

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 1

Artikel: Wer bist du?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551251>

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: 24.12.2025

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

Wer bist du?

Kürzlich besuchte mich ein Patient, der sich durch kalte Anwendungen ganz empfindlich verdorben hatte. Er klagte über Nervenschmerzen am ganzen Körper und fühlte sich deshalb völlig außer Rand und Band.

Ich erklärte ihm dann seine konstitutionelle Grundlage, wies auf sein fein geschnittenes Profil hin, wie auch auf seinen zarten Körperbau, was ihn alles als einen Wärmetyp kennzeichnete. All dies war ihm völlig unbekannt, so daß ich ihn eingehend darüber aufklären mußte. Der Grund, warum ihm die kalten Anwendungen Schwierigkeiten verursacht hatten, lag unfehlbar in seinem Naturell. Wir müssen wissen, wer wir sind, damit wir uns richtig behandeln können und ein ganz feines, instinktives Gefühl zeigt uns an, ob wir wärmebedürftig sind, und wie wir auf Kälte reagieren. Der Wärmetyp ist meistens feingliedrig und sehr oft zugleich auch ein lymphatisches Naturell, ein vorwiegend mehr seelisch disponierter Mensch, den es immer wieder nach Wärme verlangt, ja, den es sogar förmlich in den Süden zieht. Sein Körper fordert Wärme und noch einmal Wärme. Solche Menschen muß man mit warmen Anwendungen behandeln. Eine kalte Reaktion darf man bei ihnen nur nach zuvor erfolgter Durchwärmung vornehmen.

Der Kälte-Typ ist robuster, mehr von cholerischer Art, besitzt ein gutes Knochensystem, ist kräftig gebaut, erträgt die Eiweißnahrung gut, da er ausgezeichnet verdaut und wunderbar assimiliert. Für den Kälte-Typ kommen heiße Anwendungen nicht in Frage, denn er benötigt Kälte, die ihm wunderbar wohl bekommt. Bei ihm wirken daher Kneipp-Kuren phantastisch gut. Sebastian Kneipp mit seinem breitschultrigen Körperbau und seinem kräftigen Kopf weist selbst auf einen markanten Kälte-Typ hin. Daß er sich mit Kälte heilen konnte, ist begreiflich. Alle Menschen, die zu diesem Typ gehören, sollten die Kälte als Heilmittel benützen. Allerdings dürfen sie dabei gleichwohl nicht vergessen, daß frieren immer schädlich ist. Kälte muß Wärme erzeugen, denn der Schlußeffekt ist ja immer die Wärme, die gute Durchblutung.

Alle Typen zu erwähnen, würde hier zu weit führen. Unter ihnen möchten wir nur noch den Bewegungstyp herausgreifen. Es gibt Menschen, die unglücklich sind, wenn sie beständig sitzen müssen. Sie klagen über Gärungen, Darmgase, Kongestionen, können nachts nicht schlafen, haben ein Feuer im Körper, eine brennende Hitze und manchmal eher zuviel Haemoglobin als zu wenig. Diese Menschen sind Bewegungstypen, die genügend Bewegung haben müssen. Haben sie sich nun aber einen Beruf erwählt, bei dem sie immer im Büro sitzen müssen, dann gehen sie an mangelnder Bewegung zugrunde. Sie werden krank, und es ist für sie unumgänglich notwendig, sich einen Ausgleich zu beschaffen. Regelmäßig sollten sie morgens und abends einen Lauf vornehmen. Gartenarbeit, Sport, Skifahren, Schwimmen, Rudern, all' dies beschafft Bewegung und zwar eine Bewegung, die das gesundheitsfördernde Schwitzen ermöglicht, was besonders dann vorteilhaft ist, wenn man nachher eine warme Dusche folgen läßt, um sich nachträglich noch mit einem guten Hautfunktionsöl einzulenzen. Durch diese Methode können Bewegungstypen wieder gesunden. Bei Müdigkeit ziehen sie weniger Nutzen daraus, wenn sie sich hinlegen, als wenn sie sich tüchtig bewegen. Ruhe ist nicht das Zweckmäßige für sie, sondern macht sie höchstens schlaftrig, so daß sie ein unangenehm, dumpfes Gefühl im Kopf bekommen, das allmählich in Kopfweh übergehen kann. Immer schlapper fühlt sich der Patient, wird melancholisch und niedergeschlagen. Solche Menschen müssen Bewegung und Atmung im Freien haben. Da sie meistens naturverbundene Menschen sind, gehören sie so viel als möglich hinaus in die Natur.

