Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 6

Artikel: Überraschungen in Skandinavien
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970113

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: 08.08.2025

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

richtigen Aufschluss zu erlangen, begibt man sich zum grossen Doktor, insofern einer zur Verfügung stehen kann, der sich in Naturheilmethoden auskennt. Es ist indes immer noch besser, nichts zu unternehmen als zu etwas Verkehrtem zu greifen. Auch wenn uns die besten Heilmethoden zugänglich sind, sollten wir dem Körper zur Heilung Zeit lassen und dies bedeutet, sich mit genügend Geduld zu wappnen, denn Ruhe und Entspannung sollen durch geduldiges Abwarten unterstützt werden, weil man den Heilprozess dadurch fördern kann. Also, lernen wir mit unserem Körper Geduld haben, wenn ihm etwas fehlt, um ihn für seine uns bereits erwiesene Geduld zu entschädigen und ihm wieder zur vollen Heilung zu verhelfen.

Überraschungen in Skandinavien

In meinem Leben bin ich sicher schon Hunderttausende von Kilometern geflogen und bin über Meere, Wüsten und Urwälder gelangt, habe rauchende Vulkane gesehen und gefahrvolle Schluchten überquert, ohne dass ich mich jemals gefürchtet hätte. In kritischen Augenblicken griff ich jeweils helfend zu, aber nie überfiel mich ein Funken von Angst. Wie erstaunt war ich daher, als mich bei meinem ersten Flug über Skandinavien plötzlich die Angst erfasste, weil ich glaubte, einem Unglück ausgeliefert zu sein. Ich flog mit einem Freund, der selbst Pilot war, bei schönstem Wetter über die endlos scheinenden Wälder. Es war Herbst und das ganze Land prangte in den schönsten Farben. Da begann das Flugzeug tiefer und immer tiefer zu fliegen, so dass ich befürchten musste, es würde im nächsten Augenblick die Wipfel der Fichten berühren. Nirgends war ein Gebäude zu sehen, das auf einen regelrechten Landeplatz schliessen liess. In meinen Befürchtungen gelangte ich an den Mitreisenden, der neben mir sass, und zwar in aller Gemütsruhe, als läge kein Grund zur Beängstigung vor, während ich doch überzeugt war, dass im nächsten Augenblick das Krachen der Baumwipfel erfolgen konnte. Zu meiner Beruhigung zeigte sich nun aber plötzlich inmitten des Waldes eine Landepiste, aber das bescheidene Officehaus konnte man als Passagier in der Front noch nicht sehen. Erleichtert atmete ich auf, als wir nun doch, statt dem Widerstand des Waldes preisgegeben zu sein, auf einer regelrechten Piste landen konnten. Eine wirkliche Gefahr hatte mich nie irgendeiner Angst ausliefern können, wie es dieser vermeintlichen Täuschung gelungen war.

Erstaunliche Naturschönheiten

Erst jetzt, nachdem sich das Problem auf solch natürliche Weise gelöst hatte, konnte ich anfangen, mich unbesorgt der schönen Wälder, der Seen, Inseln und Fjorde, an denen Skandinavien so reich ist, zu erfreuen. Das war eine rechte Entschädigung, um den Schrecken, dem ich so ungewohnt ausgesetzt worden war, wieder zu vergessen. Nun gab ich mich als Naturfreund den anderweitigen Überraschungen, die mir Skandinavien des weitern bot, voller Begeisterung hin. Bei anderer Gelegenheit staunte ich auf einer Schiffsreise über die Fjorde Norwegens. Auf einer Bootsfahrt überraschten mich die vielen, mit einander verbundenen Seen Finnlands. Ein andermal entzückte mich eine Autofahrt durch die ausgedehnten Wälder des Landes. Aber am meisten setzten mich die Wanderungen durch die Tundra in Erstaunen. Der dortige saure Moorboden war besonders günstig, dass die Pflanzen wunderbar gedeihen konnten. Während bei uns im Hochmoorboden nur selten Droserapflanzen aus der Familie der Sonnentauarten anzutreffen sind, erfreuen sie sich in Skandinavien eines reichen Wachstums. Das ist für uns ein glücklicher Ausweg, denn längst schon könnten wir keinen Drosinulasirup mehr herstellen, wenn von Skandinavien nicht genügend Drosera rotundifolia zu beziehen wäre. Auch die verschiedenen Flechten- und Moosarten, die zwar in unseren Alpen ebenfalls zu finden sind, ge-

deihen ausgiebig in jenen nordischen Gegenden, so das isländische Moos, nebst der Lungen- und Rentierflechte mit ihren Flechtsäuren, die stark antibiotisch wirken. Ja, diese heilsame Pflanzenwelt überraschte mich in ihrem mengenmässigen Vorkommen sehr, denn das verschafft uns immerhin die Möglichkeit, uns günstig damit einzudecken.

