

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 27 (1970)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Gefahren der Ferienzeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969646>

### **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:** 09.08.2025

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

ihn dann und wann überfiel. Beunruhigend waren die Absenzen, die sich dadurch einstellten, sowie als Folge davon kurze Bewusstlosigkeit. Später folgten nervliche Störungen, die Ähnlichkeit mit der sogenannten Pseudoepilepsie hatten, verbunden mit starker Schlaflosigkeit, so dass er trotz grosser Müdigkeit den Schlaf nicht finden konnte. Ärzte, die er aufsuchte, testeten alles so genau, wie es ihnen möglich war, und alle, auch die Spitalärzte waren der Ansicht, die unerklärlichen Störungen seien Folgen der Gifte, die er bei seiner Obstpflege eingeatmet hatte. Leider war er dabei nicht vorsichtig genug gewesen, um die zur Verfügung stehenden Schutzmittel anzuwenden. Doch dieses unweise Versäumnis kann noch heute vielen jungen Bauernsöhnen zur Last gelegt werden.

#### **Beachtenswerte Warnung**

Obwohl seit jener unvorsichtigen Handlungsweise schon viele Jahre verflossen sind, kann der schwer Benachteiligte die unangenehmen Folgen mit ihren belastenden Erscheinungen heute nur noch mit starken Drogen und Chemikalien zurückhalten. Wenn man diesem jungen, athletisch gebauten Landwirt von ungefähr begegnet, kann man nicht begreifen, dass er mit solch schwerwiegenden Störungen, die ihn bei der Arbeit sehr hemmen und seine Leistungsfähigkeit stark vermindern, zu kämpfen hat.

Wir versuchen ihm neuerdings nun zwar mit Naturmitteln beizustehen und hoffen, ihn von den lästigen Erscheinungen und der Gebundenheit an Drogen und Chemikalien befreien zu können. – Gleichzeitig möchten wir aber auch junge Landwirte,

Gärtner und Obstbaumwärter gründlich davor warnen, beim Gebrauch von Giftmitteln ohne genügenden Schutz ausgestattet zu sein. Noch selten sah ich nämlich einen Landwirt im Nebel seiner Sprühanlage mit einer Maske arbeiten, wiewohl dies eine vernünftige und dringliche Forderung wäre. Es sind sogar einige Fälle bekannt, bei denen Kinder, welche in der Nähe der gesprühten Obstbaumanlagen spielten, dadurch eine solch grosse Dosis an Gift einzuatmen bekommen hatten, dass sie daran gestorben sind. Wenn man schon Gift spritzt, sollte man sich der daraus entstehenden Gefahren wenigstens bewusst sein und sowohl für sich als auch für andere mehr Verantwortlichkeitsbewusstsein pflegen, um dementsprechend die notwendigen Vorsichts- und Schutzmassnahmen anzuwenden, statt zu vernachlässigen. In Kalifornien hat seinerzeit ein Farmer eine Düse, die er reinigen wollte, in die Spritzbrühe fallen lassen. Unbedacht griff er rasch in die Brühe, um sie wieder herauszuholen, und obwohl er daraufhin Hände und Arme sofort mit Wasser abspülte, nützte ihm dies nichts mehr, denn die Gifteinwirkung war so stark, dass er seine Unvorsichtigkeit mit dem Leben bezahlen musste. Bedenkt man all die schlimmen Folgen, die entstehen können, wenn man mit Giften umgeht, weil man damit Gutes zu erreichen hofft, dann muss man sich doch bestimmt sagen, dass es ratsamer und harmloser wäre, mit biologischen Mitteln zu arbeiten, wird man dadurch doch selbst nicht gefährdet, noch bringt man andere in schwierige Lagen. Zudem wird man auch die Käufer der erzeugten Früchte keineswegs gesundheitlich schädigen müssen.

#### **Gefahren der Ferienzeit**

Es ist nicht mehr wie früher, denn heute beschränkt sich die Ferienzeit nicht nur auf einige Sommerwochen. Im Gegenteil scheint es, der Strom Erholungshungriger sei mehr oder weniger das ganze Jahr hindurch in Bewegung. So sind denn auch Ratschläge, die zur Vorsicht mahnen,

immer am Platz. Als ich kürzlich auf meinen Heilpflanzenkulturen arbeitete, beglückte mich deren gutes Gedeihen. Ja, die Sommerszeit hilft dem Wachstum fördernd voran. Bedenklich aber stimmte mich der nachträgliche Radiobericht, der mich, nach Hause zurückgekehrt, mit

