

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 3

Artikel: Föhnempfindlichkeit
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551914>

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: 25.01.2026

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

harnpflichtige Stoffe vermehrt zur Ausscheidung zu bringen, der schalte zuerst einmal alle 14 Tage und nachher alle 8 Tage einen Safttag ein. Viele, die die Wohltat und den Erfolg solcher Safttage kennen und schätzen lernten, halten ihn auch später mindestens alle 14 Tage ein, weil sie ihn nicht mehr missen möchten. Sehr wichtig sind die Safttage auch für Personen, die übergewichtig sind. Wer daher etwas dazu beitragen will, sich die schlanken Linie zu bewahren, sollte jede Woche einen Safttag einschalten. Ich kenne auch Fälle, bei denen sich durch Einschaltung regelmäßiger Safttage sogar Gichtknoten langsam zu lösen begannen. Dies ließ sich besonders dann erwirken, wenn in der Zwischenzeit hie und da noch eine Wasseranwendung zur Unterstützung der Ausscheidung durch die Haut durchgeführt wurde, so ein Schlenzbad, eine Sauna oder eine andere Schwitzmethode. Zuckerkranken müssen sich auf Gemüsesäfte beschränken, wobei Kohl-, Kabis- und Spinatsaft in Frage kommen. Rüebli-Saft soll nur mäßig eingenommen werden. Während Fruchtsäfte allgemein gemieden werden müssen, bildet der Heidelbeer- und der schwarze Johannisbeersaft eine erfreuliche Ausnahme. Beide Säfte wirken bei Zuckerkrankheit wie auch bei Leberleiden fantastisch. Der Nachteil ist dabei nur, daß diese Säfte leider nur sehr kurze Zeit frisch zur Verfügung stehen. Der schwarze Johannisbeersaft hat sich auch bei schlechter Verdauung, empfindlichen Nieren und großer Nervosität sehr gut bewährt.

Zur besonderen Beachtung

Sehr beliebt ist der Rüebli-, also Karottensaft. Er weist indes eine Eigenart auf, die nicht übersehen werden darf. Er wirkt fantastisch auf das Blut, was indes nebenbei bemerkt, auch vom Spinat- und Randensaft gesagt werden kann, denn diese Säfte besitzen sehr konzentrierte Nährstoffe. Man sollte daher vom Rüebli-Saft nicht zuviel einnehmen, sondern sich stets an die gegebene Norm halten. Wenn ich dies rate, ist es, weil ich selbst einen Versuch durchgeführt habe, der mich zur Vorsicht mahnte. Ich trank nämlich 8 Tage lang täglich $\frac{1}{2}$ —1 Liter rohen Rüebli-Saft. Nach dieser Zeit stellte sich bei mir ein eigenartiges, unangenehmes Gefühl ein, das sich wie ein inneres Feuer äußerte. Es kam mir vor, ich hätte hohe Fieber, doch zeigte der Fieberthermometer nichts an. Ich hatte das unangenehme Empfinden, als ob auf der Brust, in der Gegend vom Sympathikus alles brennen und feuern würde. Am ganzen Körper stellte sich eine eigenartige, komische Überempfindlichkeit ein, und doch hatte ich praktisch genommen keine Schmerzen. Dieser Zustand gefiel mir nicht und instinktiv ließ ich in unserem Labor eine Blutprobe vornehmen, und siehe da, ich hatte wahrhaftig 115 Hämoglobin. Da verzichtete ich einige Zeit auf den Rüebli-Saft, und nach 10 Tagen war das Hämoglobin wieder auf 95, wie dies bei mir normal ist. Diese Beobachtung war für mich natürlich sehr interessant und beachtenswert. Kürzlich telephonierte mir auch eine Frau aus dem Engadin, daß ihre Leber immer reklamiere, wenn sie mehr als ein gewisses Quantum Rüebli-Saft einnehme, da sie dadurch zu fest angegriffen werde. Wir sehen also, daß selbst die besten Heilsäfte dosiert und auf ein gewisses Quantum beschränkt werden müssen. Dies gilt indes auch für andere Therapien. — Der Grundsatz, viel hilft viel, ist nämlich in der Heidiät vollständig unrichtig. Sogar eine Köchin wird uns nicht recht geben, wenn wir glauben, daß je mehr Würzstoffe wir quantitativ gebrauchen, umso besser werde das Gericht. Eine gute Salatsauce kann nicht aus beliebig vielen Zutaten hergestellt werden, um angenehm schmackhaft und anregend zu sein. Sie muß unbedingt eine beschränkte Menge Zitrone oder Molkosan, Öl, Kräuter, Zwiebeln oder andere Zutaten enthalten, sonst geht das feine, anregende Bouquet verloren. Ebenso ist es auch in der Diätetik. Man muß sich an die vom Körper benötigten Mengen halten, um einen vollen Erfolg erzielen zu können.

