

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Achtung vor der Höhensonne  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968853>

### **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:** 02.05.2026

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

mehr denn je gewohnt sind alles grobstofflich und fast rein mechanisch und materiell zu erfassen. Einiges über die tieferen, feinen Zusammenhänge der Symptome zur Beurteilung gestörter Organfunktionen haben wir uns nach und nach auch gemerkt. Daß ein regelmäßiges Aufwachen zwischen 1 und 3 Uhr und ein Schmerz in der Augenhöhle oder über dem rechten Auge Symptome einer gestörten Leberfunktion bedeuten, das hat jeder gut beobachtende Arzt längst festgestellt. Daß die Leber aber gerade zwischen 1 und 3 Uhr ihre maximale Funktion aufweist, das wußten die chinesischen Aerzte schon vor einem Jahrtausend. — Daß Gallenkoliken vorwiegend nachts zwischen 23 und 1 Uhr auftreten, kann heute jede Nachtschwester im Spital beobachten. Daß in dieser Zeit die Galle am aktivsten arbeitet, das wußten die Chinesen schon lange vor uns. Daß es überhaupt eine Uhrzeit in der Funktion der Organe gibt, das zeigten uns die chinesischen Aerzte. Daß die Organmaximalzeit, abgekürzt OMZ, des Herzens zwischen 11 und 13 Uhr liegt, die der Niere zwischen 17 und 19 Uhr, der Blase zwischen 15 und 17 Uhr, des Dünndarms zwischen 13 und 15 Uhr, des Dickdarms zwischen 5 und 7 Uhr, das wissen wir heute auch vorwiegend von den Chinesen. Dies berücksichtigend, werden wir infolgedessen, was den Dickdarm anbetrifft, die Abführmittel in der Zeit zwischen 5 und 7 Uhr einnehmen, da sie dann am stärksten wirken. Das ist auch der Grund, weshalb ein Glas warmes Wasser morgens um 6 Uhr getrunken, oft besser wirkt als starke Medikamente, die man tagsüber einnimmt. Der Chinese hat eine 24stündige Uhr konstruiert, von der er die Ruhe- und Tätigkeitszeiten der 12 Organe ablesen kann. Er weist nach, daß der Kreislauf der Energie sich alle 2 Stunden durch ein anderes Organ bewegt. Somit wirkt ein Mittel für den Dünndarm zwischen 13 und 15 Uhr am stärksten. Ein Blasenmittel oder eine Anwendung, um auf die Blase einzuwirken, wie ein Sitzbad oder ein Wickel, ist zwischen 15 und 17 Uhr am besten. Die Einnahme von Nierentee und Nephrosolidtropfen sind zwischen 17 und 19 Uhr am wirksamsten, und Hyperisan, das vorzügliche Kreislaufmittel würde nach der Erfahrung der chinesischen Aerzte die beste Wirksamkeit aufweisen, wenn es zwischen 19 und 21 Uhr eingenommen wird. Chelidonium, Chelicynara Lycopodium, Rasayana No. 2 und wie die bewährten Lebermittel alle heißen mögen, sollte man zwischen 1 und 3 Uhr einnehmen, da sie dann am stärksten wirken. Der Lunge kann man daher zwischen 3 und 5 Uhr am dienlichsten sein, wenn man für gute, frische Luft sorgt. Der Dickdarm wäre zwischen 5 und 7 Uhr am besten zu behandeln. Die Mittel gegen Dickdarmentzündungen wie Biocarbosan (Kaffeekohle), Buchen- oder Birkenasche, Lehm und Johannisöl, wirken sich daher am besten aus, wenn sie in dieser Zeit eingenommen werden. Die Magenmittel, also bittere Kräuter, Gastronol und andere mehr, weisen nach der chinesischen Uhr am meisten Erfolg auf, wenn sie zwischen 7 und 9 Uhr eingenommen werden. Milz und Pankreas (Bauchspeicheldrüse) können zwischen 9 und 11 Uhr am günstigsten beeinflusst werden, weshalb das Trinken von Molkosan in dieser Zeit am wirksamsten ist. Daß das Herz zwischen 11 und 13 Uhr seine OMZ hat, spricht für die Phase der Ermüdung, die von 13—15 Uhr oft in Erscheinung tritt.

