

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 28 (1971)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Besuch in Island  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551957>

### **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:** 10.01.2026

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



beansprucht indes etliche Zeit. Was demnach zuvor durch intensive Arbeitsleistung an Zeit gewonnen worden war, fordert die Natur jetzt durch die notwenige Erholungszeit wieder zurück.

### Was nun?

Jetzt heisst es strenge Diät einhalten, und zwar vor allem eiweissarme Naturreis- und Salatdiät. Die Blutverdünnung kann besser durch Kerbelkrautwasser oder durch Kerbelkrauttropfen sowie durch Fruchtsäfte, vor allem durch verdünnten Grapefruitsaft und Reiskleie als durch chemische Medikamente erfolgen. Arterio-Komplex, ein Präparat aus Arnika und Crataegus nebst Rauwolvisca helfen den Blutdruck normalisieren, während sie zugleich die Adern stärken. Um die verletzte Stelle im Gefässsystem des Gehirns günstig beeinflussen und ebenfalls stärken zu können, ist das Kieselsäurepräparat Galeopsis nebst Calc. fluoratum D<sub>12</sub> einzusetzen, da diese beiden Mittel die Narbe elastisch gestalten können. Was aber für die Zukunft ebenso wichtig sein wird, das ist die Eindämmung der Arbeitsleistung, damit sie die normalen Bahnen nicht überschreitet. Auch Bewegung und Sport müssen langsam und vorsichtig wieder zu ihrem Recht gelangen, sind sie doch zur Erstarkung und Gesunderhaltung von zweckdienlichem Nutzen. Je nach Bedürfnis kann mässiges Wandern oder befriedigende Gartenarbeit auch den Sport ersetzen.

### Warnungssignal

Hunderten von gewissenhaften Menschen erging es schon so oder ähnlich, wenn es in dem erwähnten Falle verhältnismässig auch noch gut abgelaufen ist. Andere Fälle habe ich schon miterlebt, die sehr bedauerlich endeten, denn wer heute gesund, morgen aber tot ist, hat doch bestimmt einen ungewollten Lebensabschluss erfahren müssen. Wer wird gerne aus der Fülle seines Pflichtenkreises hinausgerissen, nur weil er nicht beachtete, dass er sich hätte mehr schonen sollen, um zu verhüten, dass seine geschwächten Äderchen eine allzustarke Gehirnblutung zur Folge haben konnten, denn dieser Umstand kann eben womöglich, den Lebensfaden für immer zerreißen.

Gerade im reifen Mannesalter ist Bewegung durch vernünftigen Sport oder auch durch erspriessliches Wandern als körperliche Entspannung viel nötiger als in der Jugendzeit. Aber gerade dann hören die meisten Geistesarbeiter damit auf und die einseitige Belastung rächt sich durch körperliches Versagen, das Krankheit und Tod zur Folge haben kann. Jenem, dem die Einsicht fehlt, weil er die Gefahr nicht kennt oder nicht wahrhaben möchte, soll dieser Artikel als rotes Warnungslämpchen dienen. Wer umstellen kann, bevor es zu spät ist, zieht bestimmt grossen Nutzen daraus, denn seine Familie und sein Interessenkreis können sich dadurch seiner Fähigkeiten noch lange erfreuen, während er sich selbst durch seine vernünftige Einstellung noch manch leistungsfähige Lebensjahre wird ermöglichen können.

### Besuch in Island

Nicht nur Reisen nach Übersee mögen uns fremdartige Erlebnisse und Erfahrungen beschaffen, denn auch unser Kontinent hat seine Eigenarten, aus denen wir viel schöpfen können. – Wie erstaunt war ich doch über eine interessante Beobachtung in Island. Als ich nämlich auf einem Lavafelsen einen Wasserfall photographieren wollte, arbeitete zu meinem nicht gerin-

gen Schrecken plötzlich der Belichtungsmesser nicht mehr. Erst, nachdem ich mich etwa 50 m von dieser Stelle entfernt hatte, funktionierte er wieder ganz normal. Sonderbar, wo hatte ich Ähnliches schon erlebt? Nach kurzer Überlegung kam mir die Erinnerung wieder, dass dies auf vulkanischem Boden anderer Länder gewesen war. Auch dort war



das elektromagnetische Spannungsfeld oder wie man diese Energiestrahlen sonst noch benennen könnte, so stark gewesen, dass nebst dem Belichtungsmesser auch noch andere, empfindliche Geräte versagten. Ich kenne auch sensible Personen, denen es in einem solchen Strahlungsfeld eigenartig ergeht, indem sie wie betrunken zu taumeln beginnen, so dass sie befürchten müssen, das körperliche Gleichgewicht zu verlieren oder gar in Ohnmacht zu fallen.

