartgesottene Eier futtert, muss sich nicht wundern, wenn seine Leber nicht damit fertig wird, so dass er nachträglich über Kopfweg klagen muss, denn zu schwere Ernährung ist mitschuldig daran.

Wie bereits erwähnt, verlegen wir lieber unser Augenmerk auf ein vorzügliches, nahrhaftes Brot, wie es das Flockenbrot ist, von dem schon mancher Sportler sagte, er habe noch nie ein solch schmackhaftes Brot gegessen. Wir können es, wie bereits erwähnt, mit Butter oder Nuss und Honig bestreichen, oder aber auch an Stelle von Honig hauchdünn Vitam-R verwenden, immer ist es ein Genuss. Gebrauchen wir Vitam-R zum Brotaufstrich, dann geniessen wir zusätzlich noch frische, saftige Tomaten und etwas Quarkkäse dazu. Damit können wir das Bedürfnis nach etwas Würzigem stillen, denn nicht alle sind gewohnt, sich einen ganzen Tag auf Süßes einzustellen.

Vorzüglich ist auch Knäckebrötchen auf Touren und Wanderungen. Besonders für Ferienreisen im Ausland, wo nur schlechtes Weissbrot erhältlich ist, ist Knäckebrötchen eine unschätzbare Hilfe, denn es ist, wenn richtig verpackt, eben unbegrenzt haltbar.

Bei der grossen Himalaya-Expedition waren die Mannschaften mit Naturnahrung am besten im Schuss. Sehr lobend wurden bei den Berichten besonders die gemälzten Artus-Vollkornbrote hervorgehoben. Sie dienten als vorzügliche Kraftspender. Trotz den wechselvollen klimatischen Verhältnissen hat sich die Haltbarkeit dieses Brotes bei hygienischer Verpackung über Erwarten gut bewährt. Es ist erfreulich für uns, dass sich die modernen Leiter grosser Expeditionen die Prinzipien und Vorzüge vollwertiger Naturkost zunutze machen. Begleitet uns also auf unsern Touren auch noch ein Päcklein Artus-Brot, dann sind wir gesichert, stellt dieses doch unfehlbar die eiserne Ration in unserm Rucksack dar.

Interessante Ansichten äussert auch Prof. Heim in einem kleinen Werk über Bergsteigerkost, das kürzlich im Wendepunkt-Verlag erschienen ist. In die Natur gehört wirklich nur Naturnahrung, wenn man restlos leistungsfähig sein will und gesundheitlich vollen Nutzen aus seinen Wanderungen ziehen möchte.

#### Zweckdienliches Trinken

Was nun das Trinken anbetrifft, so gehört dieses wohl zu den dringenden Bedürfnissen auf unsern Wanderungen, und wir dürfen es deshalb nicht unbeachtet lassen. Trinken wir einfach drauf los, wenn sich ein Durstgefühl meldet, dann werden wir dieses schwerlich wieder los werden. Viel gescheiter ist es, wir stillen den Durst mit einer Grapefruit. Vorzüglich wirkt auch ein saures Getränk, vor allem Molkosan, das bekannte Molkenkonzentrat, das im Rucksack nicht viel Platz einnimmt und doch ständig bereit ist, verdünnt zu werden und den heftigsten Durst zu stillen. Sogar Gletscherwasser ist ungefährlich, wenn man ihm Molkosan beigibt. Wer es einmal als Durststiller kennen lernte, wird es als treuen Begleiter nicht mehr missen wollen. Zudem dient es noch in unverdünnter Form zum Desinfizieren von Wunden und Schürfwunden.

Auch ein Glas frische Bergmilch wird uns bekömmlich sein, während künstlich gesüsste Wasser weniger geeignet sind unsern Durst zu stillen. Besser noch wirkt sich ein «Rivella» aus, das ebenfalls ein Milchsäureprodukt ist, und

das man mit einem kleinen Scheibchen Citronenschale geschmacklich angenehm verbessern kann. Auch «Pepita» oder ein anderer Grapefruit-Saft ist wirksam, wenn wir unsern eigenen Vorrat an frischen Früchten bereits aufgebraucht haben. Auf alle Fälle aber trinken wir stets langsam mit gutem Durchspeicheln, wenn dies bei grossem Durst auch ein wenig Selbstbeherrschung erfordern mag.

