

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Gesundheitsregeln und Gartenpflege im August  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552813>

### 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:** 22.01.2026

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

sauer reagierenden Stoffe zu neutralisieren und wegzuwaschen.

Ist jemand gewohnt, sehr warm zu duschen, dann muss natürlich damit gerechnet werden, dass die Haut eher etwas austrocknet. Auch hier muss man mit einer guten Körpermilch (zum Beispiel aus Schafmilch und Schaföl) oder einem andern Öl öfters nachhelfen. Wer zu trockener Haut neigt, muss eher kühler duschen.

#### Säureschutzmantel nicht zerstören

Wenn wir zu heiss duschen und öfters den Körper mit Seife behandeln, dann besteht die Gefahr, dass wir den Säureschutzmantel schädigen, der die Aufgabe hat, unsere Haut vor Bakterien und Pilzen zu schützen. Man soll keine stark parfümierten Seifen verwenden. Diese Duftstoffe sind in der Regel chemischer Art und nicht etwa, wie es in ganz teuren Seifen der Fall ist, ätherische Öle aus Pflanzen. Letztere können sogar eine belebende und regenerierende Wirkung ausüben.

#### Schuppenbildung durch tägliche Kopfwäsche?

Zu häufiges Kopfwaschen mit Seife kann zu einer Schuppenbildung und zu Kopfjucken führen. Beim Baden kommt man selten in Versuchung, dies täglich durchzuführen, eher beim Duschen. Und wenn man badet, sollte man immer daran denken,

dem Badewasser heilende Stoffe beizugeben, zum Beispiel Kamille, Käslatkraut, Sanikel, Zitronenmelissentee, der auf die Nerven so beruhigend wirkt.

#### Vorsicht bei heißen Bädern

Für das Duschen und Baden kann man also keine allgemein gültige Regel aufstellen. Dies ist so individuell und deshalb muss es jeder seinem Körper anpassen und auch das Alter berücksichtigen. Ältere Personen werden kalte Anwendungen weniger gut ertragen und sollten zu hohe Wassertemperaturen meiden. Schon manche ältere Person, die gewohnt war, sehr heiss zu baden, hat dies teuer bezahlen müssen. Das heisse Wasser kann zum Verhängnis werden. Es ist überhaupt für ältere Menschen unbedingt notwendig, dass beim Baden immer eine Hilfsperson zur Stelle ist, welche die Temperatur und die Dauer des Bades genau kontrolliert. Auch beim Heraussteigen aus der Badewanne sollte sie einem älteren Menschen behilflich sein. Wie oft kann ein Ausgleiten sehr schlimme Folgen nach sich ziehen. Wasseranwendungen – Duschen oder Baden – sind bestimmt ausgezeichnete gesundheitliche Faktoren, aber man muss sich an vernünftige Regeln halten und sich seinem Naturell, dem Körperbedürfnis und dem Alter anpassen. Nach dem Baden ist es angebracht, den Körper mit einem guten, natürlichen Hautfunktionsöl leicht einzurieben.

### Gesundheitsregeln und Gartenpflege im August

Auch der August ist bekanntlich ein Ferienmonat. Man will ihn reichlich benützen zum Wandern, Atmen, Schwimmen und Sonnenbaden. Wer ans Meer oder in die Höhe gehen möchte, sollte vor allem auf folgende Punkte achten:

#### 1. Die Ultra-Violett-Bestrahlung

In den höheren Regionen und am Meer ist die Ultra-Violett-Bestrahlung überaus

stark, und es gibt Tage, an denen sie eine Gefahr bilden kann, wenn man lange sonnenbadet. Besonders sollte man mit Kindern in der Höhe vorsichtig sein. Am empfindlichsten sind blonde Typen, Milchschorfkinder und solche, die an Ekzemen leiden. Auch jene, die mit den Atmungsorganen zu tun haben, deren Bronchien und Lymphdrüsen schon erkrankt waren, oder die womöglich gar schon tuberkulös