### **Eine neue Insel**

Wie mochte Island entstanden sein? Das war meine nächste Frage, und ich erhielt eine anschauliche Antwort darauf, denn im Juni des gleichen Jahres war aus dem Meer heraus plötzlich Lava hoch in die Luft hinaufgeschleudert worden, so dass, wie bei der Atombombe, ein Rauch- und Dampfkegel kilometerweit gen Himmel stieg. Das Ergebnis dieses unerwarteten Naturereignisses war eine völlig neue Insel, die nun ruhig im Meere liegt, als ob sie schon lange ins Dasein gekommen wäre. Ich konnte mich ihrer selbst vergewissern, da ich sie nachträglich bei einem Flug von oben herab zu sehen bekam. Bereits benützen verschiedene Vögel die Insel als Abstellplatz und einzelne Robben haben sie als willkommene Ausruheorte ebenfalls schon entdeckt. Bald wird die hier oft sehr starke Windströmung Samen von Island zuführen und der Insel dadurch zur ersten Vegetation verhelfen.

Bekanntlich ergibt erkalteter Vulkanboden eine sehr fruchtbare Erde, da viele Mineralien darin enthalten sind, und zwar in einer für die Pflanzen gut löslichen Form. In Mexiko fand ich seinerzeit auf einem zerklüfteten Lavafeld gesunde Pflanzen mit dunkelgrünen Blättern vor. Wenn man Lavasteine pulverisieren würde, könnte dies einen sehr guten Mineraldünger ergeben, so ähnlich in der Wirksamkeit wie die Thomasschlacken. Wer am Düngungsgehalt der Lavaerde zweifelt, sollte einmal die schönen Pinienwälder

der am Abhang des Vesuvs betrachten können, zieren diese doch den Berg wie einen grünen Mantel.

### **Auch unser Kontinent**

Ja, wir besitzen auch auf unserem eigenen Kontinent viele Naturwunder und beachtenswerte Schönheiten. Wir müssen nur nicht in zu weite Fernen schweifen, dann werden wir sie auch bei uns entdecken können. So erging es mir, als ich in Island einen auffallend grossen Wasserfall antraf, denn er erinnerte mich in seiner Naturgewalt tatsächlich an die Niagarafälle, wenn auch nur in etwas kleinerer Ausführung. Aber eigentlich wirkte er in gewissem Sinne noch eindrucksvoller auf mich ein, da er völlig unberührt, mitten in der Abgeschiedenheit der Natur seine erhabene Schönheit entfalten kann. In etwas höherer Lage standen Basaltfelsen, die mit einem Moospilz von teilweise 20 Zentimeter Dicke vollständig überzogen waren. Solch ein Überzug ist nicht belanglos, kann er doch als Humusbildner eine grosse, biologische Rolle spielen. In einer breiten Schlucht, die wie ein grüner Teppich bewachsen war, fand ich auch die Kräuterwelt und Wildbeeren reichlich vertreten. Viele unserer Alpenpflanzen waren darunter, so Frauen- und Silbermänneli, Wegericharten, Anserinen oder Gänsekraut, wie auch Blaubeeren, Heidelbeeren und Preiselbeeren. Wohl fand ich auch gewisse Moose, worunter vor allem das Rentiermoos, aber das isländische Moos begegnete mir im Freien nirgends. Ich sah es nur in Geschäften in Beuteln zum Verkauf feilgeboten.

### **Ein weiteres Naturgeschenk**

Da die Insel immer noch stark vulkanisch ist, kann man auf ihr, wie im Yellowstonepark in den USA, überall Geisern begegnen. Es sind dies heisse, springende Quellen, die in bestimmten Zeitabständen hohe Dampffontänen in die Luft schleudern. Bestimmt ist es ein gewisses Naturgeschenk, dass das Wasser dieser heissen Quellen kochend aus dem Boden strömt,