Dies sind wohl die hauptsächlichsten Ratschläge, die uns unsere Wanderungen zu gesundheitlichem Nutzen werden lassen. Fühlen wir uns einmal richtig schläfrig und matt, dann wird es zu unserer Entspannung dienen, wenn wir uns keinen besondern Zwang auferlegen, sondern ganz einfach an schattigem, trockenem Plätzchen ein erquickendes Schläfchen vornehmen. Wir werden dann erfrischt, ohne unnützen Kraftverbrauch die Schönheit der Natur mit wachen Augen doppelt geniessen können.

### Erholungstage am Meer

Die meisten, die ans Meer reisen, um dort einige Ferientage zu verbringen, träumen von abenteuerlichem Leben am Strand mit all seinen Begleiterscheinungen und statt das Meer in seiner Stille zu geniessen, haben diese nur das Bühnenbild gewechselt und den Alltagslärm mit der Unruhe modernen Strandlebens vertauscht. Welch weit grössern Nutzen aber ziehen wir aus einem solchen Aufenthalt am Meer, wenn wir uns nicht von den allgemein herrschenden Ansichten beeinflussen und mitreissen lassen.

Da ist vor allem das Hotelleben, das wir meiden. Wir mieten uns ein Zimmer, noch besser eine Wohnung oder gar ein kleines Häuschen möglichst nahe am Strand. Auch wählen wir die Zeit vor oder nach der Saison für unsern Meeraufenthalt. Statt die Hotelküche mit abgebrühtem Gemüse, mit weissen Teigwaren, Weissbrot und anderem mehr geniessen zu müssen, können wir unsere Salate mit gutem Olivenöl und Citronensaft selbst zubereiten. Auch werden wir uns hie und da ein Gemüse leicht dämpfen und uns statt der Teigwaren Kartoffeln beschaffen. Auch Weissbrot brauchen wir nicht zu geniessen, sondern können es mit Knäckebrötchen ersetzen, wenn wir uns solches vorsichtshalber mitgenommen haben, zusammen mit etwas Hefeextrakt, dem bekannten Vitam-R, das uns unsere belegten Butterbrötchen so herzhafte würzt. Fügen wir noch etwas milden Käse bei, dann wird unsere Nahrung bestimmt kräftig und schmackhaft genug sein. Leider können wir in Italien die Milch nicht zu den besten Eiweisslieferanten zählen und sie deshalb roh zu trinken, ist nicht empfehlenswert. Wir ziehen unsern Eiweissbedarf daher am besten aus Mandeln und Baumnüssen. Die Darmtätigkeit regeln wir mit Johannisbrot oder Feigen. Vor allem sind frische Feigen hiezu sehr bekömmlich, und man sollte sich ihrer bedienen, sobald sie der Jahreszeit entsprechend, wieder erhältlich sind, denn sie regen auch zugleich noch die Nieren an und reinigen sie. Alles Obst mit grünen Spritzflecken ist zu schälen. Mag auch die Schale bei ungespritztem Obst noch so gesund sein, Früchte, die Spritzflecken aufweisen, schaden durch die Spritzmittel mehr als uns die Nährsalze, die sich in der Schale befinden, nützen können. Leider werden neuerdings in Italien auch die Aprikosenkulturen hellblau gespritzt, so dass im Herbst ganze weite Gebiete in hellem Blau schimmern. Man muss sich also auch in der Hinsicht weislich versehen, wie wir dies beim Traubenessen ja bereits schon gewohnt sind. Wenn wir die Häute der Trauben nicht mitgeniessen, dann schlucken wir viel weniger Kupfer, denn dieses bleibt an der Haut sehr gut haften. Nährt man sich also vernünftig, indem man die Gesundheitsregeln über Naturkost gut beachtet, dann hat man den Wert seiner Erholungszeit um vieles vermehrt.

Ein weiterer, bereits erwähnter Punkt, der vor allem noch zu berücksichtigen ist, ist die Flucht vor dem Lärm. Es genügt, wenn wir nach einem erfrischenden Aufenthalt am Ufer des Meeres oder in dessen Wellen die reinen, ruhigen Sphären der stillen Natur wieder verlassen müs-



sen, um die Fahrstrassen zu durchkreuzen, auf denen in wilder Hast Roller, Autos und Busse daherrassen, die schöne, gesunde Meerluft mit dem üblichen Gasgemisch verpestend, das dafür sorgt, dass der heutige Mensch ja nicht etwa zu alt wird. Also, diese tägliche Begegnung mit den Nachteilen moderner Zivilisation genügt bestimmt, wenn wir an die kurze Erholungsdauer und an die notwendige Auffrischung unserer Gesundheitsreserven denken.

