

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 24 (1967)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Die Anpassungsfähigkeit unseres Körpers [Schluss]  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552140>

### **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:** 25.04.2026

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

in den Bronchien sitzt, bekommt ihn in der Wüste schnell los. Ein Asthmakranke oder einer, der unter Heufieber leidet, würde an windstillen Tagen im Wüstenklima bestimmt keine Beschwerden empfinden. Wie bereits zuvor erwähnt, wäre für alle klimaempfindlichen Menschen, vor allem jene, die dem Walten der Bise oder Föhnstürme erliegen, ein Aufenthalt in der Wüste eine grosse Wohltat. Natürlich sollte sich unter solchen Umständen auch der Migränepatient einmal Ferien in der Wüste gönnen. Ein beschwerdefreies Empfinden ist jedem, der sich meist mit chronischen Störungen herumplagen muss, von Herzen zu wünschen, besonders weil ein solcher Aufenthalt auch die Widerstandsfähigkeit für die Zukunft stärkt.

Natürlich wäre ein Sanatorium in der Wüste für viele Krankheiten eine grosse Wohltat und daher sehr zu empfehlen. Man sagt, dass in den trockenen Hochebenen Mexikos weder Rheumatiker oder Arthritiker noch Krebskranke zu finden seien. Wenn diese Behauptung stimmt, dann wird sie durch das trockene Wüstenklima auf klimatischer Ursache beruhen. Wie aber erträgt man die Einsamkeit der Wüstengegenden? Wenn man tagelang in ihnen herumfährt, natürlich nicht in allzu unwirtlichen, gefährlichen Gebieten, dann erhält man die beste Antwort, denn man lernt ihre Stille und Weite schätzen und bekommt sie lieb. Die ungestörte Beschaulichkeit kann sich wesentlich vertiefen, und die Nerven können in der tiefen Ruhe erquickende Erholung finden, besonders, wenn man sich danach sehnt, einmal dem Lärm und der Zerstreung unserer Zeit etwas entfliehen zu können.

Wer das Glück hat, der blühenden Wüste

zu begegnen, wird diesen Eindruck bestimmt nicht mehr vergessen. Die leuchtenden Farben und schönen Formen der Kakteenblüten überraschen und erfreuen ganz besonders in einsamen Gegenden, die wie eine Öde anmuten. Wenn die Morgen- oder Abendsonne durch die buntblühende Kakteenpracht leuchtet, dann glaubt man, die Nadeln seien aus Silber und Gold verfertigt. Die Kakteen auf unserem Umschlagbild stammen aus einem Wüstengebiet in Arizona, wo sie als Chollakaktus bekannt sind. Die wenigsten von uns werden sie kennen oder schon gesehen haben. Hunderte von Kilometern kann man in Arizona und Südkalifornien zurücklegen und immer wieder wechselt die Wüstenlandschaft mit ihrer Pflanzenwelt.

Wie in einsamen Berggegenden und in unberührten Küstengebieten am Ufer des Meeres kann man sich auch in der stillen Einsamkeit der Wüste selbst finden und die inneren Gespräche und Empfindungen der Dankbarkeit erreichen den Schöpfer aller Dinge dort bestimmt eher als durch die goldenen Kuppeln einer Kathedrale, gibt uns doch sein Wort bekannt, dass jener Erhabene, der allem Leben und Odem gab, nicht in Tempeln wohnt, die mit Händen gemacht sind. Dessen war sich einst auch der weise König Salomo bewusst, denn er stellte bei der Einweihung seines prachtvollen Tempels ehrlich fest: «Siehe, die Himmel und der Himmel können dich nicht fassen, wieviel weniger dieses Haus, das ich gebaut habe!» — Der Schönheitsreichtum mancher Gegend mag so anziehend sein, dass er darob seine Stille verliert, aber kaum wird je die Wüste so überflutet werden, dass ihre erholungsreiche Einsamkeit darob verschwinden würde.

