

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 18 (1961)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Der Reichtum des Meeres  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552627>

#### 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:** 14.02.2026

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

## Der Reichtum des Meeres

Im Jahre 1920, als ich das erste Mal die unendlich scheinende Weite des Meeres erblickte, war ich darüber sehr beeindruckt, dass ich kaum ein Wort hervorzubringen vermochte. Immer nur musste ich staunen und staunen über das ewige Rauschen dieser endlosen Wasser. Nie mehr habe ich den Eindruck, den dieses grossartige Schauspiel in mir erwecken konnte, vergessen können. Als ich gar auf einem Schiff in die unermessliche Ferne hinausfahren durfte und langsam die Berge am Horizont verschwinden sah, da war mir, ich müsste auf die Zehenspitze stehen, um über die Wölbung blicken zu können, damit ich meine geliebten Berge noch einmal sehen konnte. Mit der Zeit wird uns dieses beredte Erleben zu einem Bedürfnis. All die Schönheiten der Erde, die Gletscher, die Berge, die endlosen Steppen, die eigenartige Stille der Wüste, wie auch das gewaltige Meer, all diese grossartigen, wuchtigen Werke des Schöpfers können von Zeit zu Zeit ein stilles Heimweh in uns erwecken, und wir sehnen uns danach, wieder in den Bann und die Grösse eines eigenartigen Naturgeschehens gezogen zu werden. Auch die Schönheiten der Küste wirken eigenartig verlockend und man kann von ihnen oft kaum genug bekommen. So reiste ich denn vor einigen Jahren mit meiner Familie an der Küste des Pazifiks entlang über Vancouver hinunter nach San Francisko, längs dem Meeresgestade über Monterey zum herrlichen Point Lobos, von dessen Schönheit unser Titelbild erzählt, weiter nach Los Angeles und von dort bis an die mexikanische Grenze. Mit gewaltiger Anziehungskraft löste ein Schauspiel das andere ab. Jede Kuppe, jeder Felsvorsprung versteckte ein anderes Bild, und wenn es sich unserem Blickfeld erschloss, bot sich uns immer wieder von neuem eine reizvolle Überraschung dar. Schon allein das Spiel des wogenden Wassers ist eine Augenweide, besonders bei stürmischem Wetter. Während die Wellen an den Felsen anprallen, steigen sie höher und höher in

gleichmässigem Rhythmus. Sich aufbauend tragen sie ihre Gischt wie weisse Wolken in die Luft hinein. Trotz allem Bemühen ist der Anprall vergebens, denn immer wieder fallen sie zurück, um erneut in ihr Element unterzutauchen. Ewig scheint sich dieser wechselnde Rhythmus zu wiederholen. Unermüdlich nehmen die Wellen immer wieder erneut den harten Kampf gegen den Widerstand der unerbittlichen Felsen auf, um gegen die Erde vorzustossen und doch an ihr zurückzuprallen.

### Die Meeresluft

Das Meer bedeutet indes mehr als eine blosse Augenweide für uns. Bedenken wir nur einmal wie würzig die Meerluft ist, geschwägert mit all den Mineralstoffen, die in feinen Wasserbläschen am Strande eingearmet werden können. Diese Luft stärkt unsere Lungen, reinigt unsere Atmungsorgane, regt die Drüsen mit innerer Sekretion an, wirkt ganz ausgezeichnet auf die Lymphdrüsen, weil sie Jod enthält und in sehr feiner Verteilung auch die vielen Spurenelemente. Man könnte fast sagen, man atme homöopathische Meeresluft ein, während man an der Küste wandert. Das ist wohl auch der Grund, weshalb dieses Wandern so wunderbar wohltuend und erholend ist, weshalb es uns stärkt, reinigt und kräftigt. Ein Ferienaufenthalt am Meer wirkt sich ganz anders aus als anderswo. Bestimmt sind auch die Berge mit ihrer reinen, würzigen Luft und den aetherischen Ölen der Arven- und Lärchenwälder erquickend, doch sind sie in ihrer Wirksamkeit nicht mit derjenigen des Meeres zu vergleichen. Wenn die Schilddrüsen schlecht arbeiten, kann man sie am Meer kräftigen, stärken und regenerieren. Wer Gelegenheit hat, sich am Meer aufzuhalten, sollte jeden Morgen und jeden Abend einen tüchtigen Lauf dem Strande entlang unternehmen oder da, wo das Gelände felsig ist, in den Felsen herum klettern. Das ist zugleich auch eine herrliche Atemkur, besonders, wenn sie

etwa eine Stunde vor dem Morgenessen durchgeführt wird. Sie wirkt sich zugleich auch appetitanregend aus, denn die Mineralstoffe regen die Schleimhäute an und verbessern den ganzen Zellstoffwechsel, was einen gesunden Hunger hervorzurufen vermag.

