

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 31 (1974)
Heft: 3

Artikel: Reisekrankheit
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-551977>

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>

entweichen in die Luft und verschlechtern diese, was wir unbedingt vermeiden sollten. In Anbetracht des kritischen Zustandes, in den unsere Luft durch die bedenklichen Verhältnisse der Neuzeit versetzt wird, sollten wir nur verbrennen, was sich nicht kompostieren lässt, sich also nicht in wertvollen Humus verwandeln kann. Würden wir alles vermeiden, um die benachteiligte Luft nicht noch mehr zu verschlechtern, wäre dieser damit bestimmt sehr gedient.

Neuzeitliche Erfahrung

Wie schon öfters erwähnt, verwerte ich auf meinen Kulturen nebst allen Stauden auch abgeschnittene Zweige der Himbeer-, Johannisbeer- und Brombeersträucher, indem ich sie in Stücke von etwa 25 cm Länge schneide. Sie helfen nämlich den Kompost durchlüften. Wir verfügen heute auch über biologische Hilfsmittel, die durch Bakterienkulturen einen mehr als doppelt so raschen Abbau pflanzlicher Rückstände ermöglichen, so dass wir ruhig dem Komposthaufen auch Holzbestandteile übergeben können. Berge von Baumrinden, die aus der Holzindustrie stammen, werden in Finnland mit einem besonderen Bakterien-Impfmittel behandelt. Es ist unter dem Namen Eokomit bekannt und vermag die erwähnte Baumrinde in kurzer Zeit in wertvolle Humuserde umzuwandeln. Bekanntlich ist Humus das Kapital unseres Erdbodens. Man sollte ihn daher mit Wertschätzung und

gebührender Achtung behandeln. Man kann es mit Recht als gewissen Frevel an der Natur bezeichnen, wenn man beim Bauen Humus einfach nur zudeckt, so dass sich dieser nicht mehr zu unserem Nutzen als wertvoll erweisen kann. Das geschieht bei Ueberbauungen nur allzuoft und völlig gedankenlos, weil man nicht mehr darauf bedacht ist, die Werte der Erde zu schätzen und sie gebührend zu gebrauchen. Zeitmangel und Bequemlichkeit sorgen viel eher für das Zerstören und Verschwenden von Naturschätzen, obwohl diese doch nicht unbeschränkt erhältlich sind. Oft arbeitet die Natur zur Erlangung besonderer Vorteile jahrhundertlang, weshalb wir sie wertschätzen und nutzen sollten. Im Wald bleibt das welke Laub liegen, und auch wir sollten es nur vom Rasen wegnehmen, damit dieser nicht erstickt. Unter den Stauden und Sträuchern darf man Laub und Nadeln ruhig liegen lassen, denn dies schützt den Boden vor dem Ausbrennen durch die Sonne. Dadurch bleibt er feucht, was auch ein natürlicher Schutz für die so wertvollen Bodenbakterien ist. Hat man erst wieder einmal den Wert biologischen Geschehens in der Natur erfasst, dann wird man nicht mehr vorgehen wie heute, sondern dagegen erneut die schöpferische Weisheit in allem erkennen und auswerten lernen, denn die verkehrte Einstellung unserer Zeit wird uns noch in grosse Notlagen versetzen, und es scheint, dass uns erst die Not wieder lehren wird, sorgfältiger und vorsichtiger zu handeln.

Reisekrankheit

Obwohl es bekannt sein mag, dass unser Mittel Aeroforce, das aus Heilpflanzen, Vitamin B₆ und anderen Komponenten besteht, gegen Reisekrankheiten ausgezeichnet wirken kann, versucht dann und wann jemand sein Heil doch wieder in einem anderen Mittel zu finden, weil dieses gerade seine persönliche Schwäche auszugleichen vermag. Nicht jeder reagiert auf ein Mittel unbedingt gleich wie ein anderer. Es kommt ganz darauf an, wo seine Schwä-

chen liegen. So konnte eine unserer Bekannten beispielsweise ihre Darmtätigkeit durch Neuroforce regeln, obwohl dieses ein Mittel ist, das spezifisch auf die Nerven abgestimmt wurde. Es ist dies ein typischer Beweis, dass es darauf ankommt, woher eine mangelnde Funktion kommt. Darum ist es immer gut, sich jeweils selbst zu beobachten, denn Naturmittel können oft eine vielseitige Wirksamkeit ausüben. Durch verschiedene Erfahrungen kann man

diese gewahrt werden. – In diesem Sinne berichtete auch einmal eine Patientin, die Galeopsis, also Hohlzahn, einzunehmen hatte, ihr chronisches Blasenleiden sei dadurch unbeabsichtigt verschwunden. Solche Erfahrungen sind jeweils natürlich recht erfreulich.