Neuigkeiten empfing. Während einer kurzen Zeitspanne von wenigen Tagen waren nämlich von der beträchtlichen Zahl ferienlustiger Reisender über 200 Menschen ums Leben gekommen. Sie gelangten nicht mehr in die Stille der Berge oder zum Sand des Meeresstrandes, denn statt ihr Ferienziel zu erreichen, fuhren sie in den Tod. Vielleicht reichte dem Mann oder der Frau am Steuer die Spannkraft nicht aus, weil sie zu sehr ermüdet waren. Oft will man auch möglichst rasch ans Ziel gelangen, um dadurch sparen zu können. Statt tagsüber von Zeit zu Zeit anzuhalten, um ausruhen zu können, und statt zu übernachten, fahren manche anhaltend durch, ohne zu bedenken, dass sich die Kraftreserven dieserhalb stark vermindern und die Konzentrationsmöglichkeit dadurch bedenklich nachlassen kann. Unbedacht setzt man sich auf diese Weise der Gefahr aus, dem eigenen Leben ein unerwartet rasches Ende zu bereiten. Doch müssen dadurch oft auch Unschuldige ihr Leben einbüßen. Wenn man das Rasen auf den Strassen beobachtet, muss man sich sagen, dass kaum alle jene, die am Steuer sitzen, sich während der Fahrt ständig ihrer Verantwortung bewusst sind, und doch wäre es dringend nötig, gewissen Regeln der Vernunft vermehrte Aufmerksamkeit zu zollen. Es braucht oft nur ein kleines Versagen, und schon hat uns ein tragisches Unglück ereilt. Das kann wertvolle Menschen aus ihrem Aufgabenkreis herausreißen oder, wenn es nicht so weit kommt, sie doch für den Rest des Lebens durch die Folgen des Unfalls schwer benachteiligen.

Wir sollten uns daher auf jeder Fahrt bewusst sein, dass es angebracht und weise ist, die Vernunft walten zu lassen, um Unfällen vorzubeugen, damit man sie weitgehend verhüten kann. Besonders bei lähmender Hitze sollten wir nicht pausenlos zu lange Strecken fahren. Das kleinste Anzeichen von Ermüdung sollte für uns bereits eine Warnung sein, beim nächsten günstigen Ausstellplatz anzuhalten, um beim Dorfbrunnen Stirne und Nacken mit kühlendem Wasser zu netzen oder in ei-

nem Bach ein erfrischendes Fussbad zu nehmen, kann ein solches doch das Blut vom Kopf herunterziehen. Auch das Barfusslaufen im Gras erfrischt. Die Pflanzen am Wegrand sind oft eine gute Ablenkung, kann man sich doch über sie eingehend mit den anderen Fahrgästen unterhalten. Das alles sind Möglichkeiten, wieder erfrischt ans Steuer zurückkehren zu können, wenn man es nicht vorzieht, sich durch einen kurzen Schlaf genügend auszuruhen und zu stärken. Wenn der Durst den Fahrer plagt, dann stillt ihn am besten ein Teelöffel voll Molkosan in einem Glas Wasser. Süsse Getränke sind ungeeignet, den Durst zu stillen. Bier ist gefährlich, weil es in der Regel müde und schlapp macht, während Wein die Unfallgefahr ebenfalls erhöht.

#### **Ankunft am Ferienort**

Die Sonne ist bestimmt eine Wohltäterin, aber dennoch müssen wir uns vor ihr in acht nehmen, und zwar besonders, wenn wir uns ihren kraftvollen Strahlen selter aussetzen, also nicht gewohnt sind, den prallen Sonnenschein auf uns einwirken zu lassen. In solchem Falle sind wir wie Zimmerpflanzen, die, starker Bestrahlung ausgesetzt, zu welken beginnen, so dass sie erheblichen Schaden leiden und oft mals daran zugrunde gehen.

Tiere liegen zeitweise an der Sonne, suchen jedoch oft den Schatten auf. Bekanntlich führen sie auch ihre Wanderungen morgens und abends durch, wenn sich die Sonne noch nicht mit voller Kraft entfaltet hat; sie handeln instinktiv oft klüger als wir Menschen, und wir können sie in solchem Falle ruhig nachahmen, denn es wird dies zu unserem Nutzen sein. Auch wir sollten daher, was den Gebrauch der Sonnenbestrahlung anbetrifft, vernünftig sein und diese Kraft dosiert geniessen, indem wir den Körper langsam an die Fülle ihrer Strahlen gewöhnen. Ein Sonnenbrand kann uns oft mehr schaden, als uns die ganze Ferienzeit zu nützen vermag. Doppelt empfindlich sind besonders blonde und rothaarige Menschen.