Wir werden daher den Tag mit der aufgehenden Sonne beginnen, denn dann ist noch alles ruhig am Strand. Ein Morgenspaziergang dem Ufer entlang kräftigt uns wunderbar, so dass auch nur einige Tage am Meer eine richtige Auffrischung der Körperkräfte einzubringen vermögen. Wie angenehm, wenn das frische Meerwasser immer wieder die Füsse umspülen. Ob dies auf unserm Morgen-, Mittag- oder Abendspaziergang dem Ufer entlang geschieht, immer wieder ist es für uns ein wohltuendes Behagen.

Wird das Leben am Strand zu unruhig, dann stürzen wir uns in die Wellen und geniessen das kühlende Nass und die gesunde, stärkende Bewegung. Kehren wir wieder zurück, erwartet uns irgendwo ein ruhiges Plätzchen im warmen Sand. Wie wohl bekommt uns diese Entspannung, die uns ganz allmählich in einen erfrischenden Schlaf hinübergleiten lässt. Die Meerluft zehrt an uns, und wenn wir darob nicht gereizt werden wollen, ist es das Beste, wir lassen dem erholenden Schlaf freien Lauf. Haben wir unsern Aufenthalt so gewählt, dass wir abwechselnd auch eine kleine Bergwanderung vornehmen können, dann wird auch dies überaus vorteilhaft sein. Zum Sonnenuntergang sind wir wieder am Strand, denn immer wieder ist es für uns ein Erlebnis, die rotgoldene Scheibe der gütigen Licht- und Wärmespenderin am fernen Horizont im Meer versinken zu sehen. Noch lange nachher finden wir uns in den farbenprächtigen Schein versunken, den die Sonnenstrahlen immer noch gen Himmel senden, während sich auf den Wellen der letzte Glanz des abendlichen Dämmerlichtes widerspiegelt. Ein letzter Spaziergang im warmen Sand mit tiefem Einatmen der würzigen Meerluft beschliesst den gesundheitsfördernden Tag. Er war so reichhaltig für uns, dass wir ihn gar nicht durch gesellschaftliche Umtriebe stören oder verlängern möchten! Im Gegenteil, wir schätzen uns glücklich, frei und ungebunden zu sein, um einen langen Vormitternachtsschlaf geniessen zu können. Wenn uns zu Hause der Alltag wieder mehr als genug in die Nacht hinein mit Pflichten gefangen nimmt, sind wir doppelt froh, durch genügend Schlaf unsere kurze Erholungszeit um vieles besser ausgewertet zu haben. So also sollten wir unsere Ferientage gestalten und nicht in lauten, lärmendem Austoben unsere Kräfte vergeuden. So, wie wir dabei für unsern Körper die beste, bekömmlichste Nahrung aussuchen. So werden wir auch für unsern Geist nur Erquickendes beschaffen und alles andere von uns fernhalten. Kein Wunder, wenn wir auf diese Weise unsere Ferienzeit zu verdoppeln vermögen! Sensationshungrige werden sich nicht daran beteiligen, infolgedessen aber auch nicht den gleichen gesundheitlichen Nutzen aus ihrem Aufenthalt am Meere ziehen können.

### Vom Hunger und Durst

Das Leben ist an Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme gebunden, darum gehören Hunger und Durst zu den elementarsten Trieben des Menschen. Bekanntlich ist der Durst viel quälender als der Hunger, weshalb man wohl hin und wieder von Hungerkünstlern und Hungerstreiks in den Zeitungen lesen kann, jedoch wird sich kaum ein Mensch zu einem Durstkünstler ausbilden können. Dass die Natur nach Flüssigkeitsaufnahme noch stärker als nach Nahrungsaufnahme fordert, ist ebenfalls sehr zweckentsprechend, denn bereits ein Verlust von 10 % Flüssigkeit ruft Störungen der Gesundheit hervor; bei 20 % Flüssigkeitsverlust ist schon eine ernste Lebensgefahr vorhanden.

In der Tierwelt spielt der Hunger und Durst im Kampf ums Dasein ebenfalls eine grosse Rolle, jedoch treten ernste Störungen durch fehlerhafte Befriedigung dieser Triebe in der freien Wildbahn kaum auf, sondern Nahrungsaufnahme und Trinkmenge werden nach dem Bedarf des Körpers befriedigt und ein zu viel oder zu wenig wird bei normalem Milieu der Tiere kaum beobachtet. Anders verhält es sich mit den Haustieren und noch anders mit dem Menschen.