Allgemeines

Safttage sind wirkungsvoller und wertvoller und zwar besonders in der erwähnten Form als teure Medikamente und viele komplizierte Kuren. Ein Versuch wird sich gewißlich lohnen, denn die Vorzüge eines Fasttages sind so groß, daß man ihn allgemein einführen sollte. Auch für die Hausfrau wäre es entlastend und zwar im doppelten Sinne, wenn sie einmal einen Tag lang nichts kochen, sondern nur Säfte zubereiten müßte. Sie kann sich dadurch gesundheitlich nützen und erst noch Zeit gewinnen, um anderes zu arbeiten oder um sich vielleicht einmal eine besondere Freude zu gönnen.

Föhnempfindlichkeit

Allerlei Unbegreiflichkeiten

In der Natur gibt es oft sehr sonderbare Geschehnisse, die wir meist schwer oder überhaupt nicht begreifen können. Es ist bestimmt nicht jedemverständlich, daß es schrille und starke Töne gibt, die wir nicht zu hören vermögen, da die Tonfrequenz von unserem Ohr nicht mehr erfaßt werden kann. Ein Beweis hiervon ist die Hundepfeife. Auf den Ton dieses Instrumentes reagiert der Hund, während wir gar nichts von dem Pfeifen hören. Daß ein Hund eine Spur riechen und einen von der Lawine verschütteten unter dem Schnee finden kann, können wir notgedrungen begreifen, obwohl wir Menschen nicht dazu fähig wären, daß aber ein Kamel in der Wüste Wasser findet und in der Richtung, in der Wasser vorhanden ist, zu gehen vermag, als ob es das Wasser, das für uns doch ganz geruchlos ist, riechen würde, das ist für uns wohl feststellbar, aber nicht begreiflich. Ein Urwaldneger, dem wir den Hörer eines Feldtelephones an das Ohr legen, um ihn die bekannte Stimme seines weit entfernten Häuptlings hören zu lassen, wird uns erstaunt und verständnislos anschauen und den Hörer kopfschüttelnd nach allen Seiten drehen, als ginge es da nicht mit rechten Dingen zu. Noch größer ist das Wunder der drahtlosen Telephonie. Wenn Pythagoras oder Kopernikus heute erneut auf der Bildfläche erscheinen könnten, wie erstaunt müßten sie sein, über das viele Neue, das die Technik in den vergangenen Jahrzehnten hervorgebracht hat. Zum Glück stecken wir nicht mehr im finstern Mittelalter drin, denn die damals regierenden weltlichen und kirchlichen Fürsten hätten in ihrer beschränkten Einstellung all diese wunderbaren Entdeckungen in Acht und Bann getan und den Entdecker selbst womöglich auf den Scheiterhaufen gebracht. Im Grunde genommen ist es ja auch für uns aufgeklärte Menschen des 20. Jahrhunderts unbegreiflich, daß mittelst eines Radioapparates die entferntesten Aetherwellen aufgefangen werden können, um in Musik oder Sprache an unser Ohr zu gelangen. Viele Techniker mögen glauben, dieses Wunder begreifen zu können, doch ist der Mensch nicht imstande, die Tiefe dieses Geschehens voll zu erfassen. Es gibt auch viele kosmische Strahlen, die Mensch, Tier und Pflanze vorteilhaft oder zum Nachteil beeinflussen können. Da sind die bekannten Wetterzeichen, die nach Unfällen oft zurückbleiben. Oft melden Arm, Bein oder Rücken, daß anderes Wetter im Anzug ist, und die Meldung täuscht nicht, denn die Änderung stellt sich ein. Veränderte Energiespannungen können im Körper sogar Schmerzen auslösen und zwar so lange, bis die Spannungsfelder wieder gelöst sind. Wasserdämmen und Erzlager können derart belastet auf den Körper von Mensch und Tier, ja sogar auf die Pflanzenzelle einwirken, daß dadurch Wachstumstörungen und Krankheiten ausgelöst werden können.

