

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 12

Artikel: Das Schlagen bei offenen Fenstern
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552934>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 25.05.2025

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

wenn nicht sogar graziösen Gestalt der Koreaner mitbeteiligt ist. Diese Beobachtung hat mich denn auch dazu veranlaßt, die bereits zuvor genährte Absicht, aus Meerpflanzen ein entsprechendes Schlankheitsmittel auszuarbeiten, in die Tat umzusetzen. «Schlankosan» wird alsdann bestimmt manchem behilflich sein, sein körperliches Gleichgewicht wieder zurückzugewinnen, weshalb sich dieses Mittel nach und nach immer größerer Beliebtheit erfreuen wird. Durch die Einnahme von Meerpflanzen erhält der Körper nämlich nicht nur eine Menge von Mineralien, die als Spurenelemente wichtig sind, sondern vor allem auch ein organisch, also vegetabilisch gebundenes Jod, das die Funktion der Schilddrüse und der Keimdrüsen sehr gut und günstig zu beeinflussen vermag. Daß mir dieses ganze Gedankengut durch den Kopf lief, während ich die freundliche Gesellschaft meiner koreanischen Gastgeber genoß, ist bestimmt begreiflich.

Wertvolle Eindrücke

Ich erfuhr nebenbei auch, daß der Koreaner sehr wenig Fleisch ißt, dieses besonders für die weniger bemittelte Bevölkerung fast unerschwinglich ist. Auf diese Weise wird der Koreaner naturgegeben nahezu reiner Vegetarier, vorausgesetzt, daß man die Grenze nicht so scharf zieht und das sogenannte Seafood, also die Fische und Schalentiere mit toleriert.

Angenehm haben mich einige Tischsitten berührt, denn nicht die Frauenwelt wird zuerst bedient, sondern dem Alter gebührt die Ehre.

Entsprechend dem Alter bekommt also jedes seine Speise vorgesetzt. Diese Regel gilt auch, wenn nach der Mahlzeit irgend eine musikalische, poetische oder rednerische Darbietung erfolgt. Auch in diesem Falle hat der Älteste zu beginnen, dann der Zweitälteste und so fort.

Gesundheitliche Fragen

Begreiflicherweise beschäftigten mich auch noch einige gesundheitliche Fragen, die mir meine freundlichen Gastgeber gerne beantworteten. So bekam ich denn in bezug auf den Krebs die erwartete Antwort, daß nämlich in Korea diese Krankheit selten sei und in gewissen Gegenden überhaupt nicht vorkomme. Dies war für mich eine erneute Bestätigung, daß diese Geißel der Menschheit den Spuren der Zivilisation folgt wie eine Hyäne, die hinter der Karawane einherschleicht. Je mehr entwertete Nahrungsmittel, je mehr Büchsenahrung, je mehr Konservierungs- und Spritzmittel, je mehr Auto- und Fabrikgase und je mehr Hast und Gier nach den materiellen Gütern dieser alten Welt, umso mehr wird sich auch der Krebs ausdehnen. Ich war auch nicht darüber erstaunt, daß die Koreaner noch gute Zähne haben, denn die Naturnahrung mit dem natürlichen Kalk- und Fluorgehalt ermöglicht nicht nur einen gesunden Aufbau des Körpers, sondern auch eine normale Erhaltung unserer Zähne.

Befriedigender Abschluß

Als nach dem Mahle verschiedene musikalische Darbietungen erfolgten, sang auch die Gastgeberin, eine junge, hübsche Koreanerin mit weicher, melodischer Stimme einige koreanische Volksweisen, worauf sie zu unserem großen Erstaunen auch noch einige Lieder unserer großen Romantiker in deutscher Sprache darbot. Koreaner sind sehr lernbegierige Menschen mit einer verhältnismäßig leichten Auffassungsgabe. Sie besitzen auch kunstgewerblichen Sinn wie ihre stammesverwandten Nachbarn des Ostens. Ihre Trachten und besonders die Hochzeitsgewänder der besser Gestellten sind aus reiner, kostbarer Seide in harmonischen Farben hergestellt. Ihr kunstgewerbliches Können, ihr guter Geschmack und feiner Farbensinn haben meine volle Anerkennung gefunden. Auf jeden Fall hat mich alles Dargebotene dieses Abends sehr befriedigt.