denn es speist die meisten Zentralheizungen, Schwimmbäder und Treibhäuser. Der leitende Arzt einer Rheumaklinik auf dem Lande liess mich die Heizanlage dieser Klinik besichtigen. Wie ich dabei beobachten konnte, stand das Thermometer auf 130 Grad. Eine Mischbatterie gab für die Heizung und die Schwimmbadanlage kaltes Wasser bei. – Der Gründer dieser Naturheilklinik war der erste Isländer Arzt, der den Mut hatte, den Weg der Naturheilmethode zusammen mit der Ernährungstherapie einzuschlagen. Es scheint sehr viel Ischias- und Gichtkranke auf der Insel zu geben. Die unvorteilhafte Ernährungsweise trägt viel dazu bei, denn die Kost ist einseitig eiweiss- und fettreich. An Gemüse mangelt es bedenklich und ausser an Beeren ebenso an Obst, da auf der Insel keines wächst. Zwar habe ich selbst herrliche, isländische Trauben direkt von der Rebe gegessen und ebenso pflückreife Bananen gesehen, jedoch nur in Treibhäusern, die vom Vulkanwasser geheizt werden. Wenn in Island allgemein dem Gemüse nicht zugesprochen wird, will das nicht heissen, dass es dort nicht wachsen würde, denn ich sah im Freiland den Anbau von Karotten, Spinat, Weisskraut, weissen Rüben, Salat, Kartoffeln und Rhabarbern. Im zuvor erwähnten Kurhaus, in dem mich der leitende Arzt in zuvorkommender Weise mit meinen Freunden zum Essen eingeladen hatte, erhielten wir zusammen mit den ungefähr 100 Patienten im Speisesaal eine vorzügliche Mahlzeit, die ganz auf neuzeitlichen Ernährungsgrundsätzen beruhte. Kein Wunder, denn in den eigenen Treibhäusern gab es genügend Frühgemüse, Tomaten, Gurken, Karotten und Salate. Auch fehlte es auf dem Tisch zum Trinken nicht an Buttermilch und frischer Molke. Natürlich war der Arzt auch sehr aufgeschlossen für unsere Nahrungsmittel und er interessierte sich vor allem für das Vollwertmüesli, den Honig, das Herbarum wie auch für die Pflanzenheilmittel. Rheumatiker und Arthritiker finden an einem solchen Ort bestimmt eine maximale Hilfe, sind doch

die heissen Bäder mit Vitalität geladen, was in Verbindung mit natürlicher Ernährung und guter Luft eine sehr vorteilhafte Wirkung zu haben vermag. Es gibt allerdings auch übersensible Kranke, die auf stark vulkanische Einflüsse nicht günstig ansprechen, da besonders bei ihnen der Grundsatz gilt, dass starke Reize zerstören, schwache anregen. Der auf Naturgesetze eingestellte Arzt kennt diese Regel und weiss sich danach zu richten.

### Landwirtschaftliche Vorteile und Sorgen

Die Abgeschiedenheit des Landes bringt Vorteile und Sorgen mit sich. Island ist bekanntlich viermal so gross wie unsere Schweiz, aber die Einwohnerzahl von knapp einer Viertelmillion ist sehr gering. Kein Wunder, denn das Innere des Landes ist völlig unbewohnt. Eine schmale Naturstrasse, die vom Süden nach Norden führt, durchschneidet über 500 Kilometer weit diese unbevölkerte Gegend. Wer unterwegs eine Panne hat oder vom Sturm überrascht wird, kann in einzelnen Schutzhütten, die mit dem Nötigsten ausgestattet sind, Schutz und Hilfe finden, um sein Leben zu erhalten. Einige Berge, an denen wir in dieser Landstrecke vorüberfahren, hatten Schnee auf der Kuppe. Der grösste, den ich von diesen nachher noch überfliegen konnte, ist 2150 m hoch und soll, wie in Grönland, Festlandeis haben. Ein Einheimischer erklärte mir, dass dieses in der Mitte über einem Tal 1000 Meter dick sein soll. Eine breite Gletscherzunge ragt weit hinunter gegen das Meer, wie ich dies schon im Norden von Norwegen gesehen habe.

Auch dort, wo das Land bevölkert ist, herrscht die Einsamkeit vor, und sie prägt den Charakter der ländlichen Bewohner. Es ist kein Wunder, dass diese Menschen stark in sich gekehrt und daher schwer zugänglich sind. Wenn aber das Eis im Herzen geschmolzen ist, dann ist auch der Isländer sehr gastfreundlich. Wer in grosser Abgeschiedenheit lebt, unterliegt oft metaphysischen Einflüssen und es ist daher nicht verwunderlich, dass viele Bauern



sehr abergläubisch sind. Teilweise haben sie sich daher dem Spiritismus ergeben. Es gibt in Island viele Erdspalten, die mit klarem Wasser gefüllt sind. Als ich einmal von einer Brücke, die über eine solche Spalte führte, ins Wasser hinunterschaute, sah ich auf dem Boden, der ungefähr 6 m unter mir lag, Hunderte von Silbergeldstücken liegen. Meine Freunde erklärten mir, dass der Glaube herrsche, es bringe den Leuten Glück und erfülle ihre innersten Wünsche, wenn sie ein Silberstück dort hinabwerfen. Niemand bemächtigt sich des angesammelten Geldschatzes, denn das Wasser ist sehr kalt und die abergläubische Furcht zu gross.