Der Mensch ist durch die Fähigkeit des Verstandes triebunsicher geworden, d. h. er kann sich nicht mehr nur auf seinen Hunger oder Durst verlassen, um zu entscheiden, ob sein Körper genügend feste und flüssige Nahrung aufgenommen hat. Viele Menschen bedauern den Verlust dieser Trieb-sicherheit, jedoch ist nach guter Ueberlegung wohl kaum von einem Bedauern zu sprechen. Trieb-sicherheit bedeutet nämlich auch Triebherrschaft und eine völlige Beherrschung des Lebens von den Trieben gebührt den Tieren, nicht aber der Krone der Schöpfung, bei der der Verstand ausschlaggebend sein sollte. Leider aber lässt sich der Mensch in Ernährungsfragen meist nicht von seinem Verstand leiten. Schon unter normalen Verhältnissen lässt dies zu wünschen übrig, wieviel mehr im Krankheitsfalle.

Ist es richtig, den Patienten, der grossen Appetit hat, unbeschränkt essen zu lassen oder sollte der Kranke in jedem Falle hungern? Darf man den Durst des Kranken stillen, bis er wirklich genug hat? Muss der Kranke in jedem Falle viel trinken, um durch die Nieren die «Krankheitsstoffe» genügend auszuschleiden? Diese Fragen wollen wir einmal untersuchen!

In der Laienwelt findet man oft die Ansicht vertreten, dass die Nahrungsverweigerung bzw. der Durst des Kranken ein Durchbruch der Triebe des Menschen sei, und dass man dem in jedem Falle Rechnung zu tragen habe. Auf der anderen Seite kennen wir sicher alle die Einstellung vieler Mütter, die ihren Kindern im Krankheitsfalle unbedingt viel zu essen geben wollen, aus Angst, ihr Kind könne verhungern, wenn es einmal einige Tage nichts isst. Beide Ansichten sind aber vom Ernährungsphysiologischen Standpunkt aus falsch, wie sich dies in solch unvernünftigen Fällen leider immer wieder gezeigt hat und wie die Diättherapeuten dies aus ihrer Praxis hundertfältig mit Beispielen belegen könnten.

Wenn der Herzkranke, dessen Gewebe sich mit Wasser voll gesogen hat, so dass überall in der Haut bei leichtem Druck Vertiefungen zurückbleiben, Flüssigkeit trinkt bis sein Durst gestillt ist, dann kannst du ihn womöglich bald zu Grabe tragen. Schränkt man aber die Flüssigkeit stark ein, im akuten Falle vielleicht auf 600 ccm (inbegriffen auch der Flüssigkeitsgehalt der «festen» Nahrung), so ist das entscheidend zur Besserung und oft wichtiger wie die beste medikamentöse Behandlung. Auch das Salz musst du unbedingt fortlassen, wenn du den Patienten bald wieder gesund herumlaufen sehen willst. Selbst wenn es den Kranken noch so sehr nach salzigen Sachen gelüsten mag, sie sind für ihn unbedingt verboten.

Aber wie steht es bei der sog. Wasserharnruhr (Diabetes insipidus)? Auch hier hat der Patient einen unlöschbaren Durst. Aber wenn man diesem Kranken die gleichen Flüssigkeitsbeschränkungen auferlegen wollte, wie dem Herzkranke, dann bringt man ihn bestimmt an den Rand des Grabes. Die Beispiele lassen sich beliebig verlängern.

Der akut Nierenkranke darf weder feste Nahrung zu sich nehmen noch Flüssigkeit, sondern muss in den ersten Tagen unbedingt hungern und dursten! Nur so ist eine Ausheilung zu erreichen, sonst aber bleibt oft ein «Nierenschaden» für das ganze Leben zurück. Ganz anders ist es, wenn die Nierenkrankheit durch eine unzweckmässige Behandlung in ein chronisches Stadium übergegangen ist, so dass die Gefahr einer Nierenvergiftung besteht. Dieser Patient muss sehr viel Flüssigkeit trinken. Die Niere kann hier nur noch wenig Gift- und Schlackenstoffe in einer bestimmten Flüssigkeitsmenge ausscheiden. Darum