

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 43 (1986)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Die Heilwirkung des Meerwassers  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552570>

### **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:** 24.12.2025

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



wirkungen der Sonnenstrahlen schützt, der soll dies langsam zu erreichen suchen. Wem die 14 Tage Ferien nicht ausreichen, der muss sich eben mit einem mittleren Effekt begnügen. Intensives Hautbräunen im Sommer führt unweigerlich zu dauerhaften Hautschäden mit trockener Haut und Faltenbildung.

### **Die seltsamen Wünsche**

Manchmal steht alles auf dem Kopf. Als ich in Indien war, haben mich viele Inder gebeten, ich solle doch ein Mittel erfinden, damit die Haut heller werde. Und ich habe ihnen gesagt, sie gefallen mir viel besser mit der Haut, die ihnen die Natur zur Verfügung gestellt hat, und sie seien ja besser gegen Sonnenstrahlen mit der dunkleren Haut geschützt. Die Braunen wollen also eine helle Haut, die Hellhäutigen möchten brauner werden.

### **Das vernünftige Verhalten**

Jeder sollte daran denken, dass die Haut, die er besitzt, zu ihm am allerbesten passt. Er sollte nur darauf bedacht sein, die Haut nicht durch unvernünftige Einflüsse, vor allem durch zu starke Sonnenstrahlen, zu

schädigen. Entzündungen auszulösen, die ihn für Wochen und Monate, ja sogar bei ganz starken Verbrennungen für das ganze Leben schädigen könnten. Der Aufenthalt im Halbschatten und Bewegung sind viel gesünder als das Liegen in praller Sonne. Es fehlt bei vielen Menschen oft das notwendige Verständnis. Dies nicht nur beim Sonnenbaden, auch beim Sport jeder Art und bei allem Geniessen von natürlichen Vorzügen. Nur wenn wir masshalten, haben wir einen bleibenden Nutzen und können uns physisch und seelisch stärken und ins Gleichgewicht bringen.

### **Johannisöl als Bräunungs- und Schutzmittel**

Wenn wir uns mit pflanzlichen Mitteln etwas behilflich sein wollen, um schneller braun zu werden, können wir Johannisöl anwenden. Johannisöl innerlich und äußerlich angewandt, erhöht die Lichtempfindlichkeit des Körpers. Man bräunt schneller, aber man verbrennt sich auch schneller, wenn man übertreibt. Ist die Haut schon empfindlich geworden, dann kann der Aufenthalt im Schatten und Einreiben mit Johannisöl den Schaden etwas ausgleichen.

## **Die Heilwirkung des Meerwassers**

Wie oft kommt es vor, dass man auf steinigem Boden oder Geröll – wie es auch beim Wandern der Fall sein kann – hinfällt und sich die Haut schürft. Kleinere Wunden behandelte ich immer, in subtropischen wie auch in tropischen Zonen, indem ich zuerst Molkenkonzentrat wie auch Echinacea auf die Wunde tupfte. Wenn ich am Meer war, dann habe ich einfach im Meerwasser gebadet. Nirgends ist eine Wunde so schnell geheilt, wie durch die antiseptische Wirkung des Meerwassers.

### **Das Meerwasser als Ganzheit**

Einige Ärzte behaupten, es sei der Jodgehalt. Aber Jod allein, auch in stärkeren Dosen, wirkt nicht so desinfizierend wie

das Meerwasser. Ich bin überzeugt, dass es am Gesamtgehalt des Wassers liegt, denn das Meer enthält alle Spurenelemente, die uns bis jetzt bekannt sind. Dieser gesamte Komplex wirkt viel stärker als ein einzelner Stoff. Ich war immer erstaunt, dass in den Tropen, wo Süßwasserflüsse ins Meer münden, die Millionen von Bilharzia und anderen Parasiten mit sich führen, das Meer diese gefährlichen Parasiten sehr schnell zu vernichten vermag. Auch andere Krankheitserreger, vor allem parasitärer Natur, werden im Meerwasser unschädlich gemacht. Das Meerwasser wirkt also nicht nur gegen Wunden und verschiedene Formen von Ekzemen und Hautkrankheiten, sondern es kann auch der Ausbreitung von Parasiten Einhalt gebieten.



