

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 22 (1965)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Die Heilkraft der Meerbäder  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969142>

#### **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:** 09.01.2026

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

durch diesen scheinbaren Vorzug bedenkenlos zuviel zu. Als Folge stellen sich stetige Störungen in der Leber und der Niere ein. Trinkfestigkeit hindert den Alkohol nicht, Schädigungen auszulösen, auch wenn diese erst später zur Auswirkung gelangen. Sehr bedenklich ist auch die Gleichgültigkeit, mit der leidenschaftliche Zigarettenraucher Warnungen begegnen. Im Gegenteil, sie spotten meist nur darüber, wenn man sie auf die schlimmen Folgen ihrer Leidenschaft aufmerksam macht. Wer immer aber den Leidensweg verfolgen kann, den der Kehlkopfkrebs seinem Opfer auferlegt, wird einen erschütternden Eindruck empfangen. Bedrückend war für mich der Anblick eines Patienten aus Zürich, der nach der Operation seines Kehlkopfkrebses fast nicht mehr verständlich reden konnte. Es war bemühend, ihm in den Hals zu schauen. Auch er war ein leidenschaftlicher Zigarettenraucher gewesen. Erst sein qualvolles Leiden hatte ihn eines Besseren belehrt, und er war sich bewusst, dass er als Nichtraucher nie in diese schlimme Lage gekommen wäre.

### Weitere Beispiele

Aber die Liste jener, die in ihrer Jugendzeit nicht geschickt handelten, ist mit den bereits erwähnten Hinweisen noch keineswegs erschöpft. Nur zu oft trifft man Menschen an, die sich über ihre Gicht und Rheumaschmerzen beklagen. Forscht man nach, dann erfährt man, dass sie als jung nicht darauf geachtet hatten, stets für warme Füsse zu sorgen. Ohne Holzrost standen sie auf dem Zementboden der Waschküche, in der Metzgerei, im Milch-

geschäft oder in einem andern gewerblichen Raum, Tag für Tag, ohne die gesundheitlichen Folgen für später zu bedenken. Andere wieder versäumten es als Schweißer, die notwendigen Schutzmassnahmen zu berücksichtigen, sind aber gleichwohl darüber erstaunt, wenn später Impotenz als Folge von Strahlenschäden in Erscheinung tritt. Auch Röntgenenschwestern und Ärzte vergessen in jungen Jahren oft, die entsprechenden Schutzmassnahmen einzuhalten, später aber sind sie mit einem Röntgenkrebs leidvoll behaftet. Wenn auch der Eifer im Berufsleben auf einer gewissen Arbeitsethik beruhen mag, kann doch die Natur deshalb die Fehler nicht milder beurteilen. Sie stellt ihre Rechnung, ohne die Beweggründe zu berücksichtigen. Immerhin wird der Ehrbare die Folgen seiner Ungeschicklichkeit weniger belastend empfinden, hat er doch eine gewisse Genugtuung daran, sein Leben immerhin für den Fleiss eingesetzt zu haben. Schlimmer aber rechnet die Natur mit jenen ab, die ausschweifend gelebt haben, die im Essen und Trinken, in Vergnügungen und sexuellen Genüssen schwelgten, ohne daran zu denken, dass sich eine solche Einstellung bitter rächen könne.

Wer sich in den Jahren der Jugendkraft auf irgendeine Weise zuviel verausgabte, wird dafür auf der Passivseite seines Lebenskontos eine Eintragung vorfinden, die er zwar nicht immer sogleich, wohl meist aber in späteren Jahren zur Kenntnis nehmen muss, weil die Natur den Ausgleich einziehen wird.

## Die Heilkraft der Meerbäder

Schon kommt die Zeit heran, in der wir unsere Reisepläne zu schmieden beginnen, denn mit der wachsenden Wärme fängt auch unser Herz unwillkürlich an, sich nach dem ewigen Gesang der Wellen zu sehnen. Unvergesslich ist ihr Spiel, ihr ständiger Anprall gegen die unbeweglichen Felsen und ihr schäumendes, rol-

lendes Verlaufen im Sande. Trotz dem machtvollen Ungetüm, mit dem sie herbeieilen und wieder verschwinden, vermögen sie eine angenehme, nervenberuhigende Wirkung auf uns auszulösen. Wir werden nicht satt davon, ihnen zuzuschauen. Gelassen ruhen wir aus, ohne

dass in uns ein Verlangen wach werden würde, an ihrem Tanze teilzunehmen.