#### Praktische Auswertung

Als mir ein Arzt, der über 20 Jahre in China tätig war, von den chinesischen Heilmethoden erzählte und ich das erste Mal etwas über die vielen Nervenreflexpunkte erfahren habe, da ist es mir fast schwindlig geworden. Wenn man aber beim Behandeln dieser Reflexpunkte die ersten Erfahrungen über die eigenartigen, man möchte fast sagen, geheimnisvollen Reaktionen auslöst, dann steht man mit einem großen Erstaunen vor einem neuen Wunder. Auf einer Skitour erlebte ich einen solchen Fall. Eine Touristin war dermaßen erschöpft, daß wir sie mit aller Ueberredungskunst nicht mehr veranlassen konnten, auf die Skier zu stehen. Vor Erschöpfung ganz apatisch lag sie in der Hütte, während wir abfahrtsbereit,

voll Ungeduld und Erwartungsfreude in ungefähr 3000 Meter Höhe auf dem sonnenbestrahlten, weißen Pulverschneefeld standen. Was sollte nun geschehen? Ich versuchte es mit einer mir bereits geläufigen Nervenpunkt-massage und sieh da, nach 2 Minuten stand das Mädchen wieder wie frisch gebadet auf und war die ganze Abfahrt zur Freude aller andern Touristen gut auf den Beinen. Ein anderes Mal war ein deutscher Professor mit Bekannten bei mir zu Besuch. Eine der Frauen hatte ein sehr starkes Kopfweh, weshalb ich ein starkwirkendes Kopfwehmittel beschaffen sollte. Da wir jedoch keine chemotherapeutischen Mittel verwenden, hatte ich auch kein solches zur Verfügung, und meine Kopfweh-tabletten, die eben nur Nährsalze und Heilstoffe für die Gehirnzellen enthalten und deshalb nicht so rasch wirken, konnten also in dem Fall nicht mit schneller Hilfe dienen. Kurz entschlossen beorderte ich die Frau in das Sprechzimmer, machte eine Nervenpunkt-massage und eine einfache Streckanwendung, worauf ich die Patientin fünf Minuten still entspannt liegen ließ. Zum Erstaunen der Anwesenden war nach dieser Behandlung das starke Kopfweh völlig verschwunden.

#### Anwendung der Akupunktur

Was man mit viel Geschicklichkeit und Fingerspitzengefühl mittelst der Massage erwirken kann, das kann durch die Akupunktur mit Hilfe feiner Nadeleinstiche ausgelöst werden. Je nach der Wirkung, die man erreichen will, verwendet man dazu Silber-, Gold- oder Stahlnadeln. Ein Künstler in diesem Fach sticht so geschickt, daß die Anwendung praktisch genommen kaum schmerzhaft ist. Als ich dies das erste Mal am eigenen Leib erfuhr, war ich erstaunt darüber, daß man eine Nadel so völlig schmerzlos unter die Hut stoßen kann. Für den Patienten ist es oft wie etwas, das ans Wunderbare grenzt, wenn ein starker Ischiasschmerz oder irgend ein anderer starker Nervenschmerz durch einen einzigen Einstich zum Verschwinden gebracht werden kann.

Immer mehr Aerzte und Heilkundige befassen sich heute mit dieser alten, chinesischen Methode, so daß sich die Akupunktur über kurz oder lang ebenbürtig neben irgend eine unserer bewährten Naturheilmethoden stellen kann, was unseren Helferwillen dem kranken Menschen gegenüber noch wirkungsvoller gestalten wird.

In Deutschland hat sich vor allem Dr. Erich W. Stiefvater mit viel Liebe und Initiative für diese Methode eingesetzt. Ob Arzt oder Heilkundiger, jedem Interessierten dieser alten östlichen Heilmethode werden seine klar und verständlich geschriebenen Lehrschriften dienlich sein. Diese sind im Karl Haug-Verlag in Ulm an der Donau erschienen. Wer sie in den Buchhandlungen nicht erhält, kann sie von uns beziehen.

#### Achtung vor der Höhensonne

Weil der Sommer da ist, möchte ich die Aufmerksamkeit der Leser ein wenig auf die natürliche Höhensonne lenken. Die künstliche sollte in dieser Jahreszeit nicht mehr nötig sein, auch hat sie ohnedies den Nachteil, daß man sie zu stark dosieren kann, und zudem entspricht sie im Wirkungseffekt noch lange nicht der natürlichen Höhensonne, die in unseren Bergen kostenlos zur Benützung bereitsteht, wenn irgend das Wetter gnädig ist und sie scheinen läßt.