Die Föhnwirkung

Auch der Föhn ist in seiner oft äußerst unliebsamen Wirksamkeit, die er auf das Gleichgewicht unseres Körpers auszuüben vermag, ein unbegreiflicher Geselle. Die sogenannte elektrische Spannung, die er in der Atmo-

sphäre erzeugt, ruft bei föhnmüdlichen Menschen große, teils fast unerträgliche Störungen hervor, die sich mit Kopfweh, Schlechtsein und Erbrechen äußern können. — Meßbare Änderungen in den Spannungen und Druckverhältnissen der Gefäße können als Folge von Föhneinflüssen festgestellt werden. Darum sind auch natürliche Medikamente entwickelt worden, in Deutschland das Aranisan und in der Schweiz das Foenosan, womit die Blutgefäße beeinflußt werden können, was bei vielen Personen die Föhnbeschwerden zu beheben vermag. Viele eingegangene Berichte haben die erfolgreiche Wirksamkeit dieser natürlichen Medikamente bestätigt. Aber nicht bei allen sind sie genügend, und ich habe mir daher oft überlegt, ob die Schwingungen oder Wellen, die der Föhn auslöst, nicht mit einer Art Antenne aufgefangen werden könnten, um sie für den Menschen unwirksam zu machen? Seitdem ich das fünfzigste Altersjahr überschritten habe, leide ich nämlich selbst stark unter dem Föhn. Bei Föhneinbruch befällt mich eine Art Migräne, der mein Vater schon erlegen war; kein Wunder also, daß ich da doppelt nach Abhilfe suchte.

Die Antenne ließ sich finden

Als mir daher ein Bekannter aus dem Tessin von einem wirksamen Apparat erzählte, untersuchte ich die Angelegenheit eifrig. Ein Spezialist für Klimaforschung aus Bern hat ihn erfunden. Ein Zeugnis, das der verstorbene Prof. Gonzenbach dafür ausstellte, weil er, wie man mir sagte, seine Tochter von der Föhnmüdigkeit befreit haben soll, beeindruckte mich sehr, denn ich bin in solchen Fällen immer etwas mißtrauisch. So prüfte ich denn den kleinen Apparat an mir selbst aus und siehe da, um volle 80 % verschwand meine Föhnmüdigkeit. Nach den Aussagen des Erfinders soll der Apparat die Luft positiv ionisieren. In einer Kunststoffharzhülse ist ein Metallgebilde wie eine paarfache Stimmgabe mit einem vergoldeten Kopf eingebaut. «Also, doch eine Art Antenne, die diese Strahlen irgendwie unwirksam zu machen vermag», dachte ich mir, befriedigt, daß meine früheren Gedankengänge mich nicht auf falsche Fährte geführt hatten. Die eigene Erfahrung bestätigte mir, daß ein solcher Klimaktor vielen Leidenden helfen kann, weshalb ich mich entschloß, ihn auch meinen Patienten zugänglich zur machen. Nicht jeder Föhnmüdliche reagiert auf die dargebotenen Hilfsmittel gleich. Während der Klimaktor dem einen einen vollen Heilerfolg verschafft, mag er bei dem andern nur einen Teilerfolg zu Stande bringen. Niemand legt gerne 37 Fr. ohne den vollen Nutzen aus, weshalb ich für meine föhnmüdlichen Patienten einen befriedigenden Ausweg ersann. Jeder Besitzer des Klimaktors kann diesen nach 14 Tagen ohne weiteres wieder zurücksenden, wenn er bei ihm nicht wirken sollte. Bei etlichen mag Foenosan, das nur eine Aussage von 7 Fr. bedeutet, schon eine genügende Hilfe sein, während in schwierigeren Fällen, wie bei mir, der Klimaktor den erwünschten Erfolg verschaffen wird. Auf jeden Fall ist die Föhnmüdigkeit mit all ihren teils schwer erträglichen Folgeerscheinungen kein unbeeinflußbares Leiden mehr, das man einfach hilflos hinnehmen muß, wenn es sich einstellt.

Der Weg zu arabischen Märchenerzähler und in die Zukunft

Wenn wir als Schweizer einmal die Möglichkeit haben, im Dezember in Marokko zu weilen, dann sind wir angenehm überrascht, wie wohlig warm ein solcher Wintertag dort ist. Die rotbraunen Mauern von Marakesch leuchten im Lichterreflex der Abendsonne und die schneebedeckten Spitzen des Atlas-Gebirges begrüßen unser schweizerisches Skifahrerherz verlockend. Was ist nicht alles an ein und demselben Tage möglich in diesem eigenartigen Land der arabischen Söhne Sems! — Nur eine Stunde Autofahrt würde es am nächsten Morgen erfordern, und schon wären wir dort oben und könnten unsere

