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

Artikel: Empfindliche Menschen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554620

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: 09.08.2025

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

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-

wöhnen. Wir sollten also nach Möglichkeint meiden, was unserer Gesundheit nicht zuträglich ist.
Unser Wohlbefinden hängt auch sehr stark von unserer Schlafstätte ab. Das Bett mag zu weich oder zu hart sein, sodass wir am Morgen gerädert und zerschlagen aufwachen. Wenn wir unser gesundes Holzbett mit einem Eisengestell vertauschen müssen, dann kann uns das Netz von Spiralfedern, auf die wir zu liegen kommen, Schwierigkeiten bereiten. Auch ein neuer Betonbau vermag uns zu schaden, besonders, wenn das Bett an der noch nicht völlig ausgetrockneten Wand steht. Es ist alsdann kein Wunder, dass sich dadurch unliebsame Schmerzen melden können, denn überall, wo wir im Körper schwache Punkte aufweisen, werden sie sich getreulich melden. Ein unangenehmes Kreuzweh mag uns plagen, der Ischiasnerv uns quälen, ein Hexenschuss sich melden oder alte Narben auf dem Brustfell sich erneut bemerkbar machen. Auf alle Fälle werden wir dadurch den gesundheitlichen Nutzen erkennen, den uns das Wohnen in einem alten Backsteingebäude oder noch besser in einem Holzhaus ermöglicht. Wenn wir näher nachprüfen könnten, würden wir vielleicht finden, dass unter dem Haus ein Bach läuft, dass eine Mineralader oder sonst etwas im bioklimatischem Energiefeld Spannungen verursacht, auf die wir so stark ansprechen, dass wir am nächsten Morgen entweder ein körperliches oder geistiges Unwohlsein verspüren, ohne dessen Ursprung zu kennen. Sobald wir ohne erklärliche Ursache einige Nächte hindurch schlecht schlafen, sollten wir den Grund zu erforschen suchen. Vielleicht müssen wir nur das Bett anders stellen, müssen die Matratze vom Eisengestell wegnehmen und auf den Boden legen oder müssen, wenn dies möglich ist, in einem anderen Raume schlafen.
Durch eine stark feuchte Luft kann unser ausgeheiltes Asthma neu aufflackern, und auch der Bronchialkatarrh wird dadurch erneut aufleben. Können wir uns dagegen in der trockenen Luft der Wüste oder des Binnenlandes aufhalten, dann werden die gleichen chronischen Leiden ausheilen. Ähnliche Erfahrungen werden auch jene zu verzeichnen haben, die zu Rheuma und Arthritis neigen. Wir sollten uns also stets bewusst sein, dass unser körperliches Fühlen, ja ogar unser seelisches Empfinden sehr stark von äusseren Umständen abhängt, damit wir nicht den Fehler begehen, die Ursache nur in uns selbst zu suchen. Dies trifft überall zu, wo wir uns gerade befinden mögen, entweder im Norden oder im Aequatorialgebiet, in der nördlichen oder südlichen Hemisphäre, unter irgend einem Breiten- oder Längengrad.

Wegweisende Beobachtungen

Wenn wir in der Hinsicht die Tiere beobachten, dann werden wir feststellen können, dass ihr Instinkt für sie ein besserer Wegweiser ist als oft für uns der massgebende Verstand. Ein Hund mag sich erst mehrere Male prüfend im Kreise herumdrehen, bevor er sich beruhigt niederlegt. Meine Neufundländerhunde, die ich vor Jahren besass, bewiesen mir immer wieder, dass sich die Tiere vorsichtiger betten als wir Menschen. Wenn ich diesen Hunden die Wahl liess, zogen sie es stets vor, im Schnee oder auf Natursteinplatten zu übernachten, als auf einem Zementboden zu schlafen. Selbst wenn ein Tuch oder eine Matte die Berührung mit dem blossen Zementboden aufhob, oder wenn gar der Raum geheizt war, stets erwählten es sich die Hunde auf einem Holzboden oder auf Natursteinplatten, aber möglichst nie auf einem Zementboden zu liegen. Interessant ist es auch, die Lagerstätten zu beobachten, die sich Rehe, Hirsche oder Gemsen wählen. Wir täuschen uns, wenn wir glauben, diese Tiere würden durch das weiche, tiefe Gras in einer Mulde angelockt werden, denn sie suchen sich den trockenen, erhöhten Boden unter einer kräftigen Tanne oder Arve als Nachtlager aus.

In Yucatan sah ich, dass die Indianer in ihren Hütten in Hängematten schlafen, um sich vor der Bodenfeuchtigkeit zu schützen. Im feuchtheissen Amazonasgebiet wohnen die Eingeborenen in Pfahlbauerhütten, also ungefähr 1 ½ Meter über der Erde. Es ist für uns nutzbringend, die Wohnverhältnisse dieser Menschen zu beobachten, da sie gewisse Grundregeln aufweisen, die auch wir für den Bau gesunder Wohnungen auswerten können. Auch das moderne Bauen auf Säulen und Pfählen könnte sich gesundheitlich wertvoll auswirken, wenn der Eisenbeton durch Isolierschichten genügend unterbrochen würde.

Auf Weltreisen ist es oft schwer, die richtigen Wohn- und Schlafverhältnisse zu finden. Je nach den Umständen kann ein Schlafen auf dem Boden den Tod bedeuten. Im Urwald Brasiliens geben wir der Würgschlange Anagonda die beste Gelegenheit unserer habhaft zu werden, wenn wir in einer Hängematte schlafen. So können wir durch entsprechende Beobachtungen bei Tier und Mensch stets lernen, wie wir uns verhalten oder nicht verhalten sollten, um den lauernden Gefahren zu entgehen.

Schützende Massnahmen

Aber nicht allen Einflüssen sind wir gewachsen, nicht an alle können wir uns ohne weiteres gewöhnen. Ein Bericht, den ich kürzlich aus Albany erhalten habe, zeigt deutlich, wie sehr sich unser Dasein erschwert, weil willkürliche Eingriffe, denen wir machtlos gegenüberstehen, die allgemeinen Lebensbedingungen untergraben. Laut Pressemeldungen sollen neuerdings in jener Gegend starke, radioaktive Niederschläge Störungen verursachen, die veranlassen, dass die gewöhnliche Milch nicht mehr ohne Schaden getrunken werden kann. So wurde denn eine Methode entwickelt, um die Milch von dieser Radioaktivität wieder befreien zu können. Aber diese neutralisierte Milch kostet dreimal so viel wie zuvor. Was wird man in diesen Gegenden jedoch mit den Mastkälbern, die mit der geschädigten Milch gefüttert werden, was mit den Früchten und Gemüsen unternehmen? Die Antwort auf diese Fragen sollten uns die russischen und amerikanischen Atomwissenschaftler geben, denn sie wollen ja mit ihren Versuchen zur technischen Entwicklung nicht aufhören, sondern betreiben sie weiter, bis die gesundheitlichen Schädigungen so schwerwiegend sind, dass Menschen mit einer starken Sensibilität daran zugrunde gehen, während wieder andere an Krebs oder Leukämie erkranken. Es ist unbedingt notwendig, nicht nur allem mit klaren, offenen Augen entgegenzusehen, sondern auch die belebenden Kräfte der Natur kennen zu lernen, um sich bestmöglichst schützen zu können. Gleichzeitig ist aber auch ein gesunder Glaube angebracht, wenn man erfolgreich gegen den Strom schwimmen will. Das Bewusstsein, dass noch eine Macht besteht, die nicht immer tatenlos zuschauen wird, wie die militär-wissenschaftliche Forschung der Welt die ganze Erde langsam verseucht, was gesunde Lebensbedingungen immer mehr ausschaltet, dieses unerschütterliche Bewusstsein ist ein hilfreiches Bollwerk inmitten einer immer schwieriger werdenden Weltlage.

Begegnung mit Menschen

Eine zierliche Libelle hält sich krampfhaft an einem getrockneten Eukalyptusblatt, das der Wind auf unseren Balkon geweht hat. Entweder ist ihre Zeit vorüber oder sie wartet auf die wärmenden Strahlen der Sonne, um sich hoch über die blühenden Mimosenbäume zu erheben, an den weissen Kalkfelsen vorbei zu schaukeln und hinunter zum blauen Meer zu gleiten, das heute bei dem wolkenlosen Himmel besonders schön erscheint. Während dieser stillen Betrachtung wandern meine Gedanken unwillkürlich auch zu jenem kleinen