

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 5

Artikel: Gesunde Ferien
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552153>

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: 22.02.2026

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

Gesunde Ferien

In Zeiten vor dem ersten Weltkrieg waren Ferien keine Selbstverständlichkeit, denn in der Regel reichte das Geld nicht dazu aus. Heute aber sind sie üblich, weil es der Wohlstand ermöglicht und die Hast des Alltagslebens es erfordert. Die veränderten Verhältnisse gegenüber früher bringen jedoch unwillkürlich gewisse Gefahren mit sich, so dass man nicht ohne weiteres erholt, gesund, gestärkt und frisch aus den Ferien in seinen Pflichtenkreis zurückkehren kann. Je abgespannter wir beim Ferienantritt sind, um so mehr wird uns ein vernünftiges Programm dienlich sein. Es heisst also nicht blindlings in die Ferien stürmen ohne die notwendige Ueberlegung, sondern es wird uns von nicht geringem Nutzen sein, vorsichtig zu planen und unseren Unternehmungsgeist gegenüber der vorherrschenden Ermattung reiflich abzuschätzen. Das ist unbedingt notwendig, wenn wir die Urlaubszeit nützlich verbringen wollen, statt womöglich krank nach Hause zurückzukehren, weil wir unvernünftige Wünsche nicht in Schach halten konnten.

Autoreisen

Wer nun allerdings plant, einen ganzen Kontinent mit dem Auto zu durchrasen, der trägt höchstens zur Umweltverschmutzung bei. Auch kann er sich nachträglich rühmen, eine Unmenge von Kilometern hinter sich gebracht zu haben, aber gesundheitlich hat er nur seinen nervlichen Zustand belastet, obwohl er wusste, dass er sich eigentlich erholen sollte. Autoreisen sollte man sich besonders während der Ferienzeit ersparen, wenn man sie nicht erschöpfter beenden will, als man sie angetreten hat. Sie sind keine Kleinigkeit, denn nebst dem Nervensystem belasten sie uns auch seelisch auf unnötige Weise, sollten wir doch das Tempo der Arbeitstage von uns weisen und durch eine gewisse Gemütlichkeit Entspannung erlangen. Bestimmt kann uns das Auto behilflich sein, da es uns doch ohne grosse

Anstrengung in die unberührte Natur hinausleiten kann.

Sinnvolles Wandern

Dort, wo uns Wanderwege mit Naturboden empfangen, lassen wir unseren Wagen zurück und beginnen unser Heil auf Pfaden, die uns die benötigten, gesundheitlichen Vorzüge zu bieten vermögen. Unser regelmässiger Wanderschritt wird sich nach unserer Kraft richten, denn wir wandern doch der gesunden Bewegung und Atmung wegen und suchen aus diesem Grund sauerstoffreiche Luft aus, denn dies mangelt heute den meisten von uns. Nadelholzwälder mit ihrem herrlichen Harzgeruch laden uns zu tiefem Atmen ein und spornen uns zur Bewegung an, indem sie uns die bleierne Stadtmüdigkeit vergessen lassen. In ruhiger, gelassener Beschaulichkeit ersteigen wir die vor uns liegende Höhe, indem wir gleichzeitig unsere Lebensbatterien aufladen. Dadurch wird es uns mit der Zeit möglich, die Folgen von Stress und Tempo des heutigen Lebens allmählich wieder etwas auszugleichen. Wir müssen uns zwar ganz schön im Zaume halten und mit weiser Ueberlegung vorgehen, wenn uns die Ferientage wirklich Erholung einbringen sollen.

Hoteküche oder vernünftige Kost ?

Das Hotelleben verschafft ausgeklügelte, kulinarische Genüsse, obwohl wir uns damit nicht den Dienst erweisen, den wir benötigen. Wenden wir uns aber einfacher Naturkost mit genügend Abwechslung zu, dann ist uns besser gedient. Das Wandern verschafft uns ohnedies einen gesunden Appetit, und mit diesem schmeckt uns das einfachste Mahl so herrlich, dass wir gar kein Verlangen nach übertriebenen Genüssen aufbringen. Dies ist ein grosser Vorteil für uns, weil es uns eine unliebsame Gewichtszunahme ersparen hilft. Statt sich nachts noch ein üppiges Mahl aufzustellen zu lassen, werden wir mit einer Salatplatte oder einer erfrischenden Nahrung aus rohen Früchten viel besser schlafen.

fen und auch frühzeitiger zur Ruhe gelangen. Bei vielen ist es in der Ferienzeit üblich, nachts noch besondere Vergnügen auskosten zu wollen, statt sich frühzeitig einen erholungsreichen Schlaf zu gönnen.

