

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 32 (1975)
Heft: 8

Artikel: Wann erweisen sich Ferien als gefährlich?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970592>

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: 03.05.2026

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

Wann erweisen sich Ferien als gefährlich?

Die Antwort auf diese Frage lässt sich verhältnismässig leicht geben. Wie oft tritt der Tod durch Herzinfarkt ein, besonders, wenn Männer im vorgerückten Alter in die Berge gehen, ohne sich dabei langsam den Höhenunterschieden anzupassen. Auch das Schwimmen im Meer sollte in den ersten Tagen unbedingt mit den notwendigen Vorsichtsmassnahmen durchgeführt werden. Gewöhnlich ist man müde und abgespant, wenn man in die Ferien geht. Die entsprechenden Vorbereitungen des Pakkens wie auch das Reisen selbst bedeuten eine zusätzliche Belastung. Man sollte sich daher bei der Ankunft auf den Bergen oder am Meere zur Eile mit Weile bequemem, indem man sich vernünftigerweise etwas entspannt, bevor man sich sportlich anzustrengen beginnt.

Wohlweisliche Anpassung

Erwartet man von seinen Ferien eine wirkliche Erholung und gesundheitlichen Erfolg, dann sollte man auch im Essen sehr zurückhaltend sein. Vergessen wir nicht, dass der ganze Körper, vor allem das Gefässsystem sich den neuen bioklimatischen Verhältnissen anpassen muss, sowohl an die veränderte Höhenlage als auch an die Meerestiefe. Geht man statt dessen sofort mit Begeisterung los, dann muss man dies unter Umständen sehr teuer bezahlen. Obwohl ich sportlich geübt bin, verspüre ich jeweils den Wechsel vom Tiefland in die Höhe, denn im Engadin oder Berner Oberland merke ich am ersten Tag schon auf 1700 oder 1800 m ein fühlbares Bemühen beim Treppensteigen oder Aufwärtsgehen. Dies beachte ich, indem ich nichts weiteres unternehme. Auch am zweiten Tag strenge ich mich in keiner Weise an, und erst am dritten Tag unternehme ich eine leichte Bergtour. Wer sich den neuen Verhältnissen langsam anpasst, indem er sich etwas Zeit lässt, den neuen Einflüssen gewachsen zu werden, erweist seinem Körper den besten Dienst. Besonders bei einem meteorologischen Tief ist es doppelt riskant,

bei der Ankunft sich besondere Anstrengungen aufzuerlegen.

Die Ernährungsfrage

Die in der Regel oft scharfgewürzte und viel zu eiweissreiche Hotelkost ist leider nicht dazu angetan, dem Körper zur notwendigen Regeneration zu verhelfen. Es ist daher vorteilhaft, sich nur mit Halbpension oder gar mit Hotel Garni zu begnügen, indem man sich nebenbei selbst ernährt, denn dies ist zu unserem gesundheitlichen Nutzen, mit frischen Früchten, Vollwertmüesli, mit Vollkorn- oder Knäckebrot, einfachheitshalber auch mit Risopan, sowie mit Datteln, Mandeln, Weinbeeren und dergleichen mehr gut möglich. Verlangt der Gaumen nach Gemüse, dann kann man sich mit Tomaten, Radieschen, Gurken, mit Quark und Käse nebst einer Pflanzenwürze, wie Herbaforce, zum Brotaufstrich behelfen. An heissen Tagen sind Fruchtsäfte, Joghurt und Buttermilch zusammen mit Risopan genügend. Kleine Mengen von Naturkost wirken sich besser aus als ständiger Fleischgenuss. Abends ist eine grosse Mahlzeit ohnedies nicht angebracht, weil man bei frühzeitiger, leichter Nahrung einen viel ruhigeren Schlaf finden kann. Auch ein geruhsamer Abendspaziergang ist entspannend vor dem Schlafengehen. Wer sich aber zur Ferienzeit ungünstigen Einflüssen preisgibt, indem er vergnüglichen Abenteuern nachgeht und bis in die Nacht hinein wachbleibt, täuscht sich sehr, denn das Untertauchen im Vergnügen ist aufreibender als es nützliche, wenn auch anstrengende Arbeit ist. Nach nächtlichen Gelagen und Vergnügungstaumel erwacht man meist müde und verschlagen, wenn man überhaupt den Schlaf finden kann. Bestimmt gehört das nicht zum erholungsreichen Ferienaufenthalt.

Vorsicht beim Sonnenbaden

Worauf man ebenfalls achten sollte, das ist gemässigttes Sonnenbaden in den Bergen, vor allem auf dem Schnee, sowie am Meere, da man sich bei Unvorsichtigkeit

allzuleicht einen Sonnenbrand zuzieht, was gesundheitlich grosse Nachteile mit sich bringen kann. Die homöopathische Regel, dass schwache Reize anregen, während starke Reize zerstören, wirkt sich auch auf diesem Gebiete entsprechend aus, weshalb es vernünftig ist, alles weise zu dosieren. Wer sich bei wechselhafter Witterung erkältet oder wer mangelhaft geschützt einem Regen preisgegeben war, so dass er nasskalt durchgefroren zurückkehrt, sollte durch eine heisse Dusche oder ein Bad den Ausgleich schaffen, um sich vor unerwünschten Nachwirkungen bewahren zu können. Es ist bestimmt nicht zweckentsprechend, sich die Ferien verderben zu lassen, wenn man sich durch vernünftige Abhilfe doch so leicht vor Schaden schützen kann.

Stärkende Genüsse

Eine weitere Vorsicht beachten wir, wenn wir dem Alkoholgenuss nicht frönen, sondern mässig bleiben, indem wir ihn höchstens zur Mahlzeit sparsam befriedigen. Nicht nur die Niere und die Leber, sondern der gesamte Körper verdanken uns diese Vorsichtsmassnahme. Wie bereits angetönt, sollten die Ferien nicht dem Nachleben dienen, denn endlich ergibt sich die Gelegenheit, früh zu Bett zu gehen, was den gesunden und erholsamen Vormitternachtsschlaf einbringt und ein frühzeitiges, ausgeruhtes Erwachen ermöglicht. Fein, wenn man mit den Vögeln den ersten Tagesstrahl begrüßen kann, um den geheimnisvollen Duft, der in der Natur liegt in vollen Zügen geniessen zu können. Wenn wir schon in der Frühe durch Wiesen und Wälder wandern, um in uns die vielen ätherischen Oele, die aus den Drüsen der

Pflanzen strömen, aufzunehmen, leisten wir unseren gehetzten Nerven und den angespannten Körperzellen betreffs Wohltat und Stärkung bessere Dienste, als wenn wir in den Tag hinein im Bett verbleiben, was ja bekanntlich nicht erholsam ist und eher schwächt. Auch die Stille und den Frieden, unterbrochen vom Summen der Insekten und dem Jubel der Vögel, genießt man als Langschläfer nicht. Dieser Jungbrunnen für unsere Nerven, für den Geist, den Körper, kurz die ganze Seele, entgeht uns, wenn wir nicht entschlossen sind, unsere Ferien unter allen Umständen zum gesundheitlichen Erfolg werden zu lassen. Das wertvollste Erleben und die besten Vorzüge sind nicht einmal jene, die viel kosten, sondern jene, die wir mit offenen Augen und empfänglichen Herzen in der Schönheit der Natur vorfinden. Wie sehr erinnern die Blumen der Naturwiesen in einsamen Tälern an glückliche Jugendtage, denen wir keineswegs nachzutrauern brauchen, weil uns auch noch im Alter solche Gaben voll erfreuen können. Die Schönheiten der Natur wahrzunehmen, erhöht den Wert unserer Ferienzeit. Die Herrlichkeit eines sonnigen Tages widerstrahlt Güte und Weisheit, die den göttlichen Schöpferwerken zu eigen sind. Wer möchte da noch tauschen mit unpersönlichen, abgebrühten Entwicklungsideen, denen keine beglückende Wärme innewohnt, höchstens die ungebührliche Freiheit, das Leben in Saus und Braus geniessen zu dürfen, um es nachträglich verzweifelt verachten zu müssen. Je nach unserer Einstellung wird uns unser Handeln beglücken oder aber enttäuschen, werden unsere Ferien ein erholsames Plus oder aber ein bedenkliches Minus bedeuten.

Maschinelle Bewirtschaftung der Kulturen

Es ist zur Frage geworden, ob es günstig sei, bei biologischem Landbau den Boden mit Maschinen zu bearbeiten. Darüber gibt es Ansichten, die gegen das Pflügen der Erde sind, weil man dadurch die lichtempfindlichen Bakterien und Kleinlebe-

wesen nach oben schafft, wo sie durch die Einwirkung praller Sonnenbestrahlung geschädigt, wenn nicht gar getötet werden. Diese Ueberlegung ist keineswegs abwegig, aber die Verwendung von Maschinen ist nicht immer zu umgehen. Will man bei-