

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 25 (1968)
Heft: 11

Artikel: Wenn Ferien Erholung sein sollen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553519>

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: 20.02.2026

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

kann als sehr gut bezeichnet werden, denn man könnte wegen eines solchen Bienenangriffs sehr leicht das Leben verlieren. Als noch nicht lange eingewanderter Schweizer kannte leider der Berichterstatter den brasilianischen Namen der Papayapflanze nicht, und da sie ihm völlig fremd war, konnte er sie sich nicht beschaffen, wiewohl die Auflage zerquetschter Blätter sehr hilfreich gewesen wäre. Auch frisch zerquetschte Efeublätter neutralisieren sofort, wenn man sie auf Bienenstichen einreibt.

Kürzlich erzählte uns ein Freund eine andere Erfahrung mit einem Bienenstich. Er schrieb: «Vorletzten Sommer, eines Abends auf der Heimfahrt von der Arbeit, flog mir eine Biene an die rechte Schläfe und stach mich. Zu Hause entfernte ich sofort den Stachel und desinfizierte. Doch einen Tag später bekam ich starke Schmerzen, ja, ich spürte die Infektion schon auf dem Herzen. Ich ging am Morgen vor Arbeitsbeginn sofort zu unserer Werkstattamariterin, die Krankenschwester ist, und klagte ihr

mein Missgeschick wegen des Bienenstiches. Was machte sie? Sie öffnete den Medikamentenschrank und entnahm ihm ein Fläschchen Lachesis D 12, worauf sie mit einem damit getränkten Verbandstoff die geschwollene, schmerzhafte Stelle betupfte. Zur Nachpflege gab sie mir das nasse Verbandstück noch mit auf den Arbeitsplatz. Erstaunt fragte ich: „Kennen Sie diese wunderbaren Mittel auch?“ Sie bejahte und sagte ferner, sie brauche solche immer mit Erfolg. Nun, neu war für mich, dass man dieses Mittel auch äußerlich anwenden kann, und dass dessen Wirkung so rasch einsetzt, denn nach einer knappen Stunde spürte ich keine Schmerzen mehr.»

Es ist nicht nur erfreulich, dass einfache Mittel so erfolgreich wirken können, sondern auch, dass sich einsichtsvolle Krankenschwestern ihrer bedienen. Da sich nun die Wespenstiche bekanntlich weniger heftig und gefährlich auswirken, kann man sie logischerweise mit den gleichen Mitteln erfolgreich behandeln.

Wenn Ferien Erholung sein sollen

Die erste Bedingung, die wir an erholungsreiche Ferien stellen mögen, ist sicherlich schönes, angenehmes Wetter. Solches hat im vergangenen Sommer bei uns allzuhäufig gefehlt, so dass sich nun mancher auf die Winterferien vertrösten mag. Je nach der Wahl unseres Ferienaufenthaltes können schon die klimatischen Unterschiede eine grosse Wirkung auf unseren Körper ausüben, und diese Wirkung kann für uns günstig oder ungünstig sein. Gehen wir mit hohem Blutdruck in die Berge, dann mag dieser Umstand Schwierigkeiten für uns auslösen, genau so, wie wenn jemand mit einer Überfunktion der Schilddrüse ans Meer fährt. Kranke Menschen sollten sich gut vergewissern, welche Höhe und welche klimatischen Verhältnisse in Frage kommen, um Ferien geniessen zu können, dabei spielt schon der Aufenthalt in anderen Breitengraden eine wesentliche Rolle. Ob sich unsere Reise dem Süden

oder dem hohen Norden zuwendet, ist von unterschiedlicher Wirkung, da unsere Körperfunktionen und vor allem unser Drüsensystem darauf ansprechen.

Vernünftige Einstellung

Infolge dieser Tatsache sollten wir vorteilshalber dem einsichtigen Grundsatz entsprechen, während des ersten Ferientages von jeder Anstrengung Abstand zu nehmen. Viele beachten dies nicht und ermüden sich gleich anfangs unnötig oder ziehen sich, ohne zuvor die klimatischen Verhältnisse etwas zu beobachten, eine unerwünschte Erkältung oder eine andere, unangenehme Störung zu, so dass dadurch die ganze Ferienzeit verdorben werden kann. Der Einfluss von Luft und Sonne mag anders sein als bei uns zu Hause, weil die bioklimatischen Verhältnisse, die wir in Betracht ziehen sollten, anfangs eben ungewohnt für uns sind. Je empfindlicher wir sind,

um so wirkungsvoller mag der Wechsel sein. Vor allem ist auch das höhere Alter ein Umstand, den wir nicht ausseracht lassen dürfen. Gehören wir also der älteren Generation an, dann haben wir auch dies zu berücksichtigen.

