

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

**Artikel:** Heilwirkendes Schwitzen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552936>

### **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:** 21.02.2026

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



hatte niemand eine Ahnung, obwohl sie für die Erhaltung der Gesundheit lebensnotwendig sind.

### **Erforschung weiterer Spurenelemente**

Heute weiss man wie wichtig Selen und Germanium sind, zwei Spurenelemente, die besonders im Alter eine Rolle spielen. Sie verschaffen nicht nur physisch, sondern auch geistig die Möglichkeit, frisch und leistungsfähig zu bleiben. Ich habe seinerzeit gerade in Asien – in Vietnam, Korea, Thailand und zum Teil in China – die alten Leute bewundert, wie sie im Alter geistig frisch blieben. Sie waren mit Arterienverkalkung noch nicht geplagt, wie wir in Europa. Und ich habe heute den Eindruck, dass vor allem die Reismahrung die Ursache war, der sie ihre Spannkraft und vor allem die geistige Frische zu verdanken hatten. Naturreis enthält in den äusseren Schichten, im Keimling und der Kleie neben anderen auch die Spurenelemente Selen und Germanium. Gerade diese beiden Spurenelemente tragen dazu bei, die Leistungsfähigkeit im Alter beizubehalten.

### **Naturreis als Träger lebenswichtiger Stoffe**

Wir sollten uns also angewöhnen, mindestens ein- bis zweimal wöchentlich Naturreis auf den Tisch zu bringen. Wenn wir regelmässig noch Nahrung aus unserem vollen Getreide zu uns nehmen, sei es nun Roggen, Weizen oder Gerste, die ebenfalls in den äusseren Schichten wichtige Spurenelemente enthalten, dann wäre dies einfacher und billiger als nach Präparaten zu suchen, um zu den Spurenelementen zu gelangen. Wenn wir Präparate finden, und es werden heute auch solche empfohlen, die Spuren-

elemente enthalten, die jedoch nicht pflanzlich gebunden sind, dann laufen wir noch Gefahr, mit unangenehmen Nebenwirkungen Bekanntschaft zu machen.

### **Das richtige Verhältnis der Nährstoffe**

Vergessen wir nie, dass alles, was wir notwendig haben an Nährstoffen und Spurenelementen in der Vollwertnahrung oder Naturnahrung enthalten ist und zwar im richtigen, notwendigen Verhältnis, um gesund zu bleiben. Der Schöpfer hat es für Mensch und Tier so weise eingerichtet und wenn wir die Nahrung so nehmen, wie er sie geschaffen hat, dann haben wir – wie ich es immer wieder betone – alle bekannten und unbekannten, wichtigen Nährstoffe und Spurenelemente im richtigen Verhältnis zur Verfügung. All meine Erfahrungen und Beobachtungen, die ich in der ganzen Welt, vor allem bei natürlich lebenden Völkern gesammelt habe, bestätigen dieses Grundprinzip. Und in der Naturnahrung und vernünftigen Essensgewohnheiten liegt das Geheimnis, das uns vor den Zivilisationskrankheiten, also vor Rheuma, Arthritis, Gefässleiden, hohem Blutdruck, Herzinfarkt, ja sogar vor dem Krebs bewahren könnte.

### **Zurück zur Natur – als notwendiges Gebot**

Es ist deshalb nötig, dass wir zur natürlichen Nahrung zurückkehren. Denken wir einmal über all das ernstlich nach und bemühen wir uns langsam, schrittweise, aber konsequent der dringenden Notwendigkeit Rechnung zu tragen: «Zurück zur Natur!» Dies nicht nur in bezug auf die Ernährung und Essenstechnik, sondern der gesamten Lebensweise.

## **Heilwirkendes Schwitzen**

Ich möchte nun nicht über die Sauna, über Schwitzkuren und all die therapeutischen Methoden schreiben, bei denen Schwitzen im Rahmen einer Heilbehandlung durch-

geführt wird. Ich habe im Moment eigene Erfahrungen vor Augen. Besonders gerne arbeite ich im Garten. Meinem Temperament entsprechend komme ich immer in



Versuchung, mich vielleicht etwas zu kräftig anzustrengen und dann komme ich, im Eifer des Gefechts, richtig ins Schwitzen. Eine halbe Stunde bevor ich diesen Artikel diktierete, habe ich dies gerade erlebt. Ich kam, wie man so sagt, «patschnass» ins Haus. Und was mache ich in solchen Fällen? Ich stelle mich unter die warme Dusche und reibe mich mit der Bürste ab. Nach dem Abtrocknen wird der Körper mit Symphytum (Wallwurz) eingerieben. Anschliessend fühlt man sich in frischer, trockener Wäsche und Kleidung wieder sehr wohl.

#### **Wann kann Schwitzen gefährlich werden?**

Wie viele Leute erkälten sich, wenn sie draussen arbeiten oder wenn sie durch irgendeine strenge Tätigkeit zum Schwitzen kommen. Nun, was tun wir, wenn wir draussen auf dem Felde arbeiten? Ich nehme in der Regel frische Unterwäsche mit. Und es ist mir gar nicht zuviel, wenn ich auch auf dem Felde draussen geschwitzt habe, mich umziehen und in trockene Wäsche zu schlüpfen. Auf diese Weise kann vieles vermieden werden. Es gibt nichts schlimmeres als zurückgeschlagenen Schweiß, wie man im Volksmund sagt. Zuerst ist man erhitzt oder gar nass, und dann setzt man sich vielleicht noch hin und ruht sich aus. Und weil man keine Bewegung mehr hat, kommt man, besonders gegen Abend, zum Frösteln. Dieses Frösteln mit nassem Körper kann einem unglaublich schwächen. Viren und Bakterien, die in der Regel die Schleimhäute besiedeln, können eine Erkältung auslösen. Daraus kann sich sogar ein Bronchialkatarrh oder eine Lungenentzündung entwickeln.