Das Schlafen bei offenen Fenstern

Zur Winterszeit

Daß wir im Sommer bei offenem Fenster schlafen, leuchtet jedem ein, besonders wenn er in sonniger Gegend wohnt. Jeder Naturfreund wird uns bestätigen, daß es nichts besseres gibt als frische, gesunde Luft. Wie aber sollen wir uns mitten im kalten Winter verhalten? Ist es wirklich notwendig, nachts das ganze Fenster offen zu lassen, um genügend frische Luft einatmen zu können? Lohnt sich dabei die große Abkühlung der Räume? Diese Fragen könnten wir bejahen, wenn wir die gesamte frische Luft benötigen würden, die durch das offene Fenster in unser Schlafzimmer eindringt. Dem ist nun aber nicht so, denn es ist bestimmt keine so große Oeffnung und Abkühlung nötig, um genügend frische Luft einatmen zu können.

Interessante Beobachtungen

Gehen wir zur Natur, um zu erfahren, was sie zu unserer Frage zu sagen hat. Wir werden erstaunt sein über die Antwort, die uns die Tierwelt geben kann, und wir vermögen bestimmt auch für uns gute Schlüsse zu ziehen. Viele Vögel, Enten, Schwäne und sogar unsere Hennen, stecken beim Schlaf den Schnabel in die Federn. Warum wohl? Etwa, weil es für sie zu schwer wäre, den Kopf aufrecht zu halten? Nein, bestimmt nicht! Schwäne könnten den Kopf ja auch einfach nur auf den Rücken ihres Federkleides legen. Statt dessen aber stecken auch sie den Schnabel in die Federn, weil sie beim Schlafen im Winter möglichst keine kalte Luft einatmen wollen. Aus dem gleichen Grunde legt auch der Fuchs seinen buschigen Schwanz über die Schnauze.

Fragen wir einmal eine Anzahl Menschen, die im Winter bei weit geöffneten Fenstern schlafen, ob sie manchmal auch an Erkältungen leiden, dann müssen viele von ihnen diese Frage bejahen. Wenn wir also glauben, wir könnten uns dadurch, daß wir in stark abgekühlten Räumen bei steter, ausgiebiger Zufuhr von kalter Luft gewöhnlich abhärten, dann können wir uns wie bei manchen andern Extremen eben auch in diesem Falle irren. Es ist unbedingt notwendig, daß wir stets unserer Veranlagung Rechnung tragen. Dabei dürfen wir nun aber nicht in den gegenteiligen Fehler verfallen und glauben, wir könnten in stark geheiztem Zimmer bei verbrauchter Luft gut schlafen. Die Luft sollte vor allem im Schlafzimmer gut, sauerstoffreich und nicht zu warm sein. Eine kleine Ritze, ein kleines Kläppchen, ein nicht ganz geöffnetes Fenster genügen, um die Luft für die Atmung wie benötigt zu erneuern. Man kann naturverbunden sein und gut schlafen, ohne daß man im Winter morgens mit Rauhreif im Schnurrbart aufwachen muß. Das mag vielleicht auf dem Lande, besonders in der Höhe noch vorkommen, ebenso, daß das Waschwasser eingefroren ist, aber wie gesagt, notwendig ist eine solche Kälte nicht, um uns auch den Winter hindurch gesund und widerstandsfähig zu erhalten. Lassen wir den Sonnenschein tagsüber durch die geöffneten Fenster in unser Zimmer dringen. Einige Zeit vor Sonnenuntergang müssen wir indes die Fenster wieder schließen, damit sich die Sonnenwärme nicht ganz verflüchtet. In dieser mit Sonnenenergie geladenen Luft schlafen wir alsdann bestimmt besser, als in feuchtkalter Nachtluft, die uns beim Schlafen viel zuviel Wärme entzieht. Diese zu starke Abkühlung kann uns für Erkältungen noch anfälliger machen. Leider können wir indes diesen Vorschlag mehr nur in den Bergen durchführen, da die Wintersonne in der Tiefe gewöhnlich zu spärlich und auch zu wenig Wärmekraft besitzt, so daß der erwünschte Vorteil nicht in Erscheinung treten kann.

