

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 21 (1964)
Heft: 10

Artikel: Anerkennenswerter Weitblick eines Auslandschweizers
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553420>

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: 08.02.2026

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

ser Umstand sogar den ganzen Körper günstig beeinflusst. Barfusslaufen ist daher bei warmem Wetter während der Ferienzeit und bei Gartenarbeiten eine wirksame und kräftigende Naturheilanwendung. Sobald wir jedoch auf gepflasterten Strassen gehen müssen, ist ein normaler Absatz von 2—2½ cm richtig, denn man kann dem Fuss dadurch jene Stellung verschaffen, die sowohl die Beine als auch den ganzen Körper am wenigsten ermüden lässt. Oftmals ist auch eine beschei-

dene Stütze nötig, um Fußschmerzen und leichtes Ermüden zu beheben. Das braucht jedoch nicht in Form von besonderen Einlagen sein, denn es gibt sorgfältig gebaute Gesundheitsschuhe, die diese Stütze bereits schon besitzen. Wenn man bedenkt, dass der Fuss tagaus tagein den ganzen Körper herumtragen muss, dann verdient er bestimmt neben einer angebrachten Pflege auch die Wahl gut gebauter Schuhe. Es gehört dies sicher mit zur richtigen, fördernden Gesundheitspflege.

Anerkennenswerter Weitblick eines Auslandschweizers

Nicht alle Schweizer, die sich im Auslande niederlassen, können wirtschaftliche Erfolge verzeichnen und auch nicht alle sind so geschickt, dass sie sich im Auslande gesundheitlich besser stellen als in der Heimat. Eine schweizerische Farmerfamilie, deren Kinder in Kalifornien aufwachsen konnten, behauptete zwar, dass diese in der Schweiz niemals so gross und kräftig geworden wären, wie in der neuen Heimat, weil dort die klimatischen Verhältnisse günstiger seien und auch die Ernährung reichlicher sein konnte als in den heimatlichen Gauen unserer Schweiz. Für Farmersleute mag dies wohl zutreffen, denn wer sein eigenes Land bebaut, kann sich auch entsprechend mehr leisten. Er kann sich auch in der Fremde biologisch gezogene Naturkost zuhalten und sein Wohnen auf dem Lande bewahrt ihn eher vor der verpesteten Luft der Industriegebiete.

Leider gibt es aber mehr Menschen, die die erwähnten Vorzüge nicht geniessen und es ist eine erwiesene Tatsache, dass beispielsweise in den Vereinigten Staaten von Amerika jährlich über $\frac{1}{2}$ Million Menschen an Herzkrankheiten sterben. Zwar ist auch bei uns das Versagen des Herzens eine immer mehr zunehmende Todesursache. Über diese Ursache äusserte sich kürzlich ein Engadiner aus Schuls, der schon über 25 Jahre in Amerika tätig ist. Er war der Meinung, dass die Hetze und die stetig zunehmende Verschlechterung der Luft zu den Hauptur-

sachen gehören, die in den Staaten die Herzkrankheiten verursachen und fördern helfen. Aber er beanstandete auch die Ernährung mit dem wertlosen Weissbrot als Grundlage. Als er nach Kanada umzog, um in Edmonton als Bäcker in seiner eigenen Bäckerei zu wirken, hatte er Gelegenheit, ein Vollkornbrot zu backen, wodurch er etwas zur Verbesserung der Ernährung seiner Nachbarschaft beitragen konnte. Es besteht tatsächlich ein Widerspruch zwischen dem Reichtum und der Fruchtbarkeit von Amerika und dem, was es in Ernährungsfragen allgemein bietet. Auch von Kanada lautete der Bericht des Engadiners nicht wesentlich besser, denn er wusste Bescheid, da er viele Jahre hindurch im kanadischen Westen einem eigenen Betrieb vorstand.