### **Die Wirkung auf innere Organe**

Das Meerwasser wirkt auch auf die inneren Organe, auf das Drüsensystem. Darum können all diejenigen, die an einer Überfunktion der Schilddrüse leiden, durch die Einwirkung des Meerwassers, vor allem durch den feinverteilten Gehalt an Jod, Herzstörungen erleiden, weil die Schilddrüse zu sehr angeregt wird. Dagegen gibt es allerdings wieder ein gutes pflanzliches Mittel, Lycopus, womit man diese starke Jodeinwirkung, die durch Meerwasser ausgelöst werden kann, sofort zu beruhigen vermag. Meerwasser enthält ja ungefähr die gleiche Zusammensetzung wie die Blutflüssigkeit, darum gebraucht man bei Injektionen auch reines Meerwasser, um homöopathische Potenzen herzustellen, die sich für Injektionen eignen.

### **Vernünftige Badefreuden**

Gerade weil Meerwasser eine so wunderbare, kräftigende Wirkung nicht nur auf die Haut, sondern auf den Gesamtorganismus ausübt, muss das Meerbaden auch mit Vernunft betrieben werden, das heisst man muss gut dosieren. Das stundenlange Tummeln im Meerwasser ist schädlich und auch nicht gesund. Besonders wenn es noch etwas kühl ist. Es hat keinen Sinn, so lange im Wasser zu bleiben bis man schlottert und mit blauen Lippen aus dem Wasser

steigt. Wer den vollen Nutzen haben will, sollte sich ganz langsam ansetzen, auch wenn das Wasser verhältnismässig warm ist. Der Körper sollte sich zuerst an die neue Temperatur und an die starke Reaktion des Meerwassers gewöhnen. Niemals sollte sich jemand nach einer Tour «heiss und verschwitzt» ins Wasser stürzen, wie es viele tun. Das kann Verkrampfungen, einen Schock, ja sogar einen Herzinfarkt auslösen.

### **Unsere Verantwortung für die Natur**

Da das Meerwasser für uns Menschen so wertvoll ist, muss man andererseits mit Bedauern feststellen, dass soviel Gift ins Meer hineingekippt wird. Es ist ein grosses Unglück, dass das Meer, wie bekannte Forscher feststellten, immer mehr verschmutzt wird.

Das Meer hat eine grosse, regenerierende Kraft. Aber diese hat auch ihre Grenzen. Der Schöpfer hat alle diese Wunderwerke – Wasser und Luft – geschaffen, damit sie wohl benützt, aber nicht derart geschädigt werden, dass sie der ursprünglichen Bestimmung nicht mehr dienen können. Der Mensch sollte nicht nur Benützer sondern auch Bewahrer der Natur sein. Mehr Verantwortungsgefühl allen natürlichen Wunderwerken gegenüber wäre eine dringliche Notwendigkeit.

## **Berufswahl**

Viele meiner Bekannten fragen mich, was sie für ihren Jungen oder ihr Mädchen für eine Berufsausbildung wählen sollen. Was ist für die Zukunft interessant, was ist für das geistige, seelische und nicht zuletzt auch wirtschaftliche Wohl unserer Kinder angezeigt? Diese Frage kann nicht ohne weiteres beantwortet werden. Man muss sich darüber im klaren sein, wo die Talente der Kinder liegen. Und es ist nötig, dass Eltern ihre Kinder immer, aber besonders in den letzten Schuljahren, gut beobachten, wofür sie Interesse und Vorliebe zeigen.

### **Fähigkeiten entwickeln und fördern**

Es gibt so viele junge Leute, die einen praktischen Sinn haben. Sie sind geschickt mit ihren Händen, also werden sie wahrscheinlich eher einen handwerklichen Beruf als Gärtner, Förster oder biologischer Landwirt ergreifen. Vielleicht arbeiten sie gerne mit Holz und entwickeln daraus ihre Fähigkeiten. Mancher mag denken, dass zum Beispiel Bildhauer ein sogenannter brotloser Beruf sei. Ich erinnere mich an einen Fall, wo ein Kind mit Vorliebe mit Holz spielte. Es schnitzte ganz geschickt kleine