Wie nun finden sich die Bauern in ihrem Lebenskampf zurecht? Ausser etwas Milchwirtschaft halten sie vorwiegend Schafe mit langer Wolle, wie sie auch die ostfriesischen Schafe tragen. Ihre Pferde sind klein, gesund und stämmig und gleichen unseren Freiburgerpferden. Sowohl Schafe als auch Pferde leben während der schneefreien Zeit im Freien ohne Schutzhütten. Aus diesem Grund sind sie stark und gesund. Nur wenige Rosse werden als Reitpferde gezähmt. Die anderen sind wild und gehen nur in Schutzräume, wenn sie der Schnee dazu zwingt. Aber sie sind dem Menschen gleichwohl freundlich gesinnt, denn sie beißen und schlagen nicht wie jene Pferde, die der Mensch durch falsche Behandlung verdorben hat.

Durch die giftigen Gase, die beim Vulkanausbruch, der die neue Insel bildete, entstanden ist, womöglich aber noch mehr durch die fluorreiche Asche, wurden viele Tiere krank und starben. Andere bekamen durch die Fluorvergiftung Knochenerweichung. Fachleute erteilten den Rat, dass solche Tiere zwei Jahre lang keine Nachkommen mehr haben sollten. Aber dieses Problem mag an der Existenzfrage scheitern. Noch besser wäre es, sich aller geschwächten Tiere zu entledigen, um sich zur Weiterzucht gesunde zu beschaffen. Ohne finanzielle Hilfeleistung ist dies jedoch den Bauern nicht möglich, da sie ohnedies durch überraschend grosse

Schneefälle viele Schafe eingebüsst haben. Da Versicherungen für die Viehhabe dort nicht üblich sind, haben Bauern, die nicht wohlhabend sind, oft ein schweres Leben zu tragen. Die Wohnverhältnisse sind daher auf dem Lande oft sehr einfach, wenn nicht gar primitiv. Erst vor etwa 10 Jahren hat die letzte Familie, die als Höhlenbewohner lebte, ihre kalte, feuchte Höhle verlassen. Die Frau war zwar Mutter von 16 Kindern, die sie in diesen Verhältnissen grossgezogen hat. Jetzt ist sie etwa 90 Jahre alt, fühlt sich noch wohl und gesund, lebt jetzt allerdings in einem Heim, wie mir meine Freunde erzählten. Auch in der Landwirtschaft hat Island verschiedene Entwicklungsmöglichkeiten. Man könnte das Landesministerium veranlassen, sich aus Nordkanada Saatgut zu beschaffen, und zwar von jener Getreidesorte, die man dort besonders für eine kurze Vegetationsperiode gezüchtet hat, denn diese würde in Island bestimmt gedeihen. Noch ist das Land nicht mit Giften verseucht, denn noch kennt es Mittel wie DDT nicht. Im Gegensatz zu diesen werden die Ablagerungen der Vulkanausbrüche im Boden wieder neutralisiert. Noch sind auch Luft und Wasser rein, da es keine Ölheizungen gibt, denn sie erübrigen sich durch die Verwendbarkeit der heissen Quellen zu Heizungs Zwecken. Die wenigen Autos, die auf der Insel fahren, tragen noch nicht zur wesentlichen Luftverpestung bei. Die jodhaltige Meeresluft herrscht vor und hat zudem den Vorzug, auch keine Kröpfe aufkommen zu lassen. Wer als Naturfreund Ruhe und die Urwüchsigkeit einer unberührten Landschaft liebt, findet in Island bestimmt einen geeigneten Sommerferienaufenthalt.

---

#### **Biochemischer Verein Zürich**

Einladung zum öffentlichen Vortrag vom Mittwoch, 17. März, 20 Uhr, im Restaurant Rütli, Zähringerstrasse 43.

Thema: Die Bauchspeicheldrüse und ihre Funktionsstörungen. Referat des Präsidenten. Der Verein hofft auf einen guten Besuch. Adresse des Präsidenten: W. Nussbaumer, Wickenweg 41, 8048 Zürich.

---