

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 27 (1970)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Die Organuhr nebst klimatischen und bioklimatischen Einflüssen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969587>

### **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:** 23.02.2026

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



der sich vollständig mangelhaft ernährt hatte. Da das Wild als Eiweisslieferant fast ganz ausgerottet worden war, verlegte sich dieser Stamm vorwiegend auf die einseitige Ernährung mit Bananen. Die Folgen waren verheerend, bis eine von Weissen durchgeführte Hilfsaktion eingriff.

Auch in Indien fand ich schlimme Folgen von Eiweissmangel vor. Durch starke Verwurmung der Leute wirkte sich der bedenkliche Zustand noch schlimmer aus. Die dicken Hungerbäuche können jeweils nicht über die Mangelsymptome hinwegtäuschen. Würden die Millionen heiliger Kühe ihrer normalen Zweckbestimmung übergeben werden, dann könnte man dadurch wenigstens einen Teil des Eiweissmangels beheben. Aber noch darf man sich in der Hinsicht nicht auf die Vernunft der Inder berufen, denn dort wird der religiöse Fanatismus allem andern vorgezogen, mag er sich noch so sehr zum Unsegen auswirken. So scheitert denn dieses Problem wie noch so viele andere Probleme an den wirklichkeitsfremden, religiösen und wirtschaftlichen Verhältnissen dieses Landes. Gandhi, der die

Schwere dieser Probleme erkannt hatte, versuchte sie zu ändern, büsste aber dieshalb sein Leben ein.

### **Hilfe für unterentwickelte Länder**

Eiweissmangel ist meist nur in den sogenannten unterentwickelten Ländern zu finden. Aus diesem Grunde habe ich im Gedanken, eine kleine Hilfe sein zu können, das Vogel-Vollwertmüesli mit Soya-eiweiss ausgestattet, da es ebenfalls in diese Länder gelangt, weshalb es dort entsprechend dienlich sein kann. Soyaeiweiss, besonders von gekeimter Soya, ist vorzüglich geeignet, den Eiweissmangel zu beheben. Es wäre auch vorteilhaft, wenn man die gesamte Buttermilch, die teilweise an die Schweine verfüttert wird, zu Pulver verarbeiten würde, um dieses als Eiweisslieferant den verschiedenen unterentwickelten Ländern zukommen zu lassen. Auch das könnte dort Gutes bewirken. Bei uns sowie in anderen zivilisierten Staaten herrscht das gegenteilige Problem, also kein Eiweissmangel, sondern eher eine Eiweissüberfütterung und über diese wollen wir in der nächsten Nummer Bericht erstatten.

## **Die Organuhr nebst klimatischen und bioklimatischen Einflüssen**

Es ist längst erwiesen, dass Licht, somit das Licht der Sonne, des Mondes und der Sterne, auf Mensch, Tier und Pflanzen einen Einfluss ausübt. Licht regt das Wachstum der Pflanzen an und fördert dadurch den Säftekreislauf. Bei den Tieren sucht man diese Wachstumsförderung nutzbringend auszuwerten, indem man beispielsweise in Hühnerfarmen das Licht bis spät in die Nacht hinein brennen lässt, was die Eierproduktion steigern hilft. Es ist zwar verwunderlich, dass auch künstliches Licht teilweise funktionsfördernde Wirkung aufweist. Bekannt ist schon lange, dass der Mond als Leuchte der Nacht, besonders wenn er als Vollmond in Erscheinung tritt, auf gewisse Menschen eine starke Wirkung auszuüben vermag. Das verspüren vor allem die Mondsüchti-

gen, da diese gegen die Mondeinflüsse allzu empfindlich ansprechen.

### **Höhenunterschiede**

Eine erwiesene Tatsache ist auch, dass Höhe und Tiefe, also die atmosphärischen Druckverhältnisse besonders auf das Gefässsystem stark einwirken. Diesen Einfluss können vor allem ältere Leute feststellen, wenn sie bei Bergbahnfahrten zu rasch in die Höhe gelangen. Unser Körper braucht, selbst wenn er gesund ist, Zeit, um sich anderen Druckverhältnissen anpassen zu können. Das trifft auch auf andere bioklimatische Verhältnisse zu, wenn sie sich plötzlich verändern. Als Beweis dient die Erfahrung einer Person, die unter verschiedenen Störungen zu leiden hat, wenn sie mit der Bergbahn all-