Früher achtete man stets darauf, daß in den Schlafzimmern frische Luft war, indem man vor dem Schlafengehen immer nochmals gut lüftete. Man konnte auch keine geheizten Schlafräume, höchstens, daß man für einen Kranken tagsüber den Ofen heizte. Seit man aber Zen-

tralheizungen besitzt, besteht die Gefahr der Verzärtelung, indem man sich angewöhnt, in überhitzten Zimmern zu schlafen. Das ist nicht gut, denn dadurch wird die Luft sauerstoffarm, und wir haben keinen gesunden Schlaf. Noch schlimmer ist es, wenn wir zudem versäumen, gut zu lüften, so daß wir die ganze Nacht hindurch in muffiger, verbrauchter Luft schlafen müssen.

Beachten wir also die Regeln. Sorgen wir für genügend frische Luftzufuhr, und wir werden einen guten, gesunden Schlaf genießen, ohne Gefahr zu laufen, daß wir uns erkälten. Sorgen wir auch bei geheizten Räumen stets für gute Lüftung. Lassen wir den Schlafraum nur mäßig warm oder eher ein wenig kühl sein, indem wir die Heizung entsprechend einstellen, dann wird der Sauerstoff nicht so rasch verbraucht sein und sich auch genügend erneuern können. Unser Menschenverstand zusammen mit etwas Anschauungsunterricht in der unverdorbenen Natur werden uns den richtigen Weg weisen.

Der Instinkt als Führer

Ein zuverlässiger Wegweiser

Eigenartig ist es, wenn man beobachtet, wie gut die Natur die Tiere mit jenem wegweisenden Empfinden, das man Instinkt nennt, ausgestattet hat.

Vielleicht kennen von uns nur wenige jene interessante Tatsache, daß weibliche Vögel, die zur Bildung der Eierschalen Kalk benötigen, oft weite Flüge vom Innern des Landes zum Meere vornehmen, um am Ufer Muscheln zu holen, nur weil ihnen ein inneres Gefühl anzuzeigen scheint, daß Muschelkalk leicht assimilierbar ist. Die Vögel haben somit diese hilfreiche Wegleitung dem Instinkt zu verdanken.

Auch Beobachtungen bei Stalltieren zeigen uns, wie wichtig die Erhaltung des Instinktes ist. Weil diese nämlich keine Gelegenheit haben, sich ihre Nahrung selbst zu suchen, gewöhnen sie sich an, einfach zu fressen, was ihnen vorgesetzt wird. Kommen sie nun vom Stall unmittelbar auf die Weide hinaus, dann fressen sie gewohnheitsmäßig, was sie vorfinden, bis sich Störungen einstellen, und der Instinkt wieder geweckt wird, so daß auch sie wieder unterscheiden können, welche Kräuter für sie gut sind, und welche ihnen schaden.

Wir würden es von uns aus nie wagen, unseren Schafen Tollkirschen anzubieten, da wir der Meinung sind, diese würden ihnen ebenso schaden, wie uns Menschen. Aber sie selbst fressen diese, für den Menschen so gefährliche Pflanze ganz instinktiv, und sie sind dadurch auch keineswegs irgendwelchen Störungen oder Schädigungen ausgesetzt. Die Kühe dagegen lassen bereits Kerbel und Hahnenfuß stehen, da sie durch deren Genuß Harnverhaltungen erhalten. Die schleckerigen Ziegen fressen Brennesseln und den stacheligen Wacholderchries mühe-los, und auch das Kamel verschlingt mit Genuß, den mit harten Dornen versehenen Feigenkaktus. Instinktiv zieht sich ein krankes Tier in die Stille zurück, und das verwundete Wild läuft bis zur Ermattung, um durch das andauernde Fließen des Blutes die schlimmen Folgen des Schusses, also die Infektionsgefahr, beheben zu können.

Während das Tier demnach instinktiv weiß, was ihm bekömmlich ist, hilft dem Menschen die verstandesmäßige Wahl dessen, was er für sich für gut erachtet. Oft geht er aber mit seinem Verstande eher fehl als das Tier mit seinem gesunden Instinkt, denn er mutet sich besonders in der Ernährung nur zu oft Dinge zu, die ihm gesundheitlich schaden.

