

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 35 (1978)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Gefahren statt Erholung durch Ferien  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970376>

#### 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:** 24.02.2026

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

## **Vielseitigkeit der Hautfunktion**

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass die Haut Heilstoffe aufnehmen kann, denn wenn wir Oele, Tinkturen oder Heilsalben einreiben, können wir jeweils die günstige Wirkung dieser Stoffe feststellen. Auch Stauungen können vorteilhaft beeinflusst werden durch das Einreiben von Naturmitteln in die Haut. Weniger bekannt ist die Haut als Ausscheidungsorgan, weshalb ihre Hilfeleistung auf diesem Gebiet viel zu mangelhaft Beachtung findet. Wenn man an einem heißen Sommertag beim Arbeiten im Freien tüchtig schwitzen kann, werden viele Salze ausgeschieden. Dies kann man leicht feststellen, wenn Schweißtropfen auf unsere Lippen gelangen, wodurch wir deren hohen Salzgehalt mit der Zunge verspüren. Darin liegt auch der Grund, warum uns Tiere, vormerklich Kühe, mit Vorliebe schlecken, weil sie das Salzige lieben.

### **Unliebsame Ausdünung**

Bekanntlich scheiden wir Menschen auch gasförmige Stoffe aus, wodurch sich jeweils die charakteristische Ausdünung des einzelnen zeigt. Wer sich daher nicht täglich wäscht oder noch besser duscht, muss bei starker Ausdünung mit unangenehmen Problemen rechnen, wenn er mit anderen in engen Räumen zusammensein muss. Je nach dem Naturell und den verwandten abiologischen Gegebenheiten ist eine Ausdünung erträglich oder nicht. Oft treten diesbezüglich sogar in der Ehe Schwierigkeiten auf, wenn das Hygienebedürfnis beider Partner nicht auf gleicher Ebene liegt. In solchem Falle könnte eine wöchentliche Sauna viel zur Lösung des Problems beitragen, denn dadurch lassen sich die meisten, leicht verflüchtigen-

den Stoffe ausscheiden. Dieserhalb sollte man aber gleichwohl das tägliche Waschen oder Duschen nicht vernachlässigen, sondern stets zur Gewohnheit sein lassen. Frauen sind besonders während der Zeit der Periode mit ihrer Ausdünung oft sehr geplagt. Dies wirkt sich dann jeweils auch bei der Pflege der Zimmerpflanzen, die darauf ansprechen, ungünstig aus, so dass besonders empfindliche unter ihnen dadurch sogar eingehen können. Frauen, die während dieser Zeit in einem Kräuter-Labor tätig sein müssen, können durch die erwähnten Umstände dazu beitragen, dass Gemüsesäfte, Brennesselsaft sowie andere, stark chlorophyllhaltige Pflanzensafte koagulieren. Dies beweist, dass nicht nur Menschen, sondern auch Pflanzen durch eine unangenehme Ausdünung beeinflusst werden können.

Es ist demnach angebracht, dass man bei starker Ausdünung unbedingt auf seine Umgebung Rücksicht nimmt, auf Angehörige, Freunde und Mitarbeiter. Dies geschieht durch vermehrte Aufmerksamkeit, indem man der Haut die notwendige Pflege zukommen lässt. Das Neutralisieren einer starken Ausdünung kann durch regelmässiges Waschen mit Hamamelisseife erleichtert werden. Solch hygienische Massnahmen regen die Funktion des äusseren Kreislaufes günstig an. Die Kapillaren arbeiten aktiver, und wir ziehen gesundheitlichen Nutzen aus unseren Bemühungen. Eine hygienisch gepflegte Haut altert zudem weniger schnell, als wenn wir sie vernachlässigen. Dies wird ein besonderer Fingerzeig für Frauen sein, denen an einer frischen, gesunden Haut etwas gelegen ist. All dies sind Hinweise, die sich leicht durchführen lassen, während sie uns doch sehr dienlich sind.