Wenn sich daher auch auf dem Gebiet der Reisekrankheiten ebenfalls vermehrte Hilfe zeigt, wird dies manchem willkommen sein. Nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene können beim Zugfahren oder auf Autotouren unter Uebelkeit zu leiden haben. Einem unserer Bekannten verhalf dagegen das nutritive Nervenmittel Avena sativa sowie das biochemische Mittel Acid.

phos D4. Bekanntlich ist Avena sativa aus biologisch gezogenem blühendem Hafersaft hergestellt und als solches ein wunderbar mildes Nervenmittel. Auch das erwähnte biochemische Mittel hilft besonders auf der Reise die Nerven zu stärken, weshalb die Kombination beider Mittel sich bestimmt bei Reiseschwierigkeiten günstig auszuwirken vermag, denn sehr oft beruht ja eine diesbezügliche Störung auf einem geschwächten Nervenzustand. Ein Versuch mit den erwähnten drei Mitteln mag sich lohnen, da keines von ihnen kostspielig ist, zudem ist ihr Gebrauch auch nie mit irgendwelchen Risiken verbunden.

Im Erstklasshotel

Von meinen vielen Reisen her bin ich mich zwar gewohnt, im Erstklasshotel Unterkunft zu suchen, da es in vielen unterentwickelten Ländern nicht ratsam wäre, in einem Mittelklasshotel abzusteigen. Gleichwohl war ich gespannt, wie es mir im modernsten Erstklasshotel von Helsinki ergehen werde. Wohl reise ich gerne, fühle mich aber lieber ungezwungen in der freien Natur, als eingeengt durch die Forderungen einer steifen Gesellschaftsordnung. Vielerorts konnte ich auch feststellen, dass ich punkto Nahrungsbedürfnisse oft nicht auf meine Rechnung kam. Ich war daher angenehm überrascht, dass mich das angebotene Morgenessen in eben diesem Erstklasshotel von Helsinki vollauf befriedigte. Das ist immer so, wenn eine Selbstbedienungsmöglichkeit für genügend Abwechslung sorgt. So fand ich denn nebst Kaffee und Milch zusätzlich noch Orangensaft. Auch Schwarzbrot war in einer Form vorhanden, wie es mir mündete. Butter und Orangenkonfitüre dienten zum Brotaufstrich, wiewohl ich es sehr bedauerte, dass ich nicht eine Marmelade vorfand, die aus den Wildbeeren, die in Finnland so gut gedeihen und sehr vitaminreich sind, hergestellt worden war. Erstaunt war ich, dass es sogar nicht einmal an eingeweichten Zwetschgen fehlte. Ich

konnte mich also zur Zufriedenheit verköstigen.

Auch das Mittag- und Nachtessen unterlag der Selbstbedienung. Nicht weniger als zehn verschiedene Sorten Fische standen zur Auswahl bereit. Auch Schinken, kaltes und warmes Fleisch fehlten nicht. Nebst diesem boten sich noch Käse, Eier und Milch als Eiweissnahrung an. Man konnte also den Eiweissbedarf mehr als genug decken. Leider war jedoch die Auswahl an Gemüse sehr bescheiden. Den Bedarf an Vitaminen deckten zwar frische Tomaten. Wer indes einen reichhaltigen Salatteller gewohnt ist, kommt nicht ganz auf seine Rechnung. Zum Glück standen aber für den Nachttisch Früchte zur Verfügung, so dass ich mich daran erlaben konnte, denn morgens und abends gehören Früchte zu meiner Lieblingsspeise.

Was fehlte noch?

Da ich Gelegenheit hatte, frühzeitig zur Ruhe zu gehen, war ich schon um 8 Uhr abends im Bett. Das Zimmer war schön und befand sich im 6. Stock, was eher für annehmbare Luft bürgte. Auch stand mir als Badegelegenheit die von mir bevorzugte Dusche jederzeit zur Verfügung. Trotz Müdigkeit konnte ich indes den Schlaf nicht finden. Es fehlte mir doch