

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 37 (1980)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Naturkräfte können heilen und töten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551946>

#### 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:** 15.02.2026

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

## Naturkräfte können heilen und töten

Als ich im vergangenen Winter im Engadin weilte, berichtete mir ein guter Bekannter über ein Erlebnis, das ihn stutzig gemacht hatte. In der strahlenden Engadiner Sonne habe er nämlich einen Langläufer beobachtet, der plötzlich umgefallen war und sich nicht mehr erheben konnte. Sofort sandte man zum Arzt, der rasch zugegen war und nur noch den eingetretenen Tod feststellen konnte. Meinen Bekannten befremdete es, dass ein vermeintlich gesunder Mensch im mittleren Alter in der guten Bergluft so unmittelbar versagen konnte wie dieser Langläufer. Er war doch bestimmt mit der besten Absicht in die Höhe gekommen, um daraus Erholung und gestärkte Gesundheit gewinnen zu können. Nun aber waren seine Bemühungen ganz unerwartet durch das Auslöschen seines Lebens beendet worden. Heute sind zwar Kreislaufkollapse, Herzinfarkte und Gehirnschläge keine Seltenheit mehr. Die modernen Verhältnisse führen durch ungünstige Umstände öfters dazu. Flieht man aus der Umweltverschmutzung der Städte hinauf in die gesunde, sauerstoffreiche Luft der Bergwelt, um sich zu erholen und zu erstarken, dann sollte man doch erwarten können, dass in der heilwirkenden Höhensonne Vorkommnisse, wie soeben erwähnt, unmöglich sein würden! So denken die meisten.

### Forderungen der Natur

Aber selbst hochgepriesene Naturkräfte sind nicht immer das, was für jeden in seiner Lage angebracht ist, denn gewisse vorliegende Schwächen können, wie ersichtlich, tatsächlich zum überraschenden Tode führen. Nicht immer wirkt sich die Höhensonne mit ihrer stark ultravioletten Strahlung zum Guten aus. Auch die Höhendifferenz mit ihren veränderten Druckverhältnissen sollte unbedingt berücksichtigt werden. Ebenso muss man mit der dünnern Luft rechnen, die zwar normalerweise wohltuend zu wirken vermag. All dies kann unter gewissen Voraus-

setzungen jedoch zum Verderben beitragen. Auch das heutige Wohlstandszeitalter mit seinen Zivilisationsschäden wird manchem zum Verhängnis, wenn er sich den sonst gesunden Bedingungen der Natur preisgibt. Sonne, Höhenluft, Bewegung und Atmung können ihm zur Gefahr werden, wenn er sich gewissen Regeln nicht unterzieht, weil er sie womöglich überhaupt nicht einmal kennt. Vielleicht sind seine Zellen und Gefäße zu wenig elastisch mehr, weshalb er nicht erwarten darf, dass ihm der unmittelbare Wechsel vom Tiefland in die Höhe unter keinen Umständen etwas anhaben könnte. Je älter er ist und je älter er wird, um so mehr muss er dem Körper die Gelegenheit einräumen, sich den veränderten Verhältnissen gegenüber anzupassen zu können, denn dies fordern seine Blutgefäße von ihm. Er wird daher die ersten drei Tage keine sportlichen Anstrengungen wagen dürfen. Es heißt für ihn auch die Augen und die Haut vor den starken, ultravioletten Strahlen möglichst gut zu schützen. Wer schön braun werden will, muss auch das Sonnenbaden mit Vorsicht durchführen, weil er sonst, statt sich zu nützen, sich gefährden und schädigen kann. Bei erhöhtem Blutdruck und bei hohem Cholesteringehalt des Blutes sollte man nicht bloss alleine beim Sport, sondern auch beim Essen und Trinken mäßig sein. Viele fühlen sich abends zu vergnüglichen und gesellschaftlichen Anlässen hingezogen, aber wenn es ihnen daran gelegen ist, ihren gesundheitlichen Zustand zu verbessern und zu fördern, dann sollten sie auf diese Belastung möglichst verzichten, denn der Vormitternachtsschlaf hat seine volle Berechtigung, wenn man nutzbringend gesunden will. Wie schon angetönt, sollte auch die Ernährung eine gemässigte Rolle spielen. Es ist zwar nicht leicht, eiweiss- und fettreiche Nahrung einzuschränken und sich eines überreichlichen Quantums zu enthalten, wenn man in guten Hotels für sein gutes Geld ein entsprechendes Angebot erwartet und auch erhält. All dies sind

indes keine günstigen Voraussetzungen, wenn man die gesunden, aber gleichwohl anstrengenden Forderungen der Natur, vormerklich in der Bergwelt, ohne Schaden zu erleiden, geniessen möchte.