## **Die Anpassungsfähigkeit unseres Körpers** (Fortsetzung und Schluss)

### **Anpassung an Strahlen**

Unser Körper ist stets einer gewissen Bestrahlung ausgesetzt und muss sich anpassen. Das geschieht am einfachsten der Sonnenbestrahlung gegenüber. Setzen wir

uns jeden Tag kurz der Sonne aus, dann werden wir langsam gebräunt, indem sich unter der Haut Pigmentstoffe bilden, die wie kleine Transformatoren wirken, denn sie brechen die Intensivität der Sonnen-

strahlen und geben ihre Fülle in einer Form weiter, die für den Körper erträglich ist. Auf diese Weise passt er sich der Sonnenbestrahlung, ohne irgendwelchen Schaden zu erleiden, sehr leicht an. Aber nicht jeder ist geduldig genug, um vorsichtig vorzugehen. Mancher verlangt vom ersten Sonnenbad schon zuviel. Die Folge ist, dass er sich die Haut verbrennt. Eine Entzündung, die oft mit Fieber begleitet ist, tritt in Erscheinung. Tagelange Schmerzen zeigen uns, dass wir einen Fehler begangen haben und nun leiden müssen, weil wir unseren Übereifer nicht zähmen konnten. Solche Verbrennungen können sogar so schwerwiegend sein, dass sie die Nerven schädigen, was sich nicht nur monate-, ja sogar jahrelang nachteilig auswirken kann. Vorsicht ist daher besonders in einer Höhe von 3000 bis 5000 Metern am Platze, hat doch der Körper in solcher Höhenlage ohnedies schon druckmässig mit der Anpassung zu schaffen. Die Strahlenmenge in der Höhe benötigt eine genügend lange Anpassungszeit, wenn man sich nicht weiteren Schwierigkeiten preisgeben will.

Während es an uns liegt, der Sonnenbestrahlung richtig zu begegnen, sind wir gegen Röntgenstrahlen nicht in gleichem Sinne anpassungsfähig. Könnte sich der Körper tatsächlich auch an die Röntgenstrahlen gewöhnen, dann würden nicht des öfters gerade Röntgenschwester und Ärzte im Alter mit dem sogenannten Röntgenkrebs Bekanntschaft machen müssen. Der beste Schutz dagegen ist, mit solchen Bestrahlungen möglichst nicht in Berührung zu kommen.

### **Wissenschaft und Schöpfung**

Als ich in jungen Jahren das erstemal in einem anthropologischen Institut war und die Zahlen sah, die das Alter erster Funde menschlicher Knochen angaben, konnte ich damit so wenig übereinstimmen, dass ich darob bestimmt erstaunte Augen gemacht habe. Damals handelte es sich noch mehr um blosse Ansichten von Professoren als um genaue Berechnungen. Phy-

### **Radioaktivität**

Was die Gemüter heute sehr beschäftigt, ist der Strahleneinfluss der Radioaktivität auf unseren Körper. Da radioaktive Strahlen in der Natur immer vorkommen, ist der Körper eher befähigt, sich etwas anzupassen. Leider hat jedoch die Stärke der Radioaktivität durch die Atomexplosionen in den letzten Jahrzehnten dermassen zugenommen, dass es für den Körper schwer ist, durch die Gegenmassnahmen der Anpassung den ganzen Schaden auszumergen. Wird die Strahlung in den nächsten Jahren durch weitere Atomexplosionen noch stärker, dann kann auch der gesündeste Mensch mit der besten und schnellsten Anpassungsfähigkeit nicht mehr ohne Schaden wegkommen. Die Willkür einiger Mächtiger der heutigen Herrschaftssysteme verschuldet diese Schäden, und wir können uns ihnen leider nicht ohne weiteres entziehen.

Forschungen haben ergeben, dass Früchte und Pflanzennahrung dem Körper mehr Möglichkeit verschaffen, um Strahlenschäden auszugleichen, als dies bei starker Eiweiss- und Fettnahrung der Fall ist. Die Sensibilität den radioaktiven Strahlen gegenüber ist sehr verschieden, und so auch die Anpassungsmöglichkeit. Dies verhält sich zwar bei allen Strahlenarten, selbst bei den Sonnenstrahlen so. Jeder einzelne muss sich daher selbst gut beobachten, um festzustellen, was für ihn bekömmlich ist. Auch bei der Bestrahlungsfrage ist es gut, Dr. Hahnemanns Leitsatz zu beachten, wonach kleine Reize anregen, während grosse zerstören.

siker, die inzwischen Messinstrumente wie den Geigerzähler geschaffen haben, verbesserten glücklicherweise die Anschauungen der Anthropologen und aus Jahrmillionen wurden es Hunderttausende und später, als die Instrumente noch mehr vervollkommnet werden konnten, nur noch Jahrtausende. Die Physiker stürmen in den letzten Jahrzehnten mit