Folgerichtige Beurteilung

Allerdings beanstandete der zurückgekehrte Engadiner auch die Ernährung seines Heimattales, denn er fand, dass man in diesem viel zuviel Fleisch und zu wenig Gemüse und Früchte esse, weshalb es nicht erstaunlich sei, dass auch in unserem Lande die Zivilisationskrankheiten, wie Gicht und Krebs, im Zunehmen begriffen seien. Er selbst hatte sich in Kanada umgestellt, da er dort in der Natur und von der Natur lebt. Mit offenen Augen und aufgeschlossenem Herzen hatte er die weite Welt kennengelernt. Dabei hielt er nicht das für gut, was allgemein üblich war, sondern das, was seine Le-

stungsfähigkeit erhöhte und seine Gesundheit festigte, denn obwohl er bald 60 Jahre alt sein mag, fühlt er sich noch jugendlich stark. Allerdings darf er seinen Freunden und Verwandten kaum bekanntgeben, dass er in seiner neuen Heimat als Lactovegetarier lebt, da es diese für abwegig erachten würden, dass einer, der aus ihrer Familie entstammt, an reiner Pflanzenkost Genüge finden kann. Sein gefestigter Gesundheitszustand spricht allerdings nicht gegen seine vernünftige Lebensweise. Es ist immer inter-

essant, sich mit Auslandschweizern zu unterhalten, besonders, wenn man während des Gespräches entdeckt, dass man dort im fernen Land sogar gleiche Bekannte und Freunde besitzt. Die raschen Verkehrsmöglichkeiten lassen unsere Welt immer kleiner erscheinen, denn sie verbinden Gleichgesinnte mit Leichtigkeit und dadurch wird es auch möglich, nicht nur in den engen Grenzen der Heimat hilfreich wirksam zu sein, sondern auch dort, wo man es sich früher nicht hätte träumen lassen.

Wohnprobleme und Krankheitsfragen

Früher herrschte bei Reichen, die sich grosse Häuser und Villen bauen konnten, eine eigenartige Sitte, die uns verstehen lässt, wie notwendig es wäre, die Feuchtigkeit und chemische Unruhe, die im neu erstellten Mauerwerk noch längere Zeit wirken kann, zu einem Abschluss kommen zu lassen, ehe man den Neubau bewohnt. Um dieser Forderung für sich selbst zu entsprechen, liessen die erwähnten reichen Leute im ersten Jahr arme Leute gratis in ihren Neubauten wohnen. Handelte es sich dabei auch nur um Natur- und Bruchsteinmauern, war die Vorsichtsmassnahme doch zum Schutz der Gesundheit als notwendig erachtet worden. Die Berechnung kam allerdings nur den Reichen zugute, während die Armen einfach ihre finanziellen Vorteile daraus ziehen konnten.

Betonbauten und andere Nachteile

Wie aber ist es heute mit den Betonbauten bestellt? Bilden diese gesundheitlich nicht eine weit grössere Gefahr als die erwähnten Mauerwerke? Wenn dem auch so ist, gibt es doch auch heute immer noch starke Menschen, denen es scheinbar nichts ausmacht, in einen neu erstellten Betonblock einzuziehen. Wenigstens spüren sie keine gesundheitlichen Nachteile davon. Aber nicht alle sind so günstig ausgestattet, gibt es doch manche, die schon nach einigen Wochen merken, dass sich Rheuma oder Nervenschmerzen

melden, dass die Gliedersteife zugenommen hat, oder dass eine eigenartige Starre im Genick spürbar wird. Die schon vorhandenen Gichtknoten mögen schmerzhafter geworden sein, auch können sich sogar Gemütsdepressionen einstellen, die zuvor unbekannt gewesen waren. Treten kurz nach dem Einzug in einen Betonbau solche oder andere Störungen auf, dann sollte man einen Versuch durchführen, indem man zu einem Bekannten, der in einem Holzbau oder Backsteinhaus wohnt, in die Ferien geht. Verschwinden die erwähnten Erscheinungen dort wieder, dann ist es für die Gesundheit angebracht, die Betonwohnung trotz ihrem neuzeitlichen Komfort mit einer gesünderen Wohnmöglichkeit zu vertauschen. Auch eine feuchte, sonnenarme Wohnung kann uns gesundheitlich in gleicher Weise schaden wie der Betonbau. Oftmals ist unsere Berechnung falsch, indem wir unrichtig sparen, denn was nützt uns der kleinere Hauszins, wenn wir mehr als das Ersparte für den Arzt und Medizinen ausgeben müssen! Auch die Schmerzen und seelischen Leiden könnten wir uns ersparen, würden wir bei der Wohnfrage nicht nur die finanzielle Überlegung in Betracht ziehen, sondern vor allem auch die gesundheitliche sprechen lassen. Gesundes Wohnen ist wertvoller als der Komfort der Neuzeit. Es sollte daher den Vorzug erhalten. Leider ist man weder staatlich noch privat genügend darauf bedacht, das