#### **Trockene Unterwäsche – ein wichtiger Teil der Ausrüstung**

Was tue ich aber im Winter? Ich habe es jahrelang ebenso wie im Sommer getan, sei es beim Skifahren oder im Schneesturm, wenn ich mit den Fellen aufgestiegen bin, bis auf 3000 Meter und höher. Durch die gleichmässigen Bewegungen kommt man dabei oft ins Schwitzen. Das ist aber kein Nachteil. Aber was tut man bevor man abfährt? Man isst zunächst noch schnell

eine Kleinigkeit oder sitzt eine Weile mit verschwitztem Körper in einer Hütte. Dann startet man zur Abfahrt. Durch die kalte Zugluft kommt man ins Frösteln und bitte, auch so kommt man zu einer Erkältung. Wenn man Unterwäsche bei sich hat, kann man sich in einer Hütte umziehen. Aber was tut man im Gebirge, wo keine Hütte vorhanden ist? Es kommt ein Schneesturm auf dem Gipfel, man sollte nun noch schnell sein Vollkornbrot, ein Paar Datteln, einen Apfel oder eine Banane zu sich nehmen, um dann abzufahren. Was habe ich in den vielen Jahrzehnten bei all diesen sportlichen Aktivitäten getan? Ich habe eher nichts zum Essen mitgenommen, als dass ich ohne frische Unterwäsche im Rucksack losgezogen wäre. Ich habe, auch im Schneegestöber, erlebt, dass ich mich, nachdem ich mich umgezogen, mit den Ärmeln des Hemdes noch abgetrocknet und den Pull-over wieder darüber gezogen habe, wieder wohl und frisch fühlte. Anschliessend ging es bergab ins Tal. Dabei habe ich gesundheitlich sehr viel gewonnen.

#### **Einfache Regel um Erkältungen zu vermeiden**

Die Wetterverhältnisse konnten mich nie daran hindern, meine trockene Wäsche aus dem Rucksack zu nehmen und anzuziehen, um einer Erkältung und Schlimmerem vorzubeugen.

Sich richtig nassschwitzen, das ist gesund. Aber nachher zu frösteln und zu frieren, das kann böse Konsequenzen nach sich ziehen. Da sollte man grundsätzlich seine Methode ändern, sei es bei Wanderungen oder beim Skisport.

#### **Geeignete Unterwäsche aus Naturfasern**

Die doppelt gewobene Unterwäsche – innen Baumwolle und aussen Wolle – hat mir immer gut gedient. Der Schweiß wird bei dieser doppelten Strickart gut aufgesaugt. Schwitzen ist also gesund und eine billige Heiltherapie, während nachheriges Frösteln und Frieren uns vor viele Probleme stellt, ja uns krank machen kann. Schon mancher hat durch Erkältung seine Gesundheit völlig



ruiniert. Darum ist eine Berücksichtigung der gegebenen Ratschläge, die mir durch mein ganzes Leben hindurch geholfen und

mich vor manchem Unheil bewahrt haben, bestimmt für jeden Menschen gesundheitlich von grossem Nutzen.

## **Regeln für ältere Sportler**

Besonders heute, da man nicht mehr gewohnt ist die Füsse zu gebrauchen und sich für jede Besorgung ins Auto setzt, ja wo sogar der Landmann so wenig wie möglich zu Fuss geht und seine Arbeit nicht mehr von Hand verrichtet, wie dies früher Gewohnheit war, da kommt die Bewegung und die damit verbundene gesunde Atmung wesentlich zu kurz. Die jüngere Generation der Landleute kann kaum mehr mit einer Sensé umgehen. Es ist nicht verwunderlich, dass in der modernen Zeit infolge mangelhafter körperlicher Tätigkeit neue gesundheitliche Gefahren auftauchen. Nur selten wird tief geatmet und somit zu wenig Sauerstoff aufgenommen. Zudem wird noch eiweissreich und fett gegessen. Damit treten Leiden auf, die man früher nicht oder nur selten gekannt hat.

### **Gefahren der Bewegungsarmut**

Die Folgen von zu wenig körperlicher Tätigkeit und Bewegung mit dem daraus resultierenden Sauerstoffmangel, führen bei den meisten Menschen automatisch zu einer Blutdruckerhöhung, Stauungen im Kreislauf und Übersäuerung des Blutes. Als Gefahrenherd kommt bei Aufregung oder bei einer starken körperlichen Belastung ein Herzschlag oft als allzu frühe Folgeerscheinung in die Quere. Wer dieser tragischen Situation entgegenwirken will und beizeiten etwas tun möchte, um seine Spannkraft und Elastizität noch länger geniessen zu können, der muss entgegen den Ratschlägen vieler Ärzte seinen Eiweisskonsum, Fleisch, Eier, Milchprodukte und Fisch um mindestens die Hälfte des heute bei uns üblichen Quantums reduzieren. Als weitere Bedingung braucht der Berufstätige einen Ausgleich für seine meist sitzende Arbeitsweise. Deshalb sollte er in der Freizeit Gesundheitssport betreiben. Man darf sich nur nicht verleiten lassen, mit den

Jüngeren, die oft dem unvernünftigen Leistungssport ergeben sind, Schritt halten zu wollen.

### **Gesunden Ausgleichssport betreiben**