Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 17 (1960)
Heft: 6

Artikel: Das Wasser, ein unentbehrlicher Helfer
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969499

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: 27.12.2025

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

Auch mit Karotten, die ich schon im Herbst ausgesät habe, konnte ich gute Erfolge erzielen, denn sie waren viel eher reif, da sie, einmal der Erde übergeben, eben dann keimen können, wenn die Verhältnisse dazu geeignet sind. Da ihnen die Kälte nicht schadet, kann man durch die Herbstaussaat in den Berggegenden eine raschere und reichere Ernte gewinnen.

Wer all die Möglichkeiten, die der Natur zur Verfügung stehen, genau beobachtet und beachtet, findet manchen erfolgreichen Weg. Die größten Entdeckungen und Erkenntnisse wurden ja auch bekanntlich durch gute Beobachtungsgabe gewonnen, aber in der heutigen schnellebigen Zeit haben die meisten Menschen leider verlernt, gut zu beobachten.

Weitere Geheimnisse des Keimens

Das Geheimnis des Keimens kann auch vor allem noch in anderer Form in Wüstengegenden, wo wenig Regen fällt, beobachtet werden. — Da und dort liegen die verschiedensten Samen von allerlei Wüstenpflanzen auf dem ganzen Boden zerstreut herum. Eigenartigerweise aber beginnen sie bei nur schwachem Regenfall keineswegs zu keimen. Es ist, als ob die Pflanzen ein gewisses Radar besäßen, das ihnen meldet, wenn noch zu wenig Flüßigkeit vorhanden ist, um keimen zu dürfen, denn bei Trockenheit müssen die zarten Keime bekanntlich zugrunde gehen. Sobald aber genügend Regen fällt, sodaß die Nässe eine größere Tiefe erreicht, beginnen auch die Samen zu keimen. Die Oberflächennässe ist zwar genau gleich wie bei schwachem Regenfall, auch kann der oben aufliegende Samen die Nässe nach der Tiefe hin nicht gewahr werden, und doch muß ihm die Meldung davon irgend wie zukommen, denn er beginnt erstaunlicherweise erst dann zu keimen, wenn die Regenmenge groß genug ist, um ihm Gewähr zu geben, daß er nach dem Keimen mit den Wurzeln genügend tief gelangen kann, um die Grundfeuchtigkeit zu erreichen. So lange muß nämlich die Oberflächenfeuchtigkeit anhalten, bis die Pflanze mit den Wurzeln zur Grundfeuchtigkeit gelangt ist, wodurch sie alsdann die Trockenheit überbrücken kann, denn nun kann sie noch weiter in die Tiefe wachsen und dadurch auch in der Wüstengegend am Leben bleiben.

Ueberall kann uns die Natur ihre Rätsel aufgeben, aber wenn wir nicht zu bequem sind, hilft sie uns auch oft sie zu lösen. Manchmal sind sie sehr einfach, oft aber sind sie auch überaus erstaunlicher Art. Schon einmal berichtete ich über jenes Phänomen, das mich seinerzeit im Urwald überraschte. Da die Vögel allerlei Samen dorthin tragen, und zwar aus Gegenden, die oft Hunderte von Kilometern entfernt sind, ist es erstaunlich, daß diese Samen Jahrzehnte, ja vielleicht sogar Jahrhunderte lang im Urwaldboden schlafen können. Sobald aber durch ein Roden des Waldes die Sonne zum Boden Zugang findet, beginnt dieser zugetragene Same zu keimen und es entstehen Pflanzen, die sonst in der Umgebung weit und breit nicht zu finden sind.

Alle diese eigenartigen Wunder sollten uns anspornen, die Natur mit offenen Augen zu betrachten, um, wenn möglich, mit Verständnis die richtigen Schlußfolgerungen daraus ziehen zu können. Das Leben ist nicht an stereotype Normen gebunden, sondern ist elastisch, beweglich und vielgestaltig, weshalb ein wachsames Auge nötig ist, um die Geheimnisse der Natur gewahr werden zu können.

Das Wasser, ein unentbehrlicher Helfer

Reisen wir in subtropischen oder tropischen Gegenden, dann erst begreifen wir in vollem Maße, wie wertvoll das Wasser ist. Es gibt drei wichtige Dinge, die in diesen Gegenden paradiesische Schönheiten hervorzaubern können, nämlich Erde, Sonne und Wasser. Fehlt eines von diesen dreien, dann kann nichts Gescheites gedeihen. Oft ist Sonne und Erde in Reichhaltigkeit und Fülle vorhanden und nur das Wasser mag fehlen. Sobald aber durch das Bohren eines Brunnens, durch eine Stauwehr oder durch

Bewässerungskanäle das kostbare Naß herbeigeführt werden kann, entsprießt alles in einer Ueppigkeit, die sogar die kühnsten Erwartungen der Pioniere und Pflanzer in den Schatten zu stellen vermag.