zurasch in ungewohnte Höhen hinaufkommt. Während bei diesem Unterfangen Übelkeit, Kopfweh, Erbrechen oder sogar Blutungen aus Mund und Nase in Erscheinung treten können, hat ein und dieselbe Person unter Umständen überhaupt keine Störungen aufzuweisen, wenn sie den gleichen Berg langsam zu Fuss erklimmt. Noch besser wäre es für sie, würde sie wenn möglich sogar auf halber Höhe übernachten. Lässt man dem Körper genügend Zeit für die Umstellung, dann besitzt er auch normalerweise die Fähigkeit, sich den veränderten Verhältnissen anzupassen.

### Zeitverschiebungen

Noch weit schlimmer als das Überwinden der Höhenunterschiede kann sich bei den heutigen Flugreisen ein anderer Umstand auswirken. Es handelt sich dabei um die Vergewaltigung der Zeitenuhr unseres Körpers. Die gesteigerte Schnelligkeit jener Flugzeuge, die uns praktisch in 16 bis 18 Stunden auf die andere Seite der Erdkugel bringen, verschulden diesen bedenklichen Zustand, weil die Erde zu ihrer halben Umdrehung 12 Stunden braucht. Bei einem Flug nach Westen erleben wir einen sehr langen Tag, wenn wir jedoch nach Osten fliegen, wird die Nacht überaus lange sein. Fliegen wir beispielsweise zur Winterszeit mit der Swissair DC 8 von Kloten um 12 Uhr nach New York ab, dann sind wir nach New Yorker Zeit um 14.50 Uhr auf dem Kennedy-Flugplatz, während es doch nach unserer Schweizer Zeit sechs Stunden später, also 20.50 Uhr ist. Wollen wir nun an diesem Tag gewohnheitsmässig nach New Yorker Zeit um 22 Uhr ins Bett gehen, dann ist es in der Schweiz schon vier Uhr morgens. Unterbrechen wir jedoch unsere Fahrt in New York nicht, sondern setzen sie bis nach San Franzisko fort, dann ist der Unterschied noch grösser, denn wenn wir in San Franzisko um 22 Uhr zu Bett gehen, ist man in der Schweiz bereits an der Arbeit. Das sind Unterschiede, die an unserem körperlichen Zu-

stand nicht ohne weiteres spurlos vorübergehen.

### Die Organuhr

Schon vor Jahrtausenden haben die Chinesen festgestellt, dass unser menschlicher Organismus während der verschiedenen Tages- und Nachtzeiten auch verschiedene Organfunktionen zu verzeichnen hat. Ärzte in China sind noch heute gewohnt, ihre Patienten nach der Tages- oder Nachtzeit zu fragen, um festzustellen, wann gewisse Störungen oder Schmerzen im Körper am stärksten empfunden werden. Dem asiatischen Arzt stehen nämlich diagnostische Anhaltspunkt zur Verfügung, so dass die regelmässigen Störungen zur gleichen Nachtstunde als Feststellung dienen können, um anzuzeigen, ob die Krankheit in der Leber, der Niere, dem Magen, dem Darm oder in einem anderen Organ zu suchen ist. Nach der Erfahrung und Beobachtung chinesischer Ärzte führt nämlich ein jedes Organ zu seiner bestimmten Zeit seine höchste Leistung aus. Es ist daher begreiflich, dass sich der Schmerz gerade zu diesem Zeitpunkt besonders stark meldet. In der Regel erwacht der Kranke dieserhalb und kann alsdann meistens einige Zeit den Schlaf nicht mehr finden. Schon einmal berichtete ich in den «Gesundheits-Nachrichten» Näheres über die Organuhr, und ich werde wieder einmal darauf zurückkommen.