Ernährungsprobleme

Mit dieser Betrachtung haben wir allerdings noch nicht alle Punkte beleuchtet, die nachteilig wirken können. Das trifft vor allem auch auf die Ernährungweise zu. In der Regel ist die Hotelnahrung eiweissreicher, als wir uns dies zu Hause gewohnt sind. Wir müssen damit rechnen, dass Fleisch, Fisch, Eier und Käse bevorzugter sind als Gemüse, das oft nur aus dem Wasser gezogen und denkbar unvorteilhaft zubereitet wird. Zu beachten ist auch das unterschiedliche Wasser, da dieses allerlei Mineralien aber auch zugleich Bakterien enthalten kann. Dadurch kann man sich leicht Durchfälle oder sogar eine Dysenterie zuziehen. Besonders in südlichen Ländern sollte man dieser Möglichkeit ausweichen. Eine wichtige Schutzmassnahme ist, davon abzusehen, überhaupt gewöhnliches Wasser zu trinken. Man muss sich unbedingt daran gewöhnen, den Durst durch Fruchtsäfte oder mit Hilfe von Mineralwasser zu stillen. Auch das Essen wird oft zum Problem, wenn man nicht wohlweislich dem Grundsatz huldigt, im Interesse der Gesundheit nur wenig zu essen. Je reichlicher die Mahlzeiten, um so schwieriger für manchen, die Vernunft statt materielles Denken vorherrschen zu lassen. Erst, wenn sich jemand geschadet hat, indem er den Magen, den Darm oder die Leber mit reichlicher Nahrungsaufnahme überlastete, mag die Vernunft wieder zu ihrem Recht kommen, denn wenn eines unserer Organe in den Streik getreten ist, hilft die Nahrungseinschränkung am besten. Wer sich in den Ferien selbst verköstigen kann, wird es leichter haben, seiner Gesundheit dienlich zu sein, denn es ist gar nicht immer so selbstverständlich, allem, was nicht zweckdienlich und erholend ist, aus dem Wege zu gehen.

Ruhe und Bewegung

Eine recht bedeutungsvolle Gesundheitsregel ist auch das richtige Verhältnis zwischen Ruhe und Bewegung. Manch einer benötigt indes mehr Bewegung als ein anderer, da sein Körper stark sauerstoffhungrig ist. Dieser Umstand ist in der Regel auf eine raschere und bessere Blutverbrennung zurückzuführen. Wer mehr Ruhe und Beschaulichkeit benötigt, muss sich meist gegen äussere Einflüsse durch wärmere Bekleidung schützen, da sie eher unter Erkältungen zu leiden haben. Wenn verschiedenartige Temperaturen zusammen in die Ferien gehen, ist dieser Umstand nicht immer vorteilhaft, es sei denn, man berücksichtige die einzelnen Bedürfnisse oder bilde ganz einfach zwei Gruppen. Es ist nämlich grundverkehrt, seinem eigenen Naturell unnötigen Zwang aufzuerlegen, da dies den Erfolg der Ferien wesentlich schmälern würde.

Bei Wetterumschlag muss man beweglich sein und das Programm zum Nutzen aller ändern können. Die gute Stimmung muss dann nicht einer Verärgerung weichen, was nur der Leber schaden und allfällige Krankheitsveranlagungen fördern würde.

Hilfreiche Fürsorge

Natürlich ist es auch angebracht, sich für allfällige Störungen mit einigen Naturmitteln einzudecken. Bekanntlich hilft Molkosan bei kleinen Verletzungen, auch vorbeugend gegen Katarrhe, zur besseren Verdauung und zum Stillen eines grossen Durstes. — Mit Echinaforce können wir irgendwelchen Entzündungen sofort erfolgreich entgegentreten. — Tormentavena ist unentbehrlich bei allen Formen von Durchfall. Einen solchen können wir uns je nach der Nahrung als Reizung oder Infektion zuziehen. Je nach unseren körperlichen Schwächen sollten wir bei der Mittelwahl auch noch an die Anregung und Pflege der Niere, der Leber und vor allem des Herzens denken. Wer darauf ausgeht, seine Ferien zur Er-

holung werden zu lassen, wird sich den Umständen entsprechend weise einstellen müssen, so dass er vollen Nutzen aus

der Zeit der Entspannung ziehen kann, mag er diese nun auf den Winter oder den Sommer verlegen.