Ferien zu Schiff

Manchmal lässt sich jemand zu einer See-fahrt verleiten, ohne zu wissen, ob er dabei nicht seekrank werden kann. Solche Ferien sind dann natürlich weder Erholung noch Vergnügen. Im Gegenteil, es ist schlimm, wenn man bei höherem Wellengang seekrank in der Kabine landen muss. Manchmal hilft es zwar, sich einfach ruhig ins Bett zu legen, um zu schlafen und dadurch zu erstarken. Aber nicht bei allen ist dies so, besonders dann nicht, wenn sie mit dem Essen unvernünftig wahren. Oft müssen sie sich dann so lange erbrechen, bis nur noch lautere Galle in Erscheinung tritt. Seefahrten dienen nur dann zu erholungsreichen Ferien, wenn man dabei nicht seekrank wird. Wer sich daher in der Hinsicht nicht auskennt, sollte zumindest einmal eine kleine Probefahrt vornehmen, um zu prüfen, ob er den Anforderungen gewachsen ist, denn eine grosse Seereise verlangt gesundheitlich eine gute Widerstandskraft, um vergnügt und gesund, statt mitgenommen und enttäuscht, nach Hause zurückkehren zu können. Lassen wir uns also in jeder Hinsicht gut beraten, denn Ferien sind zur Erlangung einer kraftspendenden Erholung eine nicht geringe Kostbarkeit, die wir entsprechend einschätzen müssen, um sie nicht unvorsichtigerweise einzubüßen.

Vorsicht mit Sonnenbaden

Dies kann auch durch übermässiges Sonnenbaden geschehen. Besonders Frauen

beachten dieserhalb die Verbrennungsgefahr viel zu wenig. Bedenkenlos können sie stundenlang im grellen Sonnenlicht liegen und sich so allzustarker Sonnenbestrahlung aussetzen, nur um möglichst stark gebräunt zu werden. Manchmal gelingt es ihnen dadurch, mit Frauen der farbigen Rassen verwechselt zu werden, was doch bestimmt im Widerspruch zur vielfach verächtlichen Einstellung gegenüber den Farbigen steht. Aber an das denken die wenigsten. Nicht nur schädlich, sondern auch sehr gefährlich kann sich das erwähnte übermässige Sonnenbaden auswirken, während eine Wanderrung dem Strand entlang eine genügend starke Bräunung ermöglichen würde, ohne dabei ein Risiko eingehen zu müssen. Auch Bewegungsspiele im Halbschatten sind dienlich und vermeiden die gefürchteten Schädigungen. Das übermässige Sonnenbaden, wie es vielfach üblich ist, kann indes auch verkalkte tuberkulöse Herde wieder aktiv werden lassen. Dies zeigt sich durch wiederholt erhöhte Temperatur, was sich als Verschlimmerung des Gesamtzustandes erweist. Solche Unvor-sichtigkeiten sollten wir wirklich zu umgehen suchen, besonders, wenn wir die Schwächen unseres Körpers von früher her kennen.

Meerluft sowie Waldluft sind uns indes bekömmlich, wenn wir ihren Sauerstoff durch Bewegung und Atmung in uns aufnehmen und dadurch erstarken. Das lässt unsere Ferien erholungsreich werden, zumal wir ja durch sie in enge Verbindung mit der Natur treten möchten, weil wir ihr im Alltag oft allzuferne stehen müssen. Wenn wir dieses Verlangen richtig auswerten, dann werden unsere Ferien auch finanziell nicht allzusehr belastet und wir kehren gestärkt in den Alltag zurück.

Sonnenenergie im Gewächshaus

Am Basler Schorenweg soll sich zurzeit laut Bericht der «Basler Zeitung» Nr. 63 dies durch die Basler Grossindustrie ein besonderes Gewächshaus im Bau befin-

den. Seine Grösse wird 500 Quadratmeter betragen, und was seine Besonderheit anbetrifft, wird es mit Sonnenkollektoren, Wärmepumpen und Wärmespeichern aus-