Aber gerade weil die natürliche Höhensonne für die meisten von uns nur in der Ferienzeit zur Verfügung steht, ist es nötig auf ihre Gefahren aufmerksam zu machen, hat man doch in tiefern Regionen keine Gelegenheit, sich langsam an sie zu gewöhnen. Dies ist indes für Stadt- und Tieflandmenschen unbedingt notwendig, da man sie doch gut mit Treibhauspflanzen, die nicht an die direkte Sonnenbestrahlung gewöhnt sind, vergleichen kann. Würden wir diese aus dem Treibhaus ohne jeglichen Uebergang an die direkte Sonne stellen, dann würden sie schon nach kurzer Zeit empfindlichen Schaden leiden und zu welken beginnen. Wir müssen sie also vorerst vor der

Sonne schützen und ein erfahrener, geschickter Gärtner wird sie daher zuerst in den Halbschatten stellen und erst nach mehreren Tagen langsam an die direkte Sonne gewöhnen.

Gleicherweise müssen auch wir geschickt und weise mit uns selbst vorgehen, wenn wir durch die Höhensonnenbestrahlung nicht geschädigt werden wollen. Die ersten Tage in den Bergen sollten uns zum Ausspannen dienen, und wir unternehmen daher nur kleinere Touren, an denen wir uns möglichst vor direkter Sonnenbestrahlung schützen. Nach und nach gewöhnen wir uns indes immer besser an die direkte Sonne. Wir sind längerer, intensivere Bestrahlung immer mehr gewachsen, bräunen uns langsam ohne Sonnenbrand, ohne Kopfweh, ohne Schwindel oder gar einen Sonnenstich, der bei ganz unvorsichtiger Bestrahlung mit bösen Folgen in Erscheinung treten kann.

Vorteilhaft ist es, wenn wir beim Wandern unsere Beine der Sonne aussetzen, also ohne Strümpfe marschieren. Wer gewohnt ist auf Touren kurze Hosen zu tragen, dem kommt dies sehr zustatten. Wer sich diese gesunde Erleichterung noch nie gestattet, wage sie einmal. Er kann sich langsam daran gewöhnen, selbst wenn er zu Hause eine geachtete Amtsperson ist. Durch das Bestrahlen der Beine wird die Sonnenwirkung nicht nur auf das Gesicht und den Nacken konzentriert, auch nach unten entsteht eine intensivere Durchblutung, und es besteht weniger Gefahr, sich am Kopf zu verbrennen. Wer auf den Alpenwiesen zudem noch barfuß geht, der wird die Sonnenwirkung noch besser aushalten. Derjenige, der alles mit Überlegung und Gefühl seiner individuellen Sensibilität anpaßt, wird Sonne, Licht, Luft und Atmung im richtigen Sinne anwenden und gestärkt und erholt aus den Ferien nach Hause kommen.

### Nagelwurzelentzündung

Die Nagelwurzelentzündung kann eine lästige Angelegenheit sein, besonders, wenn man beim Gärtnern mit der Erde arbeiten muß. Nicht selten entstehen dadurch auch Infektionen, denn wenn die entzündete Nagelwurzel mit Bakterien in Berührung kommt, ist es nicht ausgeschlossen, daß sogar Eiterungen entstehen können. In solchem Falle hilft ein einfaches Mittel. Man betupft die kranke Stelle mit dem bekannten Molkosan. Ueber Nacht legt man in Molkosan getränkte Watte auf, was ausgezeichnet wirkt. Nebenbei bemerkt, hilft Molkosan auch beim Fußpilz.

Aber nicht nur die Molke kann bei Nagelwurzelentzündung heilend wirken, denn es gibt da noch ein anderes, einfaches Naturmittel, das mir eine Patientin verriet. Jeder wird überrascht sein, zu vernehmen, daß dies die schlichte Himbeere ist. Die Patientin bemerkte, daß einer ihrer entzündeten Finger beim Beerenpflücken mit dem Saft der Beeren in Berührung kam und darauf rasch heilte. Sie benetzte nun auch die anderen, entzündeten Finger mit Himbeersaft und auch bei diesen heilte die Nagelwurzelentzündung sogleich. Wir können also bei Nagelwurzelentzündung getrost auch rohen Himbeersaft als gutes Mittel verwenden. Man quetscht eine frische Himbeere auf die entzündete Nagelwurzel und läßt den Saft gut eintrocknen. Dies wiederholt man im Tag dreimal viermal und wird raschen Erfolg verzeichnen können. Da uns der Sommer ja genügend reife Himbeeren liefert, haben wir gerade jetzt die beste Gelegenheit auf diese Weise eine allfällige Nagelwurzelentzündung rasch zu beseitigen.

Es ist erfreulich, daß überall in der Natur Heilkräfte wirken, und besonders interessant ist es, daß der Himbeersaft auch äußerlich ein Heilmittel darstellt. Innerlich eingenommen, ist die Himbeere, wie wir wissen, eine Vitamin-C-reiche, nahrhafte und heilwirkende Beere. Man sollte sie wenn immer möglich roh genießen, denn wir haben Vitamin-C und auch die Heilsäfte und Mineralbestandteile, die vor allem auf das Blut gut wirken, sehr nötig.