### Nützliche Sport- und Wanderferien

Auch ein allfällig sehr stark ausgeprägtes Ehrgefühl, das die eigene Leistungsfähigkeit möglichst zur Schau stellen möchte, kann dazu führen, dass es trotz Höhensonne und reiner Luft dennoch schief gehen wird. Auch bei organisierten Wanderungen kann sich dieser Drang nach Geltung unangenehm auswirken, und meist sind es die älteren Jahrgänge, die in ungemütlichem Tempo voranstürmen, um zur Genugtuung ihre Marschüchtigkeit noch unter Beweis stellen zu können. Es ist dies für jene hinderlich, die mehr auf Erholung bedacht sein müssen. Nicht jeder stressbeladene Stadtmensch ist auf

Wander- oder Sportferien genügend vorbereitet, und ein zu rascher Galopp kann schädigen, womöglich sogar einen Unfall verursachen. Bei vernünftiger Ueberlegung wird man indes seine Gesundheit fördern und das Wandern zur Stärkung gereichen lassen, damit es zum vollen Nutzen dienen kann. — «Der kleine Doktor» kann uns auch für die Ferienzeit gute Richtlinien verschaffen. Wanderferien sind auf alle Fälle insofern günstig, weil sie genügend gesunde Bewegung bieten, den Appetit fördern, so dass auch ein bescheidenes Mahl genussreich genug ist, um zu befriedigen, ohne sich zu reichlich ernähren zu müssen und dadurch Schaden zu erleiden. Jeder, der sich die Kenntnisse einer gesunden Lebensweise aneignet, um sich danach zu richten, wird durch Vorbeugung unerwarteten Ueberraschungen zuvorkommen können, was bestimmt als Vorteil bewertet werden kann.

### Antibiotika bei Lungenentzündung

Wenn ich aus dem Bekannten- und Freundenkreis die Mitteilung erhalte, dass ein Angehöriger, der körperlich noch nicht verbraucht war, unerwartet an einer Lungenentzündung gestorben sei, dann erschreckt mich ein solcher Bericht immer. War es nicht eine Erleichterung für uns alle, als Fleming die antibiotische Wirkung des Penizillins entdeckte? Man fühlte sich förmlich siegesgewiss, erwiesen sich doch die damit erfolgten Versuche als völlig wirksam bei der Bekämpfung der so gefährlichen Pneumokokken, bekannt als Erreger der Lungenentzündung. Ja, man huldigte damals der zuversichtlichen Annahme, dass diese gefürchteten Erreger nun durch Penizillin vollständig und leicht vernichtet werden können. So trat denn Penizillin seinen Siegeszug an, denn auch gegen den nicht weniger gefährlichen Eitererreger, *Staphylococcus aureus*, erwies sich Penizillin als hochgradig wirksam. Selbst die Gonokokken verloren ihre Virulenz und sogar bei verschiedenen Salmonellenarten konnte man durch Penizillin gute Erfolge beobachten.

### Allfällige Ursachen des Versagens

Es verwundert daher, wenn man nach heutigen Erfahrungen befürchten muss, diese wunderbare Waffe könnte unwirksam und stumpf werden. Ob die Ursache vielleicht darin liegt, dass Penizillin und andere Antibiotika heute zu unbegründet und demnach zu leichtfertig eingesetzt werden? Es lässt sich aber auch noch überlegen, ob die verschiedenen Krankheitserreger vielleicht Abwehrorganismen entwickelt haben? Womöglich sind die empfindlicheren Erreger alle vernichtet worden, während sogenannte resistente Stämme durchhalten und sich breitmachen konnten. Im Geschehen der Natur kann man nämlich durch entsprechende Beobachtung feststellen, dass jeder Angriff automatisch Abwehrmassnahmen auslöst, was auch bei den sogenannten pathologischen Mikroorganismen geschieht. Der dadurch erwirkte Erfolg lässt sich mit der Schockwirkung eines Ueberraschungsangriffes gleich einem Blitzkrieg vergleichen. Obwohl über 2000 verschiedene Kombinationen von Antibiotika, die zwar