### Nutzen, Freuden und Gefahren des Meeres

Noch ausgiebiger ist diese Wirkung, wenn wir uns in den Wogen des Meeres tummeln können und von einem Wellenbrecher über den anderen uns schwimmend abrollen lassen. Unsere Muskeln mögen dabei zeigen, wie sie mit der Kraft der Wogen fertig werden können. Das Meerwasser wirkt von aussen belebend auf unsere Haut ein und ebenso auf unsere Drüsen, vor allem auf die Lymphdrüsen, denen unser Meerbad reichlichen Nutzen verschafft. Wenn wir beim Aufspritzen der Wellen gar einen Schluck Meerwasser erwischen, dann regt dies die Verdauungstätigkeit an, wirkt gut auf die Magenschleimhäute und gibt uns einen vermehrten Mineralreichtum; besonders verschafft es uns auch Spurenelemente, die wir als Bewohner von Binnenländern doppelt nötig haben. Mit dieser Nützlichkeit verbunden, bietet uns vor allem auch das Schnorcheln einen Hochgenuss. Das kleine, unscheinbare Schnorchel-Instrument, das wir dazu verwenden, ermöglicht es uns, dass wir die vielseitigen, mannigfachen Wunder auf dem Meeresboden betrachten können. Buntfarbene Fische werden wir gewahr, die zwischen den Steinen oft blitzschnell, dann wieder beschaulich hindurchgondeln. Auch die Seeigel und Muschelarten können wir bewundern. Sie stellen besonders in südlichen Meeren eine vielseitige Farbenpracht zur Schau, wie wir solche selten auf dem Lande antreffen oder eben in einer ganz anderen Art. Unsere Augen und unser Gemüt werden reich beglückt von den mannigfachen Schönheiten, die uns das Meer zu bieten vermag! Eines dürfen wir dabei jedoch nicht vergessen, dass das Meer auch Gefahren in sich birgt. Wir müssen die heimtückischen Sogstellen meiden, die uns hin-

auszuziehen vermögen, um uns vielleicht nicht mehr zurückkehren zu lassen. Das Meer vermag sich demnach auch unheimlich auszuwirken. Heute kann es harmlos sein, während es anderntags an derselben Stelle gefährlich ist. Wir sollten uns daher von Fachleuten und Menschen beraten lassen, die am Meer aufgewachsen sind und daher seine Tücken kennen. Wie unsere Berge durch Steinschlag und Lawinen schon viele Menschenleben gefordert haben, so besitzt auch das Meer viele Möglichkeiten, die unser Leben bedrohen und gefährden können. Auch die Meertiere, wie Rochen, Haifische und andere mehr können uns in grosse Gefahren bringen, wenn wir ihnen zu nahe kommen. In Kuba, von dem heute ja so viel berichtet wird, hörte ich vor Jahren ein äusserst tragisches Ereignis erzählen. Ich badete dort an einem schönen, bewachten Strand in der Nähe von Havanna. Kurz vorher liessen sich in derselben Gegend zwölf Krankenschwestern verleiten, an unbewachter, abseits liegender Stelle zu baden. Die traurige Folge davon war, dass sieben von ihnen den Haien zum Opfer fielen. Besonders tropische Meere haben ihre Tücken. Je weiter wir nach Süden stossen, umso mehr müssen wir uns von diesen Hyänen und Räubern der Meere hüten. Sogar im Mittelmeer, in unserer Nähe, begegnete mir einmal ein Hai, als ich mit einem Kollegen bei stürmischem Wetter und hohem Wellengang ein Gummiboot mit nicht geringer Mühe im Gleichgewicht halten musste, damit es nicht kenterte. In dieser Notlage schwamm ein mächtiger Kerl von einem Hai, den ich an den hoch aufsteigenden Rückenflossen erkannte, dicht an uns vorbei. In der Abendsonne erschien er noch grösser, als er in Wirklichkeit war. Vor Schrecken liess mein Kollege die Ruder fallen. Leider konnten wir nicht sofort ans Land gelangen, da wir uns in klippenreicher Gegend befanden und draussen bleiben mussten, um eine Sandbank anzurudern. Kaum hatten wir uns von unserem Schock erholt, als wir viele Fische sahen, die über die Wasseroberfläche sprangen und schon war auch der Hai da und schoss wie ein Pfeil

an unserem Boote vorbei, um jagen zu gehen. Wohl war es ein schönes Schauspiel, zu sehen, wie dieser mächtige Kerl gleich einem Torpedo durch die Wellen sauste, um unserer Sicherheit willen aber waren wir froh, als wir endlich mit dem letzten Brecher auf dem sandigen Strand geworfen wurden, so dass wir unser Boot nehmen und ans Land ziehen konnten. Auch solch interessante Erlebnisse kann uns das Meer bieten, weshalb es neben all dem Schönen auch stets angebracht ist, vernünftig, wachsam und vorsichtig zu sein, was besonders jungen Leuten immer wieder eingeschärft werden muss.

### Das Meer als Nahrungsquelle

Wir wissen aus Erfahrung, dass das Meer auch reich an Nahrung ist, und zwar sowohl für die Menschen, wie auch für die Tiere. Dabei ist vor allem auch an die unglaublich grossen Mengen von Meerpflanzen zu denken, da diese besonders reich an Mineralstoffen und Spurenelementen sind, und deshalb gerade das enthalten, was wir sehr nötig haben. Sie sind bereit, unsere Mängel zu beheben. Das Nahelie-

gende für die Nahrungsmittelindustrie wäre es eigentlich, da zu schöpfen, wo noch zu ernten ist, und zwar, ohne dass wir überhaupt pflanzen müssen. Die verschiedenen Pflanzenarten der Meere sind in solch reicher Fülle vorhanden, dass sie unerschöpflich zu sein scheinen. Verwerthen wir sie, dann können wir ernten, wo wir tatsächlich nie gesät, nie gepflanzt und die Pflanzung nie gepflegt haben. Die Nahrung, die sich die Menschen in der Vergangenheit aus dem Meere beschafften, bestand meist nur in Fischen und anderen Meertieren, doch können auch die Meerpflanzen einen grossen Teil unseres Nahrungsbedarfes decken. Bereits schon werden Heilmittel, wie auch Nahrungsmittel und Würzstoffe aus dem unendlichen Vorrat der Meere gewonnen. Wohl zeigt unser Titelbild, dass das Meer mit seiner Schönheit unser Auge und Gemüt erfreuen und erquicken kann, es vermag aber, wie soeben beleuchtet, noch mehr, da es zugleich eine unerschöpfliche Quelle an unverbrauchten Werten für unsere Ernährung darstellt und auf diese Weise auch unserem körperlichen Befinden zum Heil und Nutzen gereichen kann.

### Neue Forschungen über die Petasitespflanze

Es handelt sich bei Petasites um die Pestwurz, die uns Menschen bis ins Mittelalter hinein, ja womöglich noch viel länger ihre guten Dienste dargereicht hat. Je mehr man sich mit dieser eigenartigen Wurzel befasst, umso mehr wird man von ihrer vielseitigen Anwendungsmöglichkeit oder fachmännisch ausgedrückt, der therapeutischen Breite ihrer Wirkstoffe beeindruckt.

Als Schmerzstillmittel scheint die Petasites eine grosse Aufgabe zu erfüllen. Bei Kopfweh, Migräne, bei Periodenkrämpfen, ja sogar bei Nervenzahnweh, Wundschmerzen und vielen anderen schmerzhaften Zuständen hat Petasites in Form der Petadolortabletten vorzügliche Ergebnisse gezeigt. Oft ist nicht nur eine teilweise oder sogar gänzliche Befreiung von Schmerzen,

sondern auch eine völlige Heilung erzielt worden.

Wenn man bedenkt, wieviele Menschen chemische Schmerztabletten schlucken und dabei sogar süchtig werden, dann begreift man, dass ein giftfreies Schmerzheilmittel von Ärzten und Patienten sehr begrüßt wird. Dass Petadolor völlig harmlos ist, zeigt eine Erfahrung, die sich vor kurzem zugetragen hat. Ein Patient aus dem Kanton Graubünden war lebensmüde und schluckte etwa 80 Petadolor-Schmerzstill-tabletten, in der Erwartung, dadurch seinem leidvollen Dasein ein Ende bereiten zu können. Irgendwie war es dem Patienten aber doch nicht wohl dabei, und er trat mit seinem Hausarzt in Verbindung. Dieser telephonierte nun uns, den Herstellern von Petadolor, um sich über die