### Kalte Getränke

Während der heißen Jahreszeit müssen alle mit empfindlichen Schleimhäuten beim Einnehmen von kalten Getränken sehr vorsichtig sein. Besonders kohlesäurehaltige Getränke sind für solche nicht günstig. Nie sollte die Flüssigkeit hinstergestürzt werden, denn sie muß zuvor im Munde vorgewärmt werden, darf in dem Falle also nur schluckweise, langsam getrunken werden. Es gibt allerdings Gesunde, denen es nichts ausmacht, wenn sie kalte Getränke rasch hinunter leeren, andere dagegen sind sehr empfindlich und sollten daher diese Untugend lieber meiden. Es erfordert dies bei starkem Durstgefühl allerdings eine gewisse Beherrschung.

Gibt man den Fruchtsäften immer ein wenig Molkenkonzentrat bei, dann hilft diese Beigabe gegen Erkältungen der Magenschleimhaut schützen. Besonders bei kohlesäurehaltigen Getränken kann dieses milchsäure Medium die Empfindlichkeit etwas vermindern.

In der Schweiz haben wir jetzt sehr gute Fruchtsäfte, so den schwarzen Johannisbeersaft und verschiedene andere vorzügliche Getränke. Alle diese sind viel günstiger als die amerikanischen Patentgetränke, die jetzt in Europa solch große Verbreitung finden. Verwendet man unsere schweizerischen Fruchtsaftgetränke, indem man ihnen etwas Molkenkonzentrat beigibt, dann hat man nicht nur ein durststillendes, sondern auch ein gesundes Getränk.

Um nochmals auf das rasche Hinunterstürzen kalter Getränke zurückzukommen, möchte ich noch im besonderen darauf hinweisen, daß man sich damit nicht nur ein Leiden erwerben, sondern sogar den Tod holen kann. Man kann sich also mit dieser unüberlegten Unvorsichtigkeit ganz empfindlich schaden, und besonders junge Leute müssen immer wieder an den bereits erteilten Rat, sich dieserhalb etwas in Zaun zu halten, erinnert werden, weil sie oft allzu wenig an die entstehenden Gefahren denken. Genau wie das Essen gut eingespeichelt werden sollte, ist es notwendig, auch langsam und schluckweise zu trinken. Viele Magengeschwüre, Schleimhautentzündungen und gastrische Störungen können durch unvorsichtiges Trinken vermieden werden. Jede starke Temperaturveränderung kann dem Magen schaden. Wenn er anfangs auch nicht mit Schmerzen oder einer Schädigung antwortet, ist doch immer Vorsicht geboten.

### Billige Wachstumsfermente

#### Vorzüglichkeit der Fermente und der Fermentation

Von verschiedenen Indianerstämmen und auch aus Indien weiß ich, daß die vorzügliche Methode der Fermentation gebraucht wird, um aus verschiedenen Pflanzen wertvolle Stoffe richtig aktiv werden zu lassen. Bei den Indianern wird ein Getränk gebraut, eine gewisse Art von Bier, und die Inder stellen eine Würze her und zwar durch die Fermentation von Soya zusammen mit verschiedenen Kräutern. Dies löst im Körper sehr große Wirkungen aus, vor allem werden die endokrinen Drüsen angeregt. Die Aktivierung verschiedener Stoffe ist jedoch nicht nur in dieser Form möglich, sondern auch für die Pflanzenwelt selber. Wir wissen, daß sich in unserm Wald und noch mehr im Urwald eigenartige aktive Stoffe entwickeln infolge der Fermentation all jener Pflanzen, die zu Boden fallen. Man kann beobachten, daß Pflanzen, beispielsweise die Digitalis purpurea, in der Umgebung gewisser Pflanzen besser wachsen als in der Umgebung anderer Pflanzen, obgleich die Bodenverhältnisse genau die gleichen sind. Dies kommt bestimmt daher, weil solch günstig wirkende Pflanzen, die wir ihrer Wirksamkeit wegen Schweslerpflanzen nennen können, durch den Abbau von Pflanzenresten und durch die Ausscheidung der Wurzeln der Digitalispflanze gewisse aktive Fermente zur Verfügung stellen, die ihren Wachstum anregen. Bekannt sind auf dem Gebiet auch die Erfahrungen mit der Herbstzeitlose. Spritzt man deren Colchicin unter die Baumrinde, dann steigert dies das Wachstum der Bäume