gewesen sind, müssen sich sehr in acht nehmen. Nur eine kurze Bestrahlungsdauer ist bei all diesen am Platze. Beim Wandern sollten solch empfindliche Kinder einen Hut tragen, um die starke Wirkung der Bestrahlung abzuschwächen. Schon nach zwei bis drei Stunden Marsch in der Höhensonne können sich abends bis zu 40 und 41 Grad Fieber einstellen. Ableitende Anwendungen wie Zwiebelwickel auf den Nacken, Fasten mit Gemüsesäften, Fruchtsäften und verdünntem Molkenkonzentrat sowie reichlich Schlaf lassen den entstandenen Schaden leicht und rasch wieder beheben. Wenn wir die aktive Kraft der Sonne in der richtigen Dosierung auf den ganzen Körper einwirken lassen, können wir reichlich Nutzen daraus ziehen, denn gewöhnlich sind die Lymphdrüsen selten oder nie der Sonnenbestrahlung und Luft ausgesetzt, wiewohl dies für unsere Gesunderhaltung notwendig wäre. Wir sollten also Ganzsonnenbäder durchführen, wenn es uns möglich ist und zwar unter Beachtung der erwähnten Vorsichtsmassregeln.

## 2. Die Hausapotheke

Da wir nie im voraus wissen, was uns in den Ferien alles begegnen kann, sollten wir unter allen Umständen eine kleine Hausapotheke mit uns nehmen. Diese sollte unbedingt Echinacea-Tinktur enthalten, da es gegen Entzündungen, fieberhafte Erkrankungen, Vergiftungen und anderes mehr sofortige Hilfe darreicht. Auch die Nierentropfen oder Solidago sollten nicht fehlen. Wer in der Höhe wandert und die Pflanzen kennt, kann allerdings auch Blätter und Blüten der frischen Solidagopflanze essen, wenn seine Nieren einer Anregung bedürfen. Bekommt man im Hotel oder in der Pension zu fette Speisen vorgesetzt, werden wir eine allfällige Leberstörung mit Chelidonium und Podophyllum in homöopathischer Form oder auch ganz einfach nur mit Tee oder Tinktur aus Artischockenblättern beheben, so dass wir nicht etwa über verdorbene Ferien klagen müssen, weil wir tagelang verhindert waren, die vorgenommenen Wanderungen durchzu-

führen. Fügen wir uns irgend eine Wunde zu, dann wird uns unverdünntes Molkenkonzentrat zum Betupfen beste Dienste leisten. Auch bei starkem Durst werden wir es verdünnt als wunderbaren Durststiller trinken. Wir können es auch dem Mineralwasser beifügen. Diese kalten Getränke werden alsdann bei grosser Hitze nicht schädlich wirken und die Magenschleimhäute durch die starke Abkühlung nicht reizen können.

## 3. Schutz vor Erkältungen

Es klingt sonderbar, dass man sich selbst im August noch vor Erkältungen schützen soll. Sind wir bei schönem Wetter im Gebirge leicht angezogen, müssen wir unbedingt darauf achten, bei Sonnenuntergang oder bei Bewölkung fürwärmere Kleidung zu sorgen, sonst ist die Abkühlung schädigend. Schwitzt man beim Wandern, dann muss man seine Wäsche wechseln, denn zurückgeschlagener Schweiß ist sehr schädlich. Wird man bei einem Gewitter von kaltem Regen durchnässt, dann darf man nicht schlitternd unterstehen, sondern muss sich durch strammen Lauf warm halten. Hört der Regen auf, bevor wir wieder zu Hause sind, dann können wir uns oft förmlich trocken laufen. Gelangen wir aber durchnässt zu Hause an, dann nehmen wir bei Gelegenheit am besten eine warme Dusche, frottieren, bürsten und ölen uns gut ein, ziehen uns warm an und verhindern auf diese Weise, dass die unerwünschte Durchnässung einen Schaden hinterlassen kann.

## 4. Das Essen

Auch in den Ferien sollten wir nicht mehr essen, als vernünftig ist, obschon man die Pension bezahlt. Es ist besser, wenn man dem Wirt etwas schenkt, als wenn man den Arzt haben muss, um dann das Doppelte zu bezahlen.