### Die Meerluft

Abends oder am frühen Morgen regt sich zwar auch in uns das Bedürfnis nach Bewegung und wir wandern dem Strand entlang. Noch mögen morgens die andern Kurgäste in ihren Betten liegen, während wir bereits schon die erlabende Wohltat der gesunden Meeresluft auf uns einwirken lassen. Würzig, salzig, jodhaltig dringt sie auf uns ein und fängt an, unseren alten, verhockten Katarrh zu lösen. Unsere regelmässigen Tiefatmungsübungen während unserer Strandwanderungen helfen schliesslich mit, alle Überreste winterlicher Erkältungerscheinungen zu beseitigen. Tatsächlich erweist sich die Meerluft für unsere Atmungsorgane sowie für die Drüsen mit innerer Sekretion als Heilmittel im reinigenden, wie auch im anregenden Sinne. Es ist bekannt, dass besonders die Schilddrüse nicht nur auf die Meerluft, sondern auch auf das Meerwasser und die Meerpflanzen sehr stark anspricht, und zwar hauptsächlich wegen des Jodgehalts. Wer daher unter starker Basedow-Erkrankung leidet, wie auch alle anderen Hyperthyreodiker sollten allfällige Anwendungen unbedingt dosieren. Sobald jemand an der Meerluft oder beim Meerbad vermehrten Puls und vielleicht auch starkes Herzklopfen verspürt, sollte er den Aufenthalt am Strand täglich nur sehr knapp bemessen. Mit der Zeit wird sich der Organismus an den wuchtigen Angriff gewöhnen, so dass sich die Dauer allmählich auf einige Stunden erstrecken darf. Je mehr die Störungen verschwinden, um so länger darf sich unser tägliches Strandleben ausdehnen. Wenn wir stets darauf bedacht sind, uns ganz vernünftig zu verhalten, werden wir auch viel rascheren Heilerfolg haben, als wenn wir unbedacht sind.

### Das Meerbad

Das Baden im Meer wird in verschiedener Weise auf uns einwirken. Das Salzwasser hat es an sich, dass es sich osmotisch be-

tägt, indem es Wasser aus dem Körper zieht. Das hat zur Folge, dass sich jene Leute, die immer etwas Wasser in den Beinen haben, nach einem Meerbad bedeutend wohler fühlen. In der Hinsicht wirken Meerbäder wie Meersalzwickel. Wer zu Fettleibigkeit neigt, nimmt durch Meerbäder in der Regel an Gewicht ab, auch wenn seine Ernährung dabei gleich bleibt. Der Abbau von überflüssigem Fett kann erfolgen, weil das Meer die Schilddrüsen- und Keimdrüsentätigkeit anregt und den gesamten Zellstoffwechsel fördert. Dieser Umstand leistet deshalb auch der beliebten, schlanken Linie gute Dienste, und sie sich anzueignen tritt daher bei etlichen in den Bereich der Möglichkeit. Die Meerluft sowohl als auch die Meerbäder wirken sich bei Kreislaufstörungen günstig aus. Auch Zuckerkranke ziehen Nutzen aus den Meerbädern, wenn sie viel schwimmen und viele Strand- oder Dünenwanderungen durchführen. Wem die Managerkrankheit mit ihren gefürchteten Gefahren droht, der sollte nicht zögern, diese durch eine Meerbadekur erfolgreich zu bekämpfen, denn es gibt kaum ein besseres Heilmittel dagegen. Dabei sollte allerdings die Verbindung mit der Arbeit ganz unterbunden und nicht etwa durch ein Telephon im Ferienzimmer weiterhin aufrecht erhalten werden. Völliges Ausschalten ist während der Kurzeit unbedingt notwendig, denn nur dann können sich die Vorzüge des Meerenthaltes gut auswirken.

Für alle gilt die erfolgzusichernde Regel, die während der Kurdauer unbedingt frühzeitiges Zubettegehen fordert. Das hat zur Folge, dass jegliches Nachtleben dahinfällt, während die Morgenstunde Gold im Munde haben wird, denn es ist nach einer geruhsamen Nacht leicht, frühzeitig zu erwachen und seine morgendliche Strandwanderung völlig erfrischt durchzuführen. Das wird einen herrlichen Appetit verschaffen, so dass das Morgenessen wunderbar munden wird, besonders, wenn es aus einem Fruchtmüesli, einem Honigbrot und Bambukaffee bestehen darf.