Verschiedene Wasseranwendungen

Selbst in unsern gemäßigten Zonen, in denen wir in Form von Regen oft zu viel Wasser bekommen, während wir eher der Sonne ermangeln, ist das Wasser von großer Bedeutung, und zwar nicht nur für die Kulturen und zur Beschaffung der Nahrung, sondern auch als Heilmittel. Prießnitz, Sebastian Kneipp, Rickli und andere mehr sind bekannte Namen von Pionieren auf dem Gebiet der Wasserheilkunde. Sie alle, die gewohnt waren, etwas tiefer und eingehender zu denken, als die breite Masse, haben die wertvolle Heilwirkung des Wassers erkannt und ausgewertet. Neuere Forscher zeigen uns, daß sogar elektrische Spannungen im Wasser sein können, sodaß diese Energien bei Wasseranwendungen auf uns übergehen und dadurch nicht nur der thermische Reiz, sondern auch der energetische Faktor in bezug auf Heilreaktionen eine wesentliche Rolle spielt. Wenn der Kreislauf gestört ist und womöglich manches darniederliegt wegen mangelnder Tätigkeit infolge der vielen Nachteile, die unsere Zivilisation mit sich bringt, kann das Wasser als Aktivator dienlich sein, wie nicht schnell etwas anderes.

Veilerlei Arten von Heilbädern sind uns bekannt, und sie werden vor allem von jenen bevorzugt, die zu viel gegessen und getrunken haben. Diese können sich dadurch tatsächlich wieder regenerieren, denn der Erfolg, den sie damit erzielen, ist meistens gut. Aber es ist nicht unbedingt nötig, die Bäder auswärts zu nehmen, auch zu Hause ist manches möglich. Bekannt ist die wundervolle Wirkung der Moorbäder bei Arthritis und Gicht, wie auch der Meersalz- und Laugenbäder bei Wassersucht und Oedemen, sowie überall da, wo Gewebe aufgeschwemmt sind. Lehmbäder wirken bei degenerativen Veränderungen der Zellen oder bei Neigung dazu. Noch zu erwähnen wären die vielen andern Bäder, die zu Hause und vor allem auch in Kuransalten durchgeführt werden.

Heilwirkendes, erfrischendes Duschen

Wir brauchen das Wasser aber auch für unsern täglichen Bedarf, und eine der wundervollsten Anwendungen ist das tägliche Duschen. In Amerika ist die Dusche in allen Privathäusern, sogar im Wohnwagen und auf den Farmen üblich. Jedes einzelne Motelappartement, das sich viel praktischer erweist als die Hotelzimmer, besitzt eine Dusche. Die Dusche ist dort drüben tatsächlich, besonders in den Städten, für die Gesunderhaltung wertvoller als wir glauben. Viele Menschen leiden unter Kongestionen, indem ihnen das Blut immer gegen den Kopf schießt. Sie reagieren auf irgendwelche Reaktionen empfindlich, haben vielleicht auch zu hohen Blutdruck, sodaß das übliche Wannnenbad, besonders das heiße Vollbad, für sie ein Risiko bedeutet. Manchem Patienten wird es in einem solch heißen Bade schlecht. Weniger riskant ist das Schlenzbad, das Ueberwärmungsbad, weil dabei der ganze Körper im warmen Wasser ist und nur noch Nase und Mund herausschauen. Die langsam ansteigende Temperatur setzt dabei dem Körper nicht zu, denn er kann sich ganz allmählich an die veränderten thermischen Verhältnisse gewöhnen. Aber das normale Bad ist für viele, die gesundheitlich nicht in Ordnung sind, nicht ohne weiteres ratsam. Sie empfinden es auch meist als unangenehm und lassen es deshalb sein. Beim Duschen ist es indes anders , denn die normale Abkühlung, die dabei zur Geltung kommt, ist sehr günstig, und zudem wirkt das Wasser nicht so beständig stark auf den Körper ein wie beim Vollbad. Die Dusche erzeugt keine Kongestion, keine Schwindelanfälle und nichts derartiges. Wiewohl das Wasser über den Körper prasselt und die elektrischen Energien, wie auch die thermischen Reize auf ihn übertragen werden, geschieht doch all dies ohne unangenehme Nebenreaktionen. Wer täglich ansteigend duscht, indem er angenehm warm beginnt und allmählich so heiß steigert, daß er das Wasser gerade noch erträgt, der wird wunderbare Reaktionen