Aber auch der andere, mehr beschauliche Typ, der gerne auf dem Stühlchen sitzt, ja, womöglich sogar noch eine

eintönige Arbeit liebt, sollte gleichwohl eine gewisse Bewegung haben, nur ist er nicht unbedingt darauf angewiesen. Sein konservativer Spaziergang genügt ihm neben seiner mehr beschaulichen Betätigung. Er hat einen weniger starken Blutverbrennungsprozeß, liebt auch eher die Wärme als die Kälte und fühlt sich in seinem Element wohl. Es ist bestimmt gut und notwendig zu wissen, was für ein Grundtyp man ist. Dadurch läßt sich das Grundbedürfnis feststellen, so daß man bestimmt weiß, ob man sich durch Bewegung oder Ruhe Entspannung verschaffen kann, und wann und wie man dafür besorgt sein sollte. Wer dies kennt, darf sich von keinem Arzt und keinem Therapeuten anders beraten lassen, sonst geht er fehl und die ganze Behandlung führt zu einem Mißerfolg, weil die Grundveranlagung unberücksichtigt geblieben ist. Es verhält sich dabei mit den Menschen wie mit den Pflanzen, ist es doch grundverkehrt, wenn man schattenliebende Pflanzen in die Sonne stellt und sonnenbedürftige Pflanzen in den Schatten pflanzt. Sie werden nicht gedeihen können, sondern verkümmern und können an ihrem falschen Standort zugrunde gehen.

Strahlen

Die Wirksamkeit der Sonne

Es ist bestimmt nicht verwunderlich, daß die Menschen seit Jahrtausenden die Sonne als Spenderin des Lichts, der Wärme und Fruchtbarkeit verehrten. Bei vielen Völkern, besonders jenen des Ostens, wird sie als Gottheit angebetet. Die Indianer sehen in ihr den männlichen Ausdruck der Schöpferkraft, die lebengebend und zeugend auf die Erde als symbolische Mutter einwirkt, damit alles geboren werden und hervorsprossen kann. In Mexiko steht heute noch eine besondere Sonnenpyramide, die als gewaltiges Denkmal von der ehemaligen Sonnenverehrung zeugt. Noch heute werden da und dort, vor allem bei den mexikanischen Indianern, Sonnentänze als Kult gepflegt. Auch sie sind ein Zeichen der großen Verehrung, die ihre Vorfahren der Sonne entgegengebracht haben. Bei allen Völkern war die Sonne stets der Begriff lebengebender und lebenerhaltender Kraft.

Wenn man nun die Strahlen der Sonne durch ein Prisma teilt, dann können wir im Spektrum einige Strahleneffekte aufgeteilt in den schönen, leuchtenden Farben erkennen, wie sie uns der Regenbogen immer wieder so besonders schön und eindringlich vor Augen führt.

Die Kraft der Sonne ist sehr stark. Sie fördert das Gesunde, während das Kranke vor ihr fliehen muß, da es die volle Sonnenbestrahlung nicht erträgt. Das ist auch der Grund, weshalb kranke Tiere den Schatten aufsuchen und sich auf den Boden legen, um von den weniger intensiven Strahlen der Erde Heilung zu erlangen. Auch Pflanzen, die nicht stark sind, wie die Treibhauspflanzen, ertragen die Sonne nicht, sondern gehen darin zu grunde. Ebenso müssen sich kranke Menschen vor der Sonne schützen. Sogar der Gesunde setzt sich, wenn er vernünftig ist, der Sonne nicht gedankenlos aus. Bei Naturvölkern kann man beobachten wie sich die Menschen in subtropischen und tropischen Gebieten während dem höchsten Stand der Sonne in der Regel im Schatten aufzuhalten und sich nur morgens und gegen den Abend wieder der Sonne aussetzen.

Auch die Natur schützt ihre Kinder vor der übermäßigen Bestrahlung, indem sie im Körper Pigmente erzeugt, wodurch die Haut dunkel wird. Dadurch wird der Sonnenstrahl schön dosiert, verteilt und umgearbeitet, so daß die Einwirkung nicht zu stark wird, und ein Schaden verhindert werden kann. Tiere, die ein Fell haben, das die Sonnenstrahlen durchfiltriert, liegen gerne an der Sonne. Der Mensch aber und zwar besonders der zivilisierte Mensch, der nicht mehr als wirklich stark und gesund bezeichnet werden kann, muß sich gegenüber den Strahlen der Sonne sehr vorsichtig einstellen. Es ist unbedingt notwendig, sie zu dosieren.