

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 22 (1965)
Heft: 7

Artikel: Gesundheitliche Überlegungen beim Hausbau
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969148>

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: 01.04.2026

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

teressieren uns die grossen, tiefgrünen Ananasfelder, die in rötlicher Erde wurzeln. Die grossangelegten Kulturen zeugen von System und Organisation. Drüben, wo sich Schiffe zeigen, ist der Hafen von Pearl Harbour, den die Japaner durch ihren einstigen Überfall im unangenehmen Sinne berühmt gemacht haben. Doch auch dieser Eindruck verwischt wieder, wenn wir nach der Landung von freundlichen, braunen Menschen auf fröhliche Weise empfangen werden, denn sie schmücken nicht nur mit den stark duftenden Tropenblumen ihrer Insel das ei-

gene, kohlschwarze Haar, sondern legen auch uns mit liebevollem Lächeln den schönsten Blütenkranz um unseren Hals. Solch lieblicher Empfang erinnert uns daran, dass Gott die Erde nicht als eine Öde bereitet hat, sondern dass er sie schuf, um bewohnt zu werden. Wenn dann nach reinigendem Sturm die Wüste aufblühen wird wie eine Narzisse, weil frische Wasserquellen aus ihr hervorsprudeln werden, wie es uns des Propheten Wort verheisst, dann wird die Fahrt ins Blaue noch viel schöner sein !

Gesundheitliche Überlegungen beim Hausbau

Schon vor Tausenden von Jahren gaben die chinesischen Fürsten ihren Fachleuten Auftrag, vor Errichten eines Baues jeweils den Boden genau zu prüfen, denn er hatte den Voraussetzungen für gesundes Wohnen zu entsprechen. Wie sie bei dieser Prüfung vorgingen, ist heute nicht mehr bekannt, doch ist aus alten Schriften ersichtlich, dass sie diese Vorsichtsmassnahmen jeweils durchführten. Ob ein Haus auf felsigen oder kiesigen Boden zu stehen kommt, ob seine Unterlage Lehm- oder Moorboden ist, ob die Fundamente feuchter Erde mit hohem Grundwasserspiegel anvertraut werden, oder ob es sich um trockenes Erdreich handelt, ist sehr wichtig, um den Voraussetzungen für gesundes Wohnen entsprechen zu können. Sehr oft ist man bei der Wahl des Platzes an gewisse Orte, die keine guten Voraussetzungen bieten, gebunden. In solchem Falle müssen die Bauleute die vorhandenen Mängel und Nachteile durch technische Vorkehrungen, durch Trainagen und Isolationen, so weit es möglich ist, zu vermindern suchen.

Vielleicht haben wir noch nie darüber nachgedacht, dass es wichtig sein könnte, die Wahl eines Bauplatzes nach gesundheitlichen Richtlinien zu überprüfen. Um dies begreifen zu lernen, wird es gut sein, zu beobachten, wie sorgfältig die Tiere den Platz aussuchen, auf dem sie schla-

fen wollen, wo sie ihre Höhlen einzurichten suchen oder wo die Vögel ihr Nest bauen möchten. Wir werden nie feststellen können, dass Rotwild seine Schlafstätte auf nassem, sumpfigem Boden aussucht. Weder ein Fuchs noch ein Murmeltier wird den Bau in nassem Moorboden einrichten. Sogar der Hund und die Katze sind oft sehr wählerisch im Aussuchen des Platzes, wo sie schlafen möchten, wenn man ihnen die freie Wahl lässt. Niemals wird sich ein Hund auf Zementboden legen, auch dann nicht, wenn ihm zur heissen Sommerszeit dadurch ein kühles Plätzchen zur Verfügung stünde. Genaue, wissenschaftliche Arbeiten und Entdeckungen haben uns in bezug auf Bioklimatik, elektromagnetische Strahlen, Spannungsfelder und dergleichen manches zu Tage gefördert, was sicherlich sensible Menschen immer empfunden haben, ohne dass man ihnen dafür eine Erklärung hätte abgeben können. Unsere Vorfahren haben auf Grund von Erfahrung und Beobachtung bereits schon vieles festgestellt und berücksichtigt, wenn auch sehr wahrscheinlich ohne die genaueren Zusammenhänge zu kennen. Obschon wir auch heute noch nicht alles erklären können, hat uns die moderne Technik inzwischen doch schon manches offenbart, was wir früher nur intuitiv wahrgenommen oder vermutet haben.