erleben. Er wird eine maximale, schöne Durchblutung bekommen und den Kreislauf fördern, wie dies nicht leicht bei einer andern physikalischen Anwendung der Fall ist. Die wunderbarste Wirkung jedoch erreichen wir vor allem, wenn wir den Mut aufbringen, nach der heißen Anwendung allmählich das Wasser auf kalt umzustellen. Schon beim Lesen einer solchen Zumutung mögen wir zusammenschauern und denken, nein, kaltes Wasser ertrage ich auf keinen Fall. Es ist wahr, daß nicht alle Menschen die Kälte ertragen, aber die meisten, mindestens 80 % können nach der heißen Dusche ohne Bedenken einen kühlen Abguß folgen lassen, wenn sie dabei richtig vorgehen. Da die heiße Anwendung den Körper gut durchblutet und tüchtig durchwärmt, kann ein nachträglich kühles Duschen sogar zum Bedürfnis werden, wenn es auch eine gewisse Ueberwindung kosten mag allmählich auf kühl und schließlich auf kalt umzustellen. Besonders jene mit starker Blutverbrennung erleben dabei ein eigenartiges Wunder, daß nämlich die Kältereaktion noch viel größere Erfolge zeitigen kann als die heiße Anwendung. Kreislaufstörungen können dadurch wunderbar behoben werden. Auch die Empfindlichkeit gegen Erkältungen wird auf ein Minimum beschränkt, ja, öfters sogar ganz beseitigt, wenn wir regelmäßig nach der warmen Anwendung eine kalte Dusche erfolgen lassen. Bei einem ersten Versuch sollten wir die Arme und dann die Beine unter die kalte Dusche halten, um dann plötzlich das kalte Wasser über den Rücken rieseln zu lassen. Nach einem raschen Drehen atmen wir zwei-, dreimal sehr tief und mit der Zeit halten wir es zwei bis drei Minuten unter der kalten Dusche aus und fühlen uns herrlich wohl dabei. Dem Bedürfnis, sich nachher tüchtig abzufrottieren und sich mit einem guten Salböl einzureiben, kommen wir gerne und rasch nach. Ein wohliges Gefühl der Frische durchdringt uns, als ob wir soeben aus den Ferien gekommen wären. Wer dieses Duschen regelmäßig morgens früh durchführen kann, ist für den ganzen Tag sowohl geistig als auch körperlich leistungsfähiger und die einfache und billige Therapie hilft ihm mehr als viele teure Medikamente.

Chronische Halsentzündungen

Oft trifft man Menschen an, die immer wieder mit Störungen im Halse zu schaffen haben. Darunter befinden sich nicht selten auch jüngere und solche, die kräftig und sportlich veranlagt sind. Kontrolliert man bei diesen den Hals unter den Kinnbacken, dann findet man dort kleine, längliche Gebilde, die wie eingewachsene Mandeln sind. Bei kräftigem Druck kann man eine gewisse Druckempfindlichkeit feststellen. Der Hals selbst ist immer etwas belegt und oft sind kleine Eiterknötchen an den Mandeln zu beobachten und im Rachen ist eine leichte, gefärbte Rötung vorhanden. Diese Leute sind infolge dieses Zustandes oft monate-, ja sogar jahrelang nicht im Schuß, haben über Kopfweh, Müdigkeit und Arbeitsunlust zu klagen und sind so verschieden und abwechselnd gestimmt wie das Wetter. Gleichwohl unternehmen sie jedoch nichts, um wieder eine Besserung herbeizuführen. Ein solcher Zustand vermag nun aber den ganzen Körper immer wieder mit Bakterien zu infiltrieren und oft eine flackernde Temperatur zu erwirken, die immer erneut von 36,5 bis 37,2° anzusteigen vermag. Wer eine solche Störung anstehen läßt, gefährdet die Grundlage seiner Gesundheit.

Notwendige Abhilfe

«Was soll man denn aber gegen einen solchen Zustand unternehmen?» wird sich der Leser fragen. Es ist nicht so schwer, dagegen vorzugehen, denn man muß ganz einfach dem Körper behilflich sein, mit den Bakteriennestern im Halse fertig zu werden. Nicht immer ist es gut, die Mandeln herauszunehmen. Nur dann wird es der Biologe empfehlen, wenn die Vereiterung nach jahrelanger Vernachlässigung chronisch geworden ist, sodaß die Mandeln durchlöchert sind und immer wieder Eiterpfropfen ab-