Weissdorn, *Crataegus oxyacantha*

Immer erinnert mich der Weissdorn an die Zeiten, in denen Urgrossvater und Grossvater noch gute Pflanzenkenner waren. Ich half damals als Kind mit, die Weissdornbeeren zu zerquetschen und sie in Weisswein einzulegen. Nach einiger Zeit konnten wir dieserhalb über eines der besten Herzstärkungsmittel verfügen. Davon nahm man zeitweise ein Teelöffelchen voll ein, wodurch das müde, überarbeitete Herz wieder neu gestärkt wurde. Verglichen mit der modernen Forschung von heute lässt sich leicht feststellen, dass diese oft nur das bestätigt, was die Alten aus Erfahrung schon wussten. *Crataegus* ist nun einmal das pflanzliche Mittel zur Stärkung und Regeneration der Herzmuskulatur. Dass es zugleich den Blutdruck zu normalisieren vermag, ob dieser nun zu hoch oder zu niedrig ist, ist ebenfalls eine Erfahrungstatsache. Da der Weissdorn auch eine kreislauffördernde Wirkung aufweist, kommt dieser Vorzug vor allem den Herzkranzgefäßen sowie den Blutgefäßen im Gehirn zugute.

Crataegus fördert auch die Leistungsfähigkeit des Herzmuskels, weshalb er das geeignete Mittel für den Sportler darstellt. Manch ein Sportbeflissener würde eine bessere Leistung vollbringen, wenn er innert 4 bis 6 Wochen vor dem sportlichen Wettkampf *Crataegus* anwenden würde. Durch dessen regenerierende und erweiternde Wirkung auf die Herzkranzarterien wird der Herzmuskel besser ernährt, was auch eine Steigerung der Aktivität des Herzens zur Folge hat. Wenn der Arzt bereits *Digitalis* verschrieben hat, dann kann man durch gleichzeitige Einnahme von *Crataegus* das ärztliche Mittel besser und mit weniger Nachteilen ertragen. Gleicherweise verhält es sich auch, wenn der Arzt *Strophantus* verordnete. Auch die blutdrucksenkende Wirkung von Mistel und Rau-

wolfia kommt besser zur Geltung, wenn man zugleich noch *Crataegus* einnimmt. *Crataegus* ist völlig harmlos und ungiftig und weist auch keinen kumulierenden Effekt auf, wie dies bei *Digitalis* der Fall ist. Selbst bei sehr langer Einnahme bleibt die Wirkung bestehen. Man muss also nicht befürchten, das Mittel verliere seinen Wert, weil man sich daran gewöhnt hat. Ein Grossteil der guten und anhaltenden Wirkung von Cardiaforce ist dem Gehalt an *Crataegus* zuzuschreiben. *Crataegisan* ist ein sehr konzentriertes Weissdornpräparat. Will man in irgendeinem Präparat die volle Wirkung des Weissdorns beibehalten, dann ist es nötig, sowohl die Blüten, wie auch die Blätter sowie die noch fast unreifen Früchte zu verwenden. Die vollreifen, mehligen Früchte weisen nur noch einen bescheidenen Gehalt an Heilkraft auf. Da neben den anderen erwähnten Wirkungseffekten auch Rhythmusstörungen des Herzens durch Einnahme von *Crataegus* wieder normalisiert werden können, handelt es sich dabei um ein bedeutendes Heilmittel. Jeder überbeanspruchte moderne Mensch sollte dieses Mittel von Zeit zu Zeit einnehmen. Wie noch viele andere Pflanzenpräparate längere Zeit eingenommen werden müssen, so sollte man auch *Crataegus* mindestens 6 bis 8 Wochen anwenden, und zwar dreimal täglich 20 Tropfen. Auf diese Weise wird man den erwähnten Wirkungseffekt erwarten können.

Biochemischer Verein Zürich Rest. «Rütli», Zähringerstr. 43

Mittwoch, den 20. November 1968, 20 Uhr:
Referat unseres Präsidenten: «Die Schilddrüse und ihre Funktionsstörungen».
Einen guten Besuch erwartet der Vorstand.
Freunde und Gönner des Vereins sind herzlich willkommen.