Die Lage eines Hauses

Wollen wir uns also ein Haus erstellen, dann müssen wir in erster Linie seine Lage bioklimatisch abtesten, ja es wird sogar gut sein, zu prüfen, ob uns die Gegend entspricht, indem sie zu uns passt. Aus diesem Grunde wäre es vorteilhaft, wir könnten zuerst in jenem Gebiet für eine Weile wohnen, bevor wir uns entschliessen, darin zu bauen. Verschiedene Umstände können für uns je nach Konstitution und Sensibilität eine grosse Rolle spielen, so die Luftfeuchtigkeit, die Höhenlage, Föhn- oder Bisengegend. Dabei ist beispielsweise massgebend, ob jemand ein Kälte- oder Wärmetyt ist, ob er sich zum Ernährungs- oder Bewegungsnaturell zählen kann, oder ob er irgendeiner anderen Art entspricht. In Anbetracht der verschiedenen Veranlagungen, denen wir Menschen unterworfen sind, ist es keineswegs belanglos, wo und unter welchen Voraussetzungen wir wohnen. Oft sind in einer Familie die einzelnen Familienglieder sehr verschieden voneinander. In solchem Falle sollte man nicht zögern, sondern sich rücksichtsvoll den empfindlicheren Naturen anpassen, indem man ihnen in der Wahl den Vorrang einräumt.

Allgemein günstige Grundregeln

Was zuerst in Betracht kommt, ist ein trockenes Wohngelände. Das Fundament muss gut sein, ebenso müssen wir für eine entsprechende Isolierung Vorsorge treffen. Vom gesundheitlichen Standpunkt aus ist natürlich auch das Baumaterial von grosser Bedeutung. Am gesündesten ist Holz, besonders in trockenem Klima. Backsteine, also gebrannter Lehm, steht als gesundes Material an zweiter Stelle, worauf die Natursteine folgen. Beton, vor allem Eisenbeton, können wir mit starkem Abstand als das ungesündeste Baumaterial bezeichnen.

Das elektrische Spannungsfeld

Jeder Mensch, ja selbst jeder Stoff besitzt eine gewissen Beziehung zur Elektrizität. Sicher haben wir schon bemerkt, dass

abends beim Ausziehen unser Hemd oft zu knistern beginnt. In der Dunkelheit können wir jeweils manchmal sogar einen Lichtschimmer wahrnehmen. Die elektrische Spannung, die solches verursacht, ist beim einen Menschen grösser, beim anderen kleiner, und heute ist man sogar technisch so weit, dass man diesen Umstand messen kann. Nicht nur jeder Mensch, sondern auch das Tier, ja sogar die tote Materie hat eine elektrische Spannung. Jede Energiespannung kann noch weiter aufgeladen werden. Da wir im Verlauf der Lebensvorgänge Energie verbrauchen, besteht die Notwendigkeit, diese immer wieder zu ersetzen. Dies geschieht durch Nahrung, Stärkungsmittel und zusätzliche Naturmittel wie auch durch gründliche Atmung. Je nachdem wir unsere Wohnverhältnisse wählen, wird dieses elektrische Spannungsfeld beeinflusst und kann aus dem natürlichen Gleichgewicht herauskommen.

Die Folge dieser Gleichgewichtsstörung kann allerlei Unannehmlichkeiten mit sich bringen. So kann uns entweder eine bleierne, unnatürliche Müdigkeit befallen oder wir können quälendem Kopfweg, einer lästigen Migräne und Depressionen erliegen. Sehr oft stellen wir zum mindesten einen Mangel an Schwung und Tatkraft fest. Bei der Überkomprimierung kann sich eine beunruhigende Nervosität einstellen, so dass man kaum mehr weiss, wohin man seine zappeligen Glieder legen soll. Man kann einem ungemütlichen Nervenzustand zum Opfer fallen, der ohne eigentlichen Grund mit innerer Unzufriedenheit gepaart ist. Da man diese elektromagnetische Spannung messen kann, weiss man, dass beispielsweise Zement, vor allem Eisenbeton, den Bewohnern von Betonbauten je nach deren Sensibilität viel Energie zu rauben vermag. Wer daher die Möglichkeit besitzt, sollte deshalb beim Bau seines Wohnhauses Naturstein, Backstein oder noch besser Holz als vorwiegendes Baumaterial bevorzugen.

Gerade heute spielt gesundes Wohnen eine wichtige Rolle, weil dies einigermas-

sen noch unserem eigenen Entschluss unterstellt ist, während wir an anderen schwerwiegenden Mängeln nichts zu ändern vermögen, denn mehr oder weniger sind wir ohne entsprechende Gegenmittel der Verschlechterung der Luft, der Verschmutzung des Wassers und der bedrückendsten Zunahme von Radioaktivität preisgegeben. Wir müssen das, was dadurch verdorben wurde, essen und einatmen, und die damit verbundenen Nachteile können uns immer mehr beeinflussen und schwächen. Es entspringt daher einer begründeten Überlegung, dafür Sorge zu tragen, dass wir wenigstens möglichst gesund wohnen können.

tät preisgegeben. Wir müssen das, was dadurch verdorben wurde, essen und einatmen, und die damit verbundenen Nachteile können uns immer mehr beeinflussen und schwächen. Es entspringt daher einer begründeten Überlegung, dafür Sorge zu tragen, dass wir wenigstens möglichst gesund wohnen können.

Der Wille zum Leben

Wenige Menschen sind sich darüber klar, dass der Wille zum Leben eine grosse Heilwirkung in sich bergen kann. Oftmals konnte ich beobachten, wie Patienten, die mit bejahender Einstellung im Leben standen, eine schwere Krankheit, ja sogar eine schlimme Operation gut überstanden, weil sie einen starken Lebenswillen offenbarten und somit zur Heilung mehr beizutragen vermochten, als sie ahnen konnten. Andere aber versagten trotz eines weniger gefährlichen Zustandes, weil sie sich verneinend einstellten, wodurch sie den Körper daran hinderten, alle Reserven nutzbar zu machen. Die empfindungsmässige Einstellung zur Heilung und Regenerierung ist viel wichtiger, als wir denken, und noch wichtiger ist es, dass unser Empfinden einem gesunden Gedankengut unterstellt ist.

Verantwortungsvolle Einstellung

Kürzlich erwiderte mir eine Patientin, als ich mich im Spital über ihren Zustand erkundigte, es sei ihr gut gegangen, bis sie erfahren habe, dass sie erst eine Woche später heimgehen dürfe. Seit dieser Auskunft gehe es ihr nicht mehr gut. Ist eine solche Einstellung nicht unweise? Sägt man sich nicht gerade den Ast ab, auf dem man sitzt? Warum lassen sich Menschen überhaupt pflegen und nehmen die Hilfe des Hausarztes, eines Naturarztes oder tüchtigen Chirurgen in Anspruch, wenn sie andererseits durch eine unrichtige Einstellung doch den ganzen Erfolg kurzzeitig wieder gefährden? Wenn man sich dem Leben mit seinen oft schwierigen Verhältnissen gegenüber verneinend, statt bejahend einstellt, wird dadurch der Ein-

satz und die Mühe anderer in Frage gestellt, und man könnte der unvorteilhaften Lage, in der man sich befindet, ebensogut den Lauf lassen, käme es doch billiger, als nutzlos dagegen anzukämpfen. Wer das Leben wertschätzt, auch wenn es nicht leicht zu meistern ist, wird weise handeln, um es möglichst lange richtig auswerten zu können. Im Grunde genommen sind wir alle verpflichtet, und zwar nicht nur gegen uns selbst, sondern auch gegen unsere Umgebung und nicht zuletzt auch gegen den Schöpfer des Lebens, keine Mühe zu scheuen, um unseren Körper so lange und so gut als möglich leistungsfähig zu erhalten, damit wir den uns obliegenden Aufgaben, Pflichten und Vorrechten gewachsen sind. Unser Leben bietet uns eine Gelegenheit, zwischen Gutem und Bösem stets die richtige Entscheidung zu treffen, indem wir die vorliegenden Probleme nach göttlichen Grundsätzen lösen. Schwierigkeiten sind nicht da, um ihnen zu erliegen, sondern um sie weise und kompromisslos zu überwinden. Auf diese Weise wird die Lösungsaufgabe gewissermassen zur Schulungsmethode, in der die Möglichkeit liegt, nicht zu versagen, sondern durch die gedanklich richtige Einstellung Entscheidungen zu treffen, die das Dasein mit Ewigkeitswerten ausfüllt.

Sinnvolle Lebenswerte

Viele Menschen sind sich jedoch über den wahren Sinn des Lebens nicht klar, dass er nämlich nicht im Essen, Trinken, Schlafen und dem Erleben vergänglichem, kurz dauernder Vergnügungen liegt, sondern in erster Linie in der Erfüllung von