Der menschliche Instinkt

Darum wäre es auch für ihn weit besser, er könnte sich ebenfalls etwas mehr von einem gesunden Instinkt leiten lassen. Auch er besitzt nämlich neben seinem Verstand auch noch Instinkt, und wenn er ihn nicht ganz verkümmern läßt, dann kann er ihm gute Dienste leisten. So kann ein offensichtlicher Mangel im Körper ein beson-

deres Verlangen nach gewissen Speisen auslösen. Sind wir natürlich eingestellt, so daß unser Gaumen infolge Verwöhnung nicht verdorben ist, dann können, ja sollten wir sogar diesem Verlangen Rechnung tragen und zwar besonders den Kranken gegenüber. Man kann auf diese Weise einen Eiweißhunger, einen Kalk-, Kohlehydrat- oder Mineralsalz hunger und anderes mehr feststellen. Oft schon konnte ich beobachten, wie Kranke ein unstillbares Verlangen nach einer bestimmten Nahrung bekundeten, die sie früher gar nicht besonders liebten, wurde ihr Wunsch nun berücksichtigt, dann stellte es sich heraus, daß er gut gewesen war, denn die geforderte Nahrung vermochte wie ein Medikament zu wirken.

Oft ist der Instinkt auch wie ein Gewissen, das im Hintergrund über das wacht, was uns schädigen könnte. Aber der Mensch will meist auf seine leise Stimme achten, denn er frönt meist lieber gewissen Leidenschaften und Lasterchen und mag daher schlechten Gewohnheiten zu Gunsten der Gesundheit nicht leicht entsagen. Das ist der Grund, weshalb der menschliche Instinkt, dieses wertvolle Naturempfinden, immer mehr verkümmert oder in einer ganz falschen Richtung steuert, so daß ihm dieser natürliche Prüfstein nicht mehr nützlich sein kann, denn die Pflege verderblicher Leidenschaften verdirbt auch den Gaumen. Ist er aber erst einmal verdorben, dann sind weder er noch die damit verbundenen Gelüste zuverlässige Wegweiser für unsere Gesundheit.

Das Reformhaus im In- und Ausland

In der Schweiz und in Deutschland

In der Schweiz sind die Reformhäuser sehr reichlich und mit viel Auswahl versehen. Viel Aufklärungsarbeit durch Vorträge und Literatur war nötig, um weitere Kreise der Bevölkerung auf den Vorzug von natürlicher Ernährungs-, Heil- und Lebensweise aufmerksam zu machen und diese Arbeit hat denn auch ihre guten Früchte gezeitigt, so daß im Reformhaus heute viel erhältlich ist, was zu einer gesunden Lebensführung beiträgt. Auch in Deutschland ist das gleiche Resultat zu verzeichnen, was indes in beiden Ländern eine gewisse Schwierigkeit darstellt, das ist die Beschaffung von naturreinen Trockenfrüchten, die weder geschwefelt, noch vergast sind. Immer schwieriger scheint dieses Problem zu werden. Ich habe mich selbst in verschiedenen Erzeugnisländern, sowohl in Europa, als auch in Kleinasien, Afrika und Amerika nach völlig naturreiner Ware umgeschaut, aber es scheint je länger, je schwerer zu werden, diese zu erhalten. Die chemischen Düngungs- und Giftspritzmethoden, wie auch die neuere Unsitte der Vergasung fertig verpackter Früchte werden immer mehr angewendet und zwar leider auch in Ländern, in denen man dies gar nicht erwarten würde. Die Menschheit ist noch nicht krank genug, denn je länger je mehr wird sie durch eine Nahrung geschädigt, die durch moderne Methoden der naturgegebenen Reinheit beraubt ist.

In andern Ländern

In Oesterreich ist das Reformhaus erst im Anlauf begriffen. Frankreich besitzt zwar eine Reform- und Naturheilbewegung, aber sie entwickelt sich mehr auf dem Gebiet der Literatur. Zudem wird in manchen Gegenden von Frankreich noch ganz natürlich gearbeitet und die chemischen Methoden sind wenig durchgedrungen. Mit Ausnahme von weißem Mehl, Weißbrot, weißem Zucker und weißem Reis lebt der Franzose besonders auf dem Lande von viel naturreinen Erzeugnissen.

In den südlichen Ländern, also in Italien, Spanien, Portugal und Griechenland gibt es, praktisch genommen, keine Reformbewegung. In Israel hingegen fand ich zu meiner Ueberraschung Reformhäuser vor, die allerdings in der Auswahl noch sehr bescheiden ausgestattet sind. Was dort stark im Vordergrund steht, sind die Sesamprodukte, die als Helva sogar in großen Dosen viel ver-