Wer es versteht, seine Zeit richtig einzuteilen, wird sich von seinen Ferien am Meeressstrand die ähnliche Wirkung versprechen dürfen, wie von jenen in den Bergen. Führen wir dem Körper das zu, was ihm bekömmlich ist, dann werden wir an beiden Orten den gewünschten Erfolg erlangen können. Das träge Herum-

liegen an der heissen Sonne ist nirgendwo von Nutzen. Man muss sich in unverdorbener Luft gründlich bewegen, muss viel und tief atmen und nachts genügend Ruhe einschalten. Wer zugleich noch auf gesunde Nahrung achtet, ist nach den Ferien wieder fähig, seinem Pflichtenkreis gestärkt und erholt vorzustehen.

## Barfussgehen

Als Sebastian Kneipp das Barfussgehen morgens früh im taufrischen Gras empfahl, wusste er noch nicht, dass in den Fusssohlen des Menschen interessante Reflexzonen eingebaut sind. Besonders in Amerika gibt es Physiotherapeuten, die das Allgemeinbefinden ihrer Patienten ausgezeichnet zu beeinflussen verstehen, indem sie in dieser Reflexzone der Fusssohlen eine besondere Massage durchführen.

Auch wir können das Vorhandensein dieser Reflexzonen auswerten, wenn wir entweder kurze Zeit im frisch gefallenen Schnee herumrennen oder aber zur Sommerszeit im taunassen Gras barfusslaufen. Auf diese Weise erhalten wir eine ganz natürliche Reflexzonenbehandlung, die uns sehr bekömmlich ist und uns doch nichts kostet. Das Barfussgehen auf der warmen Erde, auf Wiesen oder auf weichem Moosboden im Walde ist eine sehr wohltuende, gesunde Therapie, die wir in den Ferien nicht versäumen sollten.

## Holzschuhe als Strahlenschutz

Es ist eine alte Erfahrungstatsache, die sich besonders die Holländer schon seit Jahrhunderten zunutze gemacht haben, dass man sich viel weniger Rheuma, Gicht, Ischias und allerlei andere Krankheiten zuzieht, wenn man sich beim Arbeiten auf der feuchten Erde oder auf Stein- und Zementböden die Füsse vorsorglich mit Holzschuhen bekleidet.

Wasser ist bekannt als ein guter Leiter von Elektrizität wie auch von allerlei Energiestrahlen, die mit der Elektrizität

## Das Dünenlaufen

Am Strand oder in den Dünen ist es vorteilhafter ohne Schuhe zu gehen, denn auf diese Weise erzielen wir eine besondere Wirkung auf unser Allgemeinbefinden. Durch das Dünenlaufen mit baren Füßen erhalten wir erstens einmal eine natürliche Massage und zweitens gelangt durch die nackten Fusssohlen ein Teil der im durchwärmten Dünensand aufgespeicherten Sonnenenergie in den menschlichen Körper, und auch dies ist vorteilhaft für ihn. Sowohl im Strandsand als auch auf den Dünenhügeln ist das Barfusslaufen daher von grossem, gesundheitlichem Wert. Es ist deshalb sehr schade, wenn Badegäste immer in Sandalen oder leichten Schuhen herumlaufen. Das Laufen und das Wandern wie auch das Spielen am Strande oder in den Dünen mit nackten Füßen und gründlichem Atmen ist zu den wirksamen Heilfaktoren der Badekur hinzuzählen und sollte deshalb reichlich Anwendung finden.

verwandt sind. Da, wo viel Wasser ist, und wo sich besonders viel Wasser in der Erde vorfindet, entstehen mit den Energien, die sich in der Luft befinden, gerne Spannungen, die uns sehr viel Kraft rauen und uns äusserst müde machen können. Am meisten beobachten wir dies, wenn atmosphärisch ein Tief zu verzeichnen ist. Wer dicke Korksohlen oder Holzschuhe trägt, und zwar vor allem beim Arbeiten im Freien und auf feuchter Erde, schützt seinen Körper vorteilhaft vor die-