Brettchen anschnallen, um über die weißen Flächen dahinzusausen. Zur Mittagszeit wären wir bereits wieder unten im Tale, wo uns die goldenen Früchte der Orangenbäume entgegenleuchten und in uns das Bedürfnis wecken, unsern Durst an ihrem edlen Saft zu stillen. Wieviel schmackhafter ist eine Orange frisch vom Baume gepflückt, als wenn sie erst die weite Reise zu uns hat überstehen müssen! Auch die Datteln, die uns ein Araber bereitwillig von einer hohen, schlanken Palme herunter holt, schmecken uns besser. In seiner Freundlichkeit lädt uns der braune Sohn der Sonne auch noch ein, einmal eines seiner Kamele zu besteigen, was wir uns nicht zweimal anbieten lassen, denn wenn wir schon einmal die Gelegenheit dazu haben, warum sollten wir sie uns nehmen lassen? Schon sitzen wir oben auf dem höckerigen Rücken des Tieres, doch wie erstaunt sind wir, daß sich das Kamel nicht wie das Pferd erst mit den Vorderbeinen vom Boden erhebt, sondern zuerst auf die Hinterbeine steht! Das gibt eine unerwartete Schüttlei, und wer nicht darauf gefaßt ist, kann in hohem Bogen vom Kamelrücken auf den Boden herunterpurzeln. Wenn wir uns dann im Laufe des Mittags recht ermüdet und erhitzt haben, dann erfrischt uns in der Nähe von Rabat ein angenehmes Meerbad, und gegen Abend begeben wir uns in eines der altvornehmen Araberhäuser, um dort die arabische Gastfreundlichkeit kennen zu lernen. Nicht nur mit Kaffee bewirkt der Araber seine Gäste, noch ein viel gesünderes Tränklein kennt er, einen Grüntee aus Pfefferminze. Ja, da kann man wahrhaft staunen, solch ein wunderbar schmackhaftes Getränk als ganz selbstverständlich vorgesetzt zu bekommen! Wie schwer ist es doch manchmal auf der Reise, einen anständigen Pfefferminztee zu erhalten, wenn man den Wunsch danach ausspricht. Oft werden altgedörrte Blätter aus irgend einer Büchse und einer verstaubten Ecke hervorgekramt. Wie wenig erfrischend schmeckt dann ein solcher Trank, gerade so, als ob der alte Staub noch an ihm hafte. Anders ist es da, wenn uns die Araber ihren Grüntee anbieten. Er duftet wunderbar, denn die Pfefferminze wurde dazu eigens für uns im Garten gepflückt. Mit kundiger Hand wandern einige frische Schößlein in unser Glas, dessen Boden bereits mit braunem Zucker belegt ist. Die Pflänzlein stehen aufrecht da, als wollten sie im Glase weitergediehen, statt dessen aber werden sie mit sehr heißem Wasser übergossen und nach einigem Umrühren können wir den schmackhaftesten Tee genießen. Dabei sitzen wir in der Runde beisammen, denn die Araber machen es sich gerne gemütlich, erzählen und lauschen mit gespannter Aufmerksamkeit. Ja, sogar mitten auf dem Markt kann man Grüppchen von lauschenden Arabern antreffen, die sich um einen Erzähler oder einen Lehrer herum auf den Boden gesetzt haben. Niemand, selbst nicht einmal der lärmende Marktbetrieb, kann ihre Aufmerksamkeit stören, denn was sie da zu hören bekommen, sind oft eigenartige Geschichten. Seitsame Fabeln und Legenden kann der Araber oft erfinden, um dadurch ein Fünklein Wahrheit bildlich darzustellen. An der Wirklichkeit vorbei streifen dabei seine Phantasien, hat sich doch schon Mohamed diese Freiheit gestattet, indem er nicht nur aus den verschiedensten Lehren, sondern sogar auch aus dem Bibelbericht entnahm, was ihm gerade gefiel, um dann aus allem zusammen für sich und seine Anhänger etwas zu schaffen, das nach seinem Sinn gut war. Warum sollte sich also nicht auch ein Märchenerzähler die Freiheit nehmen, seine Phantasie überwuchern zu lassen? Viel hingebungsvoller lauschen seine Zuhörer auf seine bunten Eingebungen, als wenn er ihnen das klare Wasser der Wahrheit darbieten könnte. Das Märchen, das ich zu hören bekam, spiegelt so richtig die Art wider, mit der der Erzähler zu fesseln versteht, wenn er belehrend wirken möchte. So begann er denn zu berichten, daß es dem ersten Menschen verleidet gewesen sei, alleine zu leben, weshalb er sich an den Schöpfer alles Daseins gewendet habe, um von ihm eine Begleitung zu erbeten. Als Erfüllung seines Wunsches erhielt er eine Frau. Von Zeit zu