## 5. Das Entspannen

Ferien machen, heißt entspannen. Wer im Beruf viel Bewegung hat, wie der Brief-

träger, geniesst seine Ferien gerne auf gemütliche ruhige Art. Für ihn liegt die Entspannung in der Gemächlichkeit. Für andere wieder ist strammes Laufen und tüchtiges Atmen dringende Notwendigkeit. Jedes Naturell muss sich daher seine Entspannung selbst wählen. Oft liegt in der Abwechslung der Beschäftigung eine grössere Erholungsmöglichkeit als im Herumliegen und Nichtstun. Aktiven Menschen ist der Müssiggang ohnedies eine Qual, weshalb irgend eine angenehme Betätigung für sie mehr Entspannung bedeutet. Einen Medizinprofessor aus Basel traf ich in den Ferien öfters vergnügt und höchst beglückt bei der Pflege seiner Reben an. Ich selbst fühle mich nach angespannter geistiger Arbeit und Übermüdung wohler zwischen Alpenrosen, Iva und andern Pflanzen als etwa müssig im Liegestuhl. Selbst Herzkranke, die nicht viel und starke Bewegung ertragen, erholen sich besser, wenn sie auf ebnen Waldwegen mit gutem Zwerchfellatmen ruhig spazieren gehen, als wenn sie bloss herumliegen. Wir alle brauchen auch in der Ferienzeit ein gewisses Mass von Bewegung, es muss nur individuell abgestimmt werden. Übergewichtige können zur Ferienzeit durch mässige Anstrengung, richtiges Atmen, regelmässiges Laufen, wie auch durch zweckmässige Ernährung mit wenig Eiweiss, aber viel Rohsalaten trotz genügender Nahrungsaufnahme abnehmen.

## 6. Baden und Barfusslaufen

Auch im August müssen sich Badende nach den innern Körperverhältnissen richten. Sie sollten nie in kalten Gewässern mit blauen Lippen und schlötternden Knie verweilen und dabei denken, sie könnten sich dadurch abhärteln, denn das wäre grundfalsch. Wer sich richtig abhärteln möchte, kann an heissen Tagen damit beginnen, indem er kalte Abwaschungen vornimmt. Führt er diese regelmässig durch, kann es bis im Winter so weit sein, dass er sie auch dann noch in vernünftigem Rahmen erträgt. Gleicherweise sollte mit den Saunabädern auch jetzt schon begon-

nen werden, wenn man im Winter daran gewohnt sein will um alsdann Nutzen daraus zu ziehen. Auch das Barfusslaufen, vor allem das Taulauf, sollte als wunderbare Heilmethode weiter gepflegt werden. Dabei sollten wir jedoch nicht auf gepflasterten Strassen barfuss laufen, sondern auf der weichen Erde und im Gras.

## 7. Gartenpflege

Eine wunderbare Erholungszeit kann man auch bei der Gartenarbeit finden. Hat man das Unkraut blühen lassen, dann muss es jetzt unbedingt vertilgt werden. Man darf es nicht nur abhacken und auf den Wegen liegen lassen, sonst kann es nachreifen und sich gleichwohl versamen. Auch auf dem Kompost kann dies geschehen oder irgendwo im nahen Wald oder auf einem Schutt haufen. Ist es dort nachgereift, dann ist es für den Wind ein leichtes, es in unserm Garten erneut auszusäen. Will man blühendes Unkraut durch Trocknen vertilgen, besteht dabei ebenfalls die Gefahr, dass der Same nachträglich ausreift und durch das Herumtragen ausgesät wird. Sicherer ist es, wir vergraben es 30 bis 40 Zentimeter tief, so wird es uns nichts mehr anhaben können. Unkraut, das sich durch Verwurzeln sehr stark vermehrt, rotten wir aus, indem wir die Wurzeln sorgfältig ausgraben und in den Müll geben. Gleicherweise verfahren wir auch mit Gemüse, an dessen Stengeln oder Wurzelwerk sich krebs- oder kropfartige Gebilde zeigen. Wir werfen sie nicht auf den Kompost, sondern geben sie in den Müll.

Unsere Erdbeerpflanzungen sollten nur drei Jahre ausgewertet werden. Es ist daher zweckdienlich jeden August neue Beete anzulegen, indem man mit der kleinen Handschaufel die einzelnen Jungpflanzen aussticht und mit einem kleinen Erdballen versetzt. Muss man die Setzlinge vom Gärtner beziehen, dann setzt man sie in gute Humuserde und begießt sie reichlich, damit sie gut anwachsen können. Kann man die Pflanzen jedoch mit einem Erdballen versetzen, dann werden sie in ihrem Wachstum nicht gestört und können schon das folgende

Jahr einen guten Ertrag geben, besonders wenn man sie mit Kompost und etwas Knochenmehl düngt, denn Erdbeeren brauchen Kalk, und Knochenmehl ist die beste biologische Kalkdüngung. Lässt man also die Erdbeeren nie länger als drei Jahre im gleichen Boden stehen und pflanzt man jedes Jahr neue Beete auf anderem Boden an, dann hat man immer schöne Beeren, einen maximalen Ertrag und keine Degenerationserscheinungen. Als Zwischenpflanzung setzt man im ersten Jahr Kopfsalat. Dies schützt die Erdbeerstücke vor Enger-

lingen und Drahtwürmern, da diese den Salat vorziehen. Salatsetzlinge aber sind billiger zum Ersetzen als Erdbeerstücke.

Das Kräutersammeln geht auch im August weiter vor sich und das Trocknen nehmen wir wie üblich im Schatten, an luftigen, windigen Orten vor, worauf wir die verschiedenen Teesorten, in Baumwollsäcklein versorgt, auf dem Estrich oder sonst an einem trockenen Ort aufhängen. Dadurch wird kein Ungeziefer an sie gelangen und die Kräuter bleiben aromatisch und frisch.

## Hautkrankheiten, Ekzeme (Neurodermitis)

Vergessen wir nicht, dass die Haut sowohl ein Aufnahme- als auch ein Ausscheidungsorgan ist. Die Haut hat eine so wichtige Funktion, die man erst dann begreifen lernt, wenn beispielsweise bei einem Unfall zwei Drittel der Hautoberfläche verbrannt sind und der so Verunfallte nicht mehr gerettet werden kann. Dass die Haut ein Ausscheidungsorgan ist, merken wir bei Wanderungen, wenn wir richtig ins Schwitzen kommen und mit der Zunge die Ausscheidung testen. Wir empfinden sie als salzig und sauer. Geschickt durchgeführte Schwitzkuren, sowohl in der Sauna als auch in einem türkischen Bad oder auf natürliche Art beim Wandern, sind wunderbare Heilmethoden, die vor allem Stoffwechselgifte zur Ausscheidung bringen.

### Das geeignete Eiweiss

Bei Hauerkrankungen, Ekzemen, vielleicht sogar bei Neurodermitis, wo auch das Nervensystem mitbeteiligt ist, spielt die Aufnahme von Eiweiss eine grosse Rolle. In vielen Fällen von Milchschorf des Säuglings oder sonst bei einem Ausschlag haben wir beobachtet, dass er in der Regel dann aufgetreten ist, wenn man von der Muttermilch auf Kuhmilch umgestellt hat, und der Körper die Aminosäuren der Kuhmilch nicht so gut akzeptiert. Diese Schwierigkeiten haben wir ziemlich gut mit Mandelmilch

und später auch mit verdünnter Schafmilch überbrückt. Früher wurde immer behauptet, dass die pflanzlichen Eiweisse nicht alle essentiellen Aminosäuren gegenüber den tierischen enthalten. Genaue Forschungen haben aber gezeigt, dass dies ein Irrtum ist. Wichtig dabei in bezug auf das Eiweissproblem ist, dass man rohes, also nicht gekochtes Eiweiss verabfolgt. Deshalb darf man die Mandelmilch wie die verdünnte Schafmilch nicht kochen, wenn man einen vollen Erfolg erzielen will. Durch das Kochen verändert sich das Eiweiss wesentlich. Es wird denaturiert und für den Zellbau weniger geeignet. Beim Kleinkind ist es wichtig, sobald es feste Nahrung zu sich nimmt, dass man ihm Naturreisschleim gibt, der neben Gerste- und Haferschleim am allerbesten vertragen wird. Von den Gemüsesäften ist der Möhrensaft bekannterweise am verträglichsten.

### Frischkostanteil unterstützt den Therapieerfolg

Wer mit Ekzemen und Hautleiden zu tun hat, der wechselt so gut es geht von tierischem auf pflanzliches Eiweiss. Sogar beim Erwachsenen ist Mandelmilch viel bekömmlicher als Kuhmilch. Wenn schon Kuhmilch oder Milchprodukte in Frage kommen, dann am ehesten in saurer Form, sei es nun Joghurt, Kefir oder ähnliche