Während grösserer Reisen, ganz besonders aber während Weltreisen, sollten wir uns immer an unsere Organuhr erinnern und daran denken, dass sie an einen gewissen Rhythmus gewohnt ist und nicht so schnell umstellen kann. Es ist für uns sehr wichtig, diesen Umstand ins Auge zu fassen, weil wir dann unseren veränderten Körperzustand besser begreifen können. Wir werden dadurch weniger erstaunt sein, wenn wir einige Tage mit Schlaf, Appetit, ja sogar mit den Nerven etwas aus dem gewöhnten Fahrwasser geraten, so dass es uns Mühe bereiten mag, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Fliegen



wir nach Norden oder Süden, dann sind die Störungen weniger schlimm, als bei einer Flugreise nach Osten oder Westen. Demzufolge wird uns eine Flugreise nach Afrika, ja sogar nach Südafrika weniger bemühen, was unsere Organuhr anbetrifft, denn wir werden dadurch weniger aus dem Geleise geworfen, als wenn wir nach Indien oder nach den Vereinigten Staaten von Amerika fliegen. Meine letzte Reise führte mich von Neuseeland in die Schweiz zurück. Die Umstellung war dabei so stark spürbar, dass ich nach meiner Rückkehr nachts fast nicht mehr schlafen konnte und anfang zu lesen oder Artikel zu schreiben. Die Folge war, dass ich mich tagsüber müde fühlte und nach dem Mittagessen einnickte, um das Schlafmanko etwas nachholen zu können. Sonst habe ich hierzu weder Zeit noch Lust. Es ging volle 14 Tage, bis sich meine Organe wieder umgestellt hatten. Erfahrungsgemäss ist es vorteilhaft, Weltreisen in gewissen Zeitabschnitten durchzuführen, wenn immer die Möglichkeit hierzu besteht. Dadurch gewinnen die Organe etwas Zeit, sich langsam umzustellen.

Da bei veränderten bioklimatischen Einflüssen organische Störungen auftreten oder auch verschwinden können, sollten uns diese nicht übermässig beunruhigen. Als ich im Jahre 1950 mit einer akuten Leberstörung nach den USA reiste, konnte ich feststellen, dass nach Betreten dieses Kontinents die Störung völlig verschwand. Einige Wochen verblieb ich ohne sie, nämlich so lange ich in den Staaten weilte. Sobald ich aber wieder in Europa landete, war die Störung auch so-

gleich wieder da. Durch Mittel und Diät liess sie sich nachträglich allerdings langsam beheben.

Schnelles Reisen mit modernen Flugzeugen stellt an unseren Körper sehr grosse Anforderungen. Die Anstrengungen sind vor allem für die Piloten und das übrige Personal äusserst belastend, verlangt doch dieser Beruf ständige Umstellungen der Körperuhr. Die immerwährenden Wechsel der bioklimatischen Einflüsse wirken sich auf die gesundheitliche Grundlage aus und können diese mit der Zeit aus dem Gleichgewicht bringen. Starken Naturen ist dieser Beruf daher eher zu empfehlen als solchen, die mit einer gewissen Empfindlichkeit belastet sind.

Heute stellt die Technik mit all ihren Begleiterscheinungen immer grössere Anforderungen an unseren Körper, weshalb ihnen viele von uns bei ungünstigen Voraussetzungen nicht gewachsen sind. Sie leiden darunter, und manch nervliches Versagen und viele neue Krankheiten, vor allem im Gefässsystem, lassen sich durch diese Einflüsse erklären. Es ist wirklich eine dringliche Notwendigkeit, dem Körper stets genügend Zeit einzuräumen, wenn er sich einer stark veränderten, äusseren Lage anpassen muss, aber leider wird dies im Zeitalter der Technik nicht mehr berücksichtigt. Man scheint nur noch mit Maschinen zu rechnen, aber unser Körper hat mit seiner Organuhr, mit seinen seelischen und geistigen Bedürfnissen andere Lebensrechte zu berücksichtigen, während die leblosen Erzeugnisse unseres technischen Zeitalters davon nicht berührt werden.

## Der grosse Wechsel

Wer weiss besser über das Thema, das in diesem Artikel zur Sprache kommen soll, Bescheid, als die Frauen, die es angeht, und zwar ganz besonders jene, die diesen Wechsel bereits hinter sich haben. Man weiss heute, dass die Hormone dabei eine gewichtige, wenn nicht oft sogar eine schlimme Rolle spielen. Wer mit seiner

Lebensgefährtin 20 bis 30 Jahre hindurch viele sonnige Tage erlebte und die weniger angenehmen vergessen hat, der ist erstaunt, wenn eine plötzliche, ja oft sogar eine krasse Änderung in seinem Eheleben in Erscheinung tritt. Die vielen Jahre, die man zusammen weilte, sollten doch genügen, um den Rhythmus des täglichen Le-