### **Gefährlicher Fettgenuss**

Wenn wir uns der Hotelküche anvertrauen, besteht die Gefahr, durch fettgebackene Speisen unsere Leber ungünstig zu belasten. Wer schon einmal durchs Fenster einer Hotelküche beobachten konnte, wieviele Portionen Pommes frites aus der gleichen Pfanne Fett gezogen werden, der mag sich dabei überlegen, welchen Schaden er seiner Leber durch diese Fettsäure doch zumutet. Gehen wir eigentlich zur Erholung in die Ferien, oder um krank nach Hause zurückzukehren?

Haben wir uns schon einmal überlegt, dass wir diesen Schwierigkeiten schön aus dem Wege gehen könnten, wenn wir einen angemessenen Speisevorrat in unserem Auto mitnehmen würden? Es gibt so viele wertvolle Nahrungsmittel, die unserem Ferienaufenthalt zur Stärkung gereichen können. Knäckebrot und Pumpnickel halten gut und sind nahrhafter als Weissbrot und Weggli. Wenn wir uns zum Frühstück zudem ein Vollwertmüesli beschaffen, dann sind wir gut genährt und vor Vitalstoffmangel bewahrt. In der Zwischenzeit helfen Trockenfrüchte und Mandeln Lücken ausfüllen.

### **Fürsorgliche Vorbereitungen**

Wollen wir uns mancherlei Unannehmlichkeiten und Ärger ersparen, dann müssen wir unsere Ferien gut vorbereiten. Un-

ter diese Vorbereitung fällt auch die Mitnahme einer Reiseapotheke. Sie braucht nicht gross zu sein, wohl aber ausgestattet mit allerlei vorbeugenden Hilfeleistungen. Molkosan dient als Getränk und zum Desinfizieren allfälliger Wunden und Schürfungen. Echinaforce hilft uns bei allerlei Arten von Störungen, Vergiftungen, Fieber und dergleichen mehr. Wenn wir Tormentavena mit uns nehmen, sind wir bei Durchfällen, Dysenterie und Blutungen gut ausgerüstet. Gut schützen wir uns zudem gegen Sonne und Seewasser durch die Hautpflege mit Symphosan, das uns auch zum Einreiben gegen Schmerzen vorzügliche Dienste leistet. Manchen ist bereits bekannt, dass Petadolor krampflösend wirkt, und daher hilft es ebenfalls bei Schmerzen, vornehmlich gegen Kopfweh und dergleichen Schwierigkeiten mehr.

Wer auf diese Weise ausgerüstet ist, kann ruhig in die Ferien gehen. Ein weiterer guter Vorsatz hilft die Ferien angenehm gestalten, wenn wir die Hetze zu Hause lassen und unser Programm nicht zu gross und ausgedehnt gestalten. Gönnen wir uns daher ein gründliches Ausruhen an einem gemütlichen Orte, dann dient uns dies besser, als wenn wir glauben, alle Sehenswürdigkeiten im Fluge an uns vorüberziehen lassen zu müssen, um abends todmüde und nervös im Hotel zu landen.

### **Wildfrüchte**

Wenn wir auf herbstlichen Wanderungen über die Höhen streifen, an Waldrändern und Waldlichtungen vorbei und auf Alpweiden den weiten Blick in die Ferne geniessen, können wir uns immer wieder erneut an den leuchtenden Farben der Wildfrüchte erfreuen. Besonders auffallend sind ihre Beeren, wenn sie in oranger oder roter Farbe in der Sonne glänzen. Sie sind reine Kinder der Natur, denn je nach günstigen Verhältnissen wählen sie sich ihren Standort selbst. Kein Spritzmittel, keine falsche Düngung verändert ihren hohen Gehalt an Nährstoffen, Nährsalzen und Vitaminen. Es erfordert von uns bloss ein wenig Pflückarbeit, die uns

ohnedies Abwechslung und Bewegung verschafft, und schon haben wir kostenlos einen willkommenen Schatz von grossen Nähr- und Heilwerten in unserem Rucksack verstaut. Nach Hause zurückgekehrt, gehen wir hinter die Verwertung unseres Sammelgutes. In der Regel handelt es sich dabei um die bekannten Hagebutten und auch um den Sauerdorn.

### **Hagebutten**

Vielleicht würde man heute den bescheidenen Hagebutten nichts mehr nachfragen, wenn sie nicht durch die Bestrebungen neuzeitlicher Ernährungsforschung in der Liste wertvoller Nahrungsmittel Auf-