Ein erstaunliches Übel

Als Schattenseite von Skandinavien empfand ich aber seine grossen Schwärme von Moskitos. Ich glaubte immer, dass diese nur in südlichen Gegenden vorkommen. Sie auferlegen jenem, der auf Mückenstiche allergisch ist, schwierige Probleme. Von einer Touristin ist mir bekannt, dass sie durch die empfangenen Stiche derart vergiftet worden ist, dass sie unverzüglich im Helikopter abgeholt werden musste, um zur Behandlung aus der Gefahrenzone herauskommen zu können. Ich selbst bin zwar nicht allergisch gegenüber Mückenstichen, schütze mich aber dennoch wohlweislich davor. Überall, wo diese Plagegeister auftauchten, verwendete ich das eindringlich riechende Einreibeöl, das nicht nur gegen Rheuma wirkt, sondern auch Moskitos vertreibt. Diesen Dienst kann auch gewöhnliches Eucalyptusöl verrichten, bietet es doch einen gewissen Schutz, wenn man sich damit einreibt. Auch Spilanthes wirkt in der Hinsicht sehr gut und zudem verhindert es Entzündungen durch Mückenstiche. Nicht allen Menschen setzt diese Plage gleicherweise zu. Die Ausdünstung des einzelnen mag dabei eine anziehende oder abstossende Rolle spielen. Man sollte sich jedoch den Genuss skandinavischer Schönheiten dieses Übels wegen nicht trüben lassen und sich dagegen viel eher nach günstigen Abwehrmassnahmen umsehen. Es ist immerhin gut, zuvor Bescheid zu wissen, denn solch unerwartete Überraschungen können dem Genuss von Naturschönheiten allzu störend im Wege stehen.

Zur Beachtung bei Neigung zu Herzinfarkt

Schwerwiegende Forschungsergebnisse lassen uns vor der Gefahr zu Herzinfarkten aufmerken. Ein besonderes Team, das sich dieser Forschung widmete, stellte kürzlich fest, dass Stress, stete Angst und anhaltend starker Lärm beachtliche Störungen hervorrufen können, und zwar infolge Ausscheidung vermehrter Magnesium- und Kaliummengen, wahrnehmbar bei Urinuntersuchungen. Durch diesen Umstand entsteht ein akuter Mangel an diesen beiden Mineralstoffen im Blute. Schon seit langem ist es bekannt, dass ein solcher Mangel an Magnesium und Kalium mit mangelhafter Sauerstoffaufnahme eine Hauptursache zu Herzinfarkten bildet. Ebenso weiss man heute, dass eine zu reichliche Einnahme von Eiweiss und Fett Voraussetzungen zur Entstehung von Herzinfarkten schafft. Neu hingegen ist die Feststellung der erwähnten Forschung, dass Stress, Angst und vor allem gesteigerter Lärm zur Auslösung eines Herzinfarktes noch gefährlicher sein kann. Dieser Hinweis kann sich auf Ärzte und Patienten sehr aufschlussreich auswirken. Feiern und Festlichkeiten, an denen es allzulustig und lärmend zugeht, können bei vorliegender Belastung unangenehme Folgen zeitigen, denn wenn die Umstände so sind, dass jemand stark zu einem Herzinfarkt neigt, wird er bei vermehrtem Druck nicht ohne weiteres durchhalten können. Ganz plötzlich mag er versagen und mit ängstlich grossen Augen um sich blicken, indem er die Hand schützend auf die Herzgegend legt, aber schon ist es geschehen. Der Herzinfarkt ist Herr über den Kranken geworden. Heute stirbt bekanntlich jeder vierte infolge eines Herzinfarktes. Darum müssen solche Begebenheiten und Möglichkeiten festgestellt und offen darauf hingewiesen werden, damit alle, die in der Hinsicht gefährdet sind, sich genügend vorsehen können, um diesbezüglichem Unheil auszuweichen. Ein solcher sollte demnach in