### **Gefahren statt Erholung in den Ferien**

Es lohnt sich, einmal darüber nachzudenken, warum Tausende von Menschen krank statt erholt aus den Ferien zurückkehren. Bedenklich ist, dass sogar Tau-

sende aus der Erholung nicht mehr lebend zurückkommen! An dieser Feststellung sind nicht etwa nur die Autounfälle schuld, denn es gibt noch andere Ur-

sachen, die bei genügend Umsicht vermieden werden könnten. Meist sind es bei Autounfällen nicht etwa die Leidtragenden, die den Tod verursachen, sondern weit eher unbeherrschte Fahrer, weshalb auch Vorsichtige auf der Hut sein müssen, um ihr Leben nicht durch Zusammenstoss mit einem anderen Fahrzeug zu verlieren. Besonders betagte Menschen sollten sich nicht in den Wettkampf der Jugend hineinwagen, indem sie Hast und Eile nicht zügeln können, um ihre grosse Reise möglichst rasch beendet zu haben. Durch ungebührliche Eile erfolgen nämlich viele Kreislaufkollapse. Kürzlich vernahm ich durch Freunde aus Nigeria, dass letztes Jahr nahezu 400 Moslem-Pilger infolge eines Kreislaufkollapses in Mekka gestorben sind. Obwohl diese als Nigerianer gesundheitlich ausdauernder sein mögen als wir Europäer, waren die Umstände, nämlich der anhaltende Aufenthalt in heißer Sonne, auch für sie nicht tragbar. Anderseits erfolgt mit Eile und Hast stärkeres Schwitzen, ohne sich umziehen zu können, was sehr unvorteilhaft ist. Man kann den Körper nicht immer ungestraft überbelasten, indem man ihm ungebührliche Anstrengungen zumutet oder auch zuviel ungewohntes Essen und Trinken, besonders bei andersartigem Klima. Wenn ohnedies der Blutdruck nicht in Ordnung ist, dann setzt man sich unnötigen Gefahren aus. Wer sich daher keinen Schaden zufügen möchte, sondern sich erholen will, muss unbedingt vernünftig überlegen und dementsprechend auch handeln.

### Weitere Gefahren

Zuviel Sonne schadet, aber auch Wetterstürze, die von kalt zu warm, von feucht zu trocken hinüberwechseln. Ein atmosphärisches Hoch, das in ein Tief übergeht, kann nicht jeder ohne weiteres überbrücken, ebenso wenig den Wechsel von sauerstoffarmer Bergluft hinab zu jodreicher Meeressniveau. Haben wir solcherlei zusätzliche Beanspruchung nicht einberechnet, weil wir womöglich völlig un-

bewandert waren, dann muten wir dadurch unseren Blutgefäßen zuviel zu. Kann die Druckregulierung nicht rasch genug erfolgen, dann treten Schwierigkeiten mit Gefahrenmomenten auf. Auch beim Fliegen kann es vorkommen, dass die Druckverhältnisse nicht geschickt reguliert sind, was dadurch bemerkbar wird, dass man plötzlich nichts mehr hört. In solchem Falle ist es gut, die Zeigefinger in die Ohren zu stecken und kräftig zu schütteln, um das sonderbar muffige Gefühl wieder loswerden zu können. Oft melden kurze Schwindelgefühle und sekunden schnelle Absenzen, dass das Gefäßsystem eine Krise zu überwinden hat. In solchem Falle sollte man ruhig entspannen und tief atmen. Es bedeutet dies zudem eine Warnung, in Zukunft weniger Anstrengungen auf sich zu laden. Das erfordert ein Abstoppen des Reisetemplos mit seiner oft ungebührlichen Hast. Je nach den Umständen lässt sich jedoch kein Verlangsamten einschalten, denn wenn man sich einer Reisegesellschaft angeschlossen hat, dann kann man dies nicht ohne weiteres zu unseren Gunsten beeinflussen. Aufregung und Vereiferung nützt meist gar nichts, sondern schadet im Gegenteil höchstens.

Fehlt es uns an der nötigen Erfahrung, dann sollten wir uns zumindest gut beraten lassen. Beim Essen und Trinken sollte man einsichtig und weise sein. Meer und Sonnenbäder sind vorsichtig zu handhaben. Feste mit Alkohol und ausgiebigem Nachtleben sollten wir meiden, wenn wir uns nicht unnütz schaden wollen. Auch unvernünftige Touren und Wanderungen sind nicht empfehlenswert. Ja, es gibt noch viele andere Beanspruchungen, die man uns auf Reisen bieten möchte, obwohl sie von unserem Körper mehr fordern, als der normale Arbeits- und Lebensrhythmus zu Hause von uns verlangt. Gehen wir darauf ein, weil wir uns überschätzen, dann setzen wir uns Gefahren aus, die wir unbedingt vermeiden sollten. Das Sprichwort früherer Tage warnt uns davor, den Bogen

zu überspannen und dies vor allem nicht in der Ferienzeit, die doch einigermaßen geruhsam sein sollte, um sich richtig gehend erholen zu können.

### Hilfsmittel

Sehr oft ist auch das Essen und Trinken für uns sehr ungewohnt, und wir müssen gut beobachten und uns beherrschen lernen, um nicht krank zu werden. Die Leber lehnt schlechtes Essen, aber auch die Einnahme von zuviel Fett entschieden ab. Der Darm meldet sich mit Durchfall, wenn er nicht fertig wird mit den Mineralien, Bakterien und Viren, die im Wasser enthalten sind, in der Eiscreme, oder auch im zusätzlichen Eis, das man den Getränken, ja selbst den Fruchtsäften beigeibt. Ein solcher Durchfall kann unglaublich schwächen. Um sich davor zu schützen, muss man sofort gute Heilmittel dagegen einsetzen. In unserer Reiseapotheke darf es demnach nicht an Tormentavena, nicht an Holzasche sowie an Holzkohle fehlen. Um günstig gegen die Mikroorganismen vorgehen zu können, ist Echinaforce unerlässlich. Vergessen wir also bei unseren Reisevorbereitungen die erwähnten Mittel nie. Unerfahrene wissen wohl

kaum, wo man kein ungekochtes Wasser trinken sollte und ebenso wenig, wo man weder Salat noch ungeschälte Früchte geniessen darf. Auch das Baden und Barfußlaufen ist mit Gefahren verbunden, die wir meiden sollten, wenn wir uns eine Infektion ersparen möchten. Näheren Aufschluss erteilt uns über diese Angelegenheiten das Buch: «Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete». Ohne diesen Aufschluss sollte man keine Reise unternehmen, erteilt er uns doch den notwendigen Rat, den wir benötigen, um erfolgreich reisen zu können. Viele unserer Freunde, auch viele unserer Patienten haben dieses Buch als hilfreichen Wegweiser auf die Reise mitgenommen, und manche Berichte gehen bei uns ein, weil durch seine befolgten Ratschläge viele Gefahren umgangen werden konnten. Wenn wir uns Ferien erlauben können, sollten sich diese für uns nicht zum Nachteil auswirken, sondern ausgiebige Freude mit sich bringen, indem man Gefahren meidet, was man allerdings nur kann, wenn man ihnen aus dem Wege geht, weil man sie kennt. Es heisst also wohl ausgerüstet in die Ferien auszuziehen, wenn man keinen Schaden erleiden will.

### Kommen die Krankheiten über Nacht?

Man könnte es wirklich glauben, dass es so ist, wie es allgemein angenommen wird, dass nämlich die Krankheiten über Nacht in Erscheinung treten können, weil sie uns oft unerwartet zu überraschen vermögen. Am Vortage fühlten wir uns noch gesund und frisch, aber über Nacht stellen sich sonderbare Veränderungen ein, so dass wir morgens nicht mehr gehen können und unausstehliche Schmerzen im Rücken, im Becken und in den Beinen verspüren, auch schmerzt jede Bewegung derart stark, dass wir uns nur noch stille verhalten möchten. – Beunruhigt merkt ein anderer, dass er plötzlich kein Wasser mehr lösen kann. Zudem stellen sich Fieberwallungen bei ihm ein, ebenso

Schwindelgefühle, Kopfweh oder andere Störungen. Er kann natürlich nicht begreifen, dass sich all dies über Nacht einstellen konnte, so gänzlich unerwartet! – Ja, so schlussfolgert man, während man dabei ganz vergisst, dass der Körper schon jahrelang gegen die Folgen von Fehlern in der Lebensweise, vor allem in der Ernährung gekämpft hat, bis er schliesslich einmal so weit ist, dass er nun plötzlich mit Störungen und Schmerzen auftritt. Oft geschieht dies infolge einer zusätzlichen Ueberbelastung, die der geschwächte Zustand nicht mehr verkraften kann, weil man dadurch das erträgliche Mass der Belastung überschritten hat. Auch der Körperhaushalt ist gewissen Naturgesetzen