Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 20 (1963)
Heft: 6

Artikel: Ferien für oder gegen die Gesundheit?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552349

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: 06.01.2026

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

bereitet. Heute ist dies nicht mehr üblich. Wie vieles andere, das einst nützlich war, musste auch dieser Gebrauch dem Einfluss der Neuzeit weichen. Auch die leicht aromatische, jodhaltige Gemskresse beachtet wohl ausser den Gemsen kaum jemand, obwohl sie am Höhenweg reichlich gedeihen.

Unsere Wanderung führt uns indes auch an Arnikablüten und Alpenrosen vorbei und schliesslich landen wir auf dem bekannten Muottas Muragl. Hier begrüsst uns ein prächtiger Ausblick, denn vor uns breiten sich die Seen des Oberengadins aus. Ihr tiefes Blau liegt mitten im hellen Grün der Lärchen und darüber wölbt sich das ebenfalls tiefe Blau des wolkenlosen Engadinerhimmels. Das alles bietet uns der Höhenweg, und wenn wir wieder talwärts gehen müssen, führt uns der Pfad abwechslungsreich durch Lärchen- und Arvenwälder. Wer nicht zu alt ist, zieht diesen Lauf der Fahrt auf der Drahtseilbahn vor, denn Bewegung und Atmung im Duft von Legföhren, Arven und Lärchen ist nicht nur eine Wohltat für unser Empfinden, sondern auch eine heilsame Hilfe für den Körper, die nützlicher, billiger und besser ist als die teuerste Medizin.

Ferien für oder gegen die Gesundheit?

Selbstverständlich möchte jeder seine Ferientage zur Stärkung und Erholung geniessen. Gar mancher ist dabei jedoch der Meinung, Erholung bestünde darin, das lassen zu dürfen, was man zum Überdruss satt hat und an dessen Stelle tun zu können, was man sich schon lange sehnlichst wünschte. Im Hinblick auf all die verschiedenen Bedürfnisse, die in der Ferienzeit gestillt werden sollen, geht mancher sorgfältig hinters Planen.

Noch höre ich eine meiner früheren Patientinnen sagen: «Diesmal sollen mir meine Ferien zur besonderen Entspannung dienen!» Das war wohl ein vernünftiger Entschluss, denn obwohl die Kranke erst dreissig Jahre zählte, war sie doch schon sehr nervös und abgearbeitet. Um den guten Vorsatz richtig durchführen zu können, studierte sie allerlei Prospekte durch, bis die schönen Schilderungen einer Meerreise nach den Karibischen Inseln, durch den Panamakanal nach Kalifornien und wieder zurück den Entschluss stärkten, diese Art von Ruhe und Entspannung zu wählen und gründlich auszunützen. Die ersten Tage der Reise verliefen denn auch gut, aber bereits bei Gibraltar setzte etwas hoher Wellengang ein, und schon begann sich die Seekrankheit zu melden. Jetzt folgten schlimme Stunden, die den Nerven arg zusetzten. Durchfall und Erbrechen waren so stark, dass es der Schiffsarzt für angebracht hielt, die Patientin bereits schon in Madeira auszuschiffen und in Spitalpflege zu geben, denn vorher war es nicht ratsam, die Reise über den Ozean anzutreten. Der Spitalaufenthalt entsprach mit seiner Behandlung und Verpflegung keineswegs den Erwartungen und Bedürfnissen der Schweizerin, so dass sich diese nach drei Wochen genötigt sah, nach Hause zu fliegen, denn sie war völlig erschöpft, und die Nerven befanden sich auf einem Tiefstand wie nie zuvor. Erst nach zwei Monaten erholte sich die Patientin in der Schweiz wieder, wo sie sich bei guter Pflege und natürlicher Ernährung in der würzigen Waldluft eines ruhigen Bergtales aufhielt. Dieser erholungsreiche Aufenthalt war allerdings durch teures Lehrgeld in Erscheinung getreten, doch gibt es noch viele Fälle, in denen Ferien mit grossen Erwartungen und Ansprüchen begannen, um gleichwohl zum gesundheitlichen Fiasco zu werden.

Verschiedenartige Anregungen und Wünsche

Es ist heute nicht schwer, einen kräftigen Appetit auf besondere Ferienerlebnisse zu bekommen, wenn man die vielen neuzeitlichen Anpreisungsmöglichkeiten gewahr wird. Radio, Fernsehen, Prospekte und Zeitungsreklame fachen die Sensationslust der jugendlichen Welt förmlich

an und oft fällt es gar nicht leicht, unter der Vielfalt der angebotenen Möglichkeiten die richtige Ferienwahl zu treffen. Meist will man infolge der mannigfachen Anregungen in zwei, drei oder vier Wochen viel zu viel erleben und statt bei der Heimkehr erholt zu sein, ist man gerade reif, um sich erst einmal gründlich auszuruhen. Zudem ist es nicht ausgeschlossen, dass man sich ganz zufällig durch Unwissenheit oder Unvorsichtigkeit noch eine unliebsame Krankheit zugezogen hat. Wenn es sich dabei auch nur um eine Dysenterie handeln mag, die man sich in südlichen Ländern leicht erwerben kann durch das Trinken von Wasser oder das Essen von Salaten, so ist eine solche Störung für unsere Begriffe doch immerhin sehr lästig.

Wer sich Ferien wünscht, um sich gesellschaftlich auszuleben bei Tanz mit Lärm und Jazz in Nachtlokalen mit den damit zusammenhängenden Vergnügen ist bestimmt nach seiner Rückkehr ebenfalls reif für eine gründliche Erholung. Aber auch jene, die am Strand der ausgiebigen Ruhe pflegen, indem sie den ganzen Tag an der Sonne liegen, mögen sich Schädigungen zuziehen, einen Sonnenbrand mit Fieber und Lymphdrüsenstörungen, die durch die ununterbrochene starke Sonnenbestrahlung erneut akut werden können. Wer anderseits seine Ferienfreuden in ausgiebigem Essen und Trinken zu finden sucht, kann nicht nur sein Übergewicht erhöhen, sondern sich auch eine Magen- und Darmverstimmung zuziehen. Selbst eine Herzattake kann die Folge sein, so dass man nach der Rückkehr unverzüglich den Rat des Arztes einholen muss. Der jugendliche Drang führt oft zu übertriebenem Berg- oder Wassersport, was ohne langsam ansteigendes Training körperliche Schädigungen erzeugen kann, wobei oftmals besonders die Herzmuskulatur zu leiden hat.

All diese Beobachtungen lassen erkennen, dass es gar nicht ohne weiteres so einfach ist, sich erholungsreiche Ferientage zu beschaffen, denn es ist wichtig, dass dabei Körper, Geist und Seele tatsächlich erfrischt werden und sich stärken können. Das erreichen wir indes nicht, wenn wir zuviel in unser Programm hineindrängen wollen. Es ist daher vorteilhaft, die vielen Wünsche zu prüfen und unter den wertvollsten eine bescheidene Auswahl zu treffen. An einem Wanderleiterkurs berichtete einmal ein Lehrer über die grosse Enttäuschung, die er sich bei seinen Zöglingen eingeholt hatte, weil er ihnen viel zuviel hatte bieten wollen. Ihre Aufsätze verrieten nämlich nachträglich, dass sie nicht die grosse Wanderung beglückt hatte, sondern nur der kurze, aber genussreiche Aufenthalt am nahgelegenen Weiher. Der Lehrer musste demnach einsehen lernen, dass nicht grosse Anstrengung, nicht das Streifen in die Ferne immer die befriedigensten Eindrücke hinterlässt, sondern dass sehr oft eine geruhsame Beschaulichkeit erholungsreicher sein kann. Der Grundsatz, dass es besser ist, eine Hand voll in Ruhe zu geniessen, statt beide Fäuste voll in Hast und Unruhe, sollte daher auf unserem Ferienprogramm an erster Stelle Beachtung finden, denn dadurch können unsere Ferien zu einer wirklichen Erholung werden, was, wie wir soeben erfahren haben, eine kleine Kunst ist, die erlernt sein will.

Niederer Blutdruck

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass der hohe Blutdruck eine viel besprochene und beschriebene Erkrankung ist. Man wendet ihr die ganze Aufmerksamkeit zu, um sie erfolgreich bekämpfen zu können und es gelingt dies auch durch mancherlei Medikamente, durch therapeuthische Anwendungen und durch die richtige Diät meistens.

Weniger jedoch ist man allgemein bewandert, wenn niederer Blutdruck vorliegt. Immer wieder hört man daher fragen: «Woher kommt er? Womit hängt er zusammen, und was kann man zu