Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 6

Artikel: Erkältungen im Süden
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554598

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: 29.12.2025

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

weit gehen, was uns jedoch unser eigenes Urteilsvermögen nicht trüben sollte. So können wir beispielsweise Dr. Jarvis Einstellung gegenüber dem Weizen, Roggen und Mais leicht einer Prüfung unterziehen. Seine Behauptung, dass Vögel und Hühner keinen Weizen fressen würden, stimmt nicht. Mit seinem Vergleich zwischen Weizen und Roggen gehen wir einig, denn es ist wahr, dass der Roggen in gewisser Hinsicht für uns wertvoller ist als der Weizen, da der Roggen Fluor enthält und der Mineralstoffgehalt deshalb für die Zähne und Knochen günstiger ist als jener vom Weizen. Aus diesem Grunde empfehlen wir ja auch immer wieder das Roggenbrot und nehmen für das Vogelbrot 80 % Roggen und 20 % Weizen. Das soll jedoch den Weizen nicht ganz in den Hintergrund stellen. Dr. Jarvis ist in dessen Beurteilung zu absprechend eingestellt. Es ist gut, die Vorteile sämtlicher Getreidearten abwechselnd zu benützen. Auch Buchweizen und Gerste kommen dabei in Frage, und da der Naturreis für uns die wertvollste Getreideart bedeutet, sollten wir ihn regelmässig verwenden.

Eine weitere, sonderbare Ansicht, die Dr. Jarvis vertritt, ist, bei geschlossenen Fenstern zu schlafen. Das mag in Industriestätten infolge der Luftverschlechterung entschuldbar und auch ein Schutz gegen Lärmstörungen sein. Wo jedoch auf dem Lande frische Luft zur Verfügung steht, wie dies in Vermont der Fall ist, sollte man bei geöffneten Fenstern schlafen. Bei uns ist dies allgemein noch immer üblich, denn bei mangelhaftem Sauerstoff schlafen zu müssen, verursacht meist Störungen. So sollten wir uns denn nie beunruhigen lassen, wenn auch in einem gesundheitlichen Ratgeber einmal etwas Befremdendes zu lesen ist, sondern wir sollten stets durch weise Überlegung prüfen, welche der Ansichten zweckdienlich und richtig sein mögen.

Erkältungen im Süden

Noch nirgends habe ich mich so unerwartet erkältet wie im Süden. Erneut konnte ich diese Feststellung auch dieses Frühjahr wieder machen, und zwar in der arabischen Wüste und im Sinaigebiet. Am Tage kann es sehr heiss sein, während nachts die Temperaturen oft sehr tief sinken. Mangels genügender Erfahrung zieht man dies jedoch anfangs gar nicht in Betracht. Wenn man sich zum Schlafen niederlegt, fühlt man sich noch vollgeladen mit der aufgespeicherten Wärme des Tages und deckt sich daher ganz bescheiden zu. Aber nicht selten stellt sich schon um Mitternacht eine unliebsame Kälte ein, gerade zur Zeit, wo man am tiefsten schläft. Kein Wunder, wenn man deshalb nicht unmittelbar erwacht, sondern erst, wenn man durchfroren ist. Heute begreife ich, warum die Araber und Beduinen gerne in dicke, weite Wollkleider eingehüllt, umhergehen und sogar den Kopf mit einem Tuche schützen. Wer seine Ferien im Süden verbringen will, sollte nicht nur leichte Sommerkleider mitnehmen, denn er wird sehr wahrscheinlich zeitweise auch einen wollenen Pullover gebrauchen können.

Auch einige notwendige Hausmittel werden für die Ferienzeit im Süden vorteilhaft sein. Dabei wird Tormentavena gegen lästige Durchfälle helfen, die uns dann plagen mögen, wenn wir mit der veränderten Kost noch Bakterien erwischen, an die unser Darm nicht gewöhnt ist. Molkosan wird uns zum Desinfizieren von Wunden und Schürfungen zur äussern Anwendung dienlich sein. Wenn wir es verdünnt einnehmen, dann wirkt es als bester Durststiller und regelt zudem die Verdauung. Ein gutes Mittel gegen Erkältung und Katharre ist Echinaforce in Verbindung mit Drosinula-Sirup, denn beide Mittel haben sich dabei als sehr zweckdienlich und hilfreich erwiesen. Wer ungenügend ausgerüstet in den

Süden zieht, kann sich durch diese Unvorsichtigkeit die ganze Ferienfreude und den gesundheitlichen Nutzen verderben. Darum wird es gut sein, wohlgemeinte Ratschläge von Erfahrenen zu beachten, mögen sie auch als überflüssig oder lästig erscheinen, denn sie schützen vor falschen Ansichten, vor unnötigen Erkältungen, Schwächungen und anderweitigen Störungen und Erkrankungen.

Empfindliche Menschen

Es gibt starke, gesunde Menschen, die nicht wissen, was sie mit ihrer aufgespeicherten Kraft unternehmen sollen. Kein Wunder, wenn diese nicht begreifen können, dass sensible Menschen sehr sorgfältig leben müssen, um gewissen, ungüstigen Verhältnissen nicht zu unterliegen. Manche von diesen werden feststellen können, dass sich ihr Wohlbefinden trotz unveränderter Lebensweise nicht immer gleich bleibt. Es gibt tatsächlich Gegenden, in denen wir uns so wohl fühlen, dass es uns vorkommt, wir würden von einer angenehmen Leichtigkeit getragen. Das Gemüt ist unbeschwert ; die Organe arbeiten doppelt so gut als sonst, und wir fühlen uns einmal so richtig befreit von allem Belastenden. An anderen Orten aber ist es völlig umgekehrt, indem wir ganz unerwartet unter einem lästigen Druck leiden, der sich bis zur Beängstigung steigern kann und von unliebsamen Spannungen und einem unbehaglichen Unwohlsein begleitet ist. Diese Störungen verschwinden erst wieder, nachdem wir die Gegend, in der wir uns befinden, verlassen haben. Wir müssen uns also nicht wundern, wenn sich einer von uns in der Höhe wohl fühlt, während ihn am Meer ein bedrängendes Empfinden befällt. Ein solcher wird richtig wählen, wenn er seinen Ferienort in Berggegenden von über 1000 Meter Höhe bestimmt. Wer mit niederm Blutdruck belastet ist und eine mangelhafte Funktion der endokrinen Drüsen, vor allem der Keimdrüsen, aufweist, wird auf die Tiefe nicht günstig ansprechen. Noch schlimmer würde sein Zustand im Jordantal oder am Toten Meer werden, da er sich dort einige hundert Meter unter dem Meeresspiegel aufhalten müsste. Umgekehrt wird sich jemand mit hohem Blutdruck in der Tiefe wohler fühlen als daheim. Wer über diese verschiedenen Möglichkeiten nicht Bescheid weiss und auch versäumt, sich darüber ärztlichen Rat einzuholen, kann sich seine Ferien dadurch sehr leicht verderben. In seiner Unternehmungsfreude und Begeisterung mag er sich unbedacht den verkehrten Ferienort erwählen. Statt alsdann beharrlich die ganze Ferienzeit dort zu verbringen, wo er sich nicht wohl fühlen kann, sollte er unbedingt einen geschickten Wechsel vornehmen. Wenn jemand mit einer Hyperthyreose oder einem ausgeprägten Basedow am Meer immer Herzklopfen und schlaflose Nächte hat, sollte in der Nähe in die Höhe umsiedeln. Es mag sein, dass alsdann die Bergluft mit sehr wenig Meerluft vermengt, als wunderbares Heilmittel wirkt. Ist die Sonne zu stark, sodass die Nerven zu versagen drohen, muss man sich mit Schatten- und Luftbädern begnügen. Wir haben uns, wenn wir nicht Schaden leiden wollen, der Natur anzupassen. Dies gilt vor allem auch bei der Bewertung klimatischer und bioklimatischer Verhältnisse.

Richtige Beurteilung verschiedener Einflüsse

Es gibt viele Einflüsse, die unser Wohlbefinden stören, aber auch wieder solche, die es zu bessern vermögen. Wir müssen daher selbst beobachten und prüfen, was uns nützt oder schaden kann. Eine ausgesprochene Ölküche mag uns widerstehen, ebenso eine zu fette oder stark angesäuerte Kost. Auch ungewohnte Süssigkeiten können Störungen auslösen. Das Wasser mag gewisse Mineralien oder sogar Bakterien enthalten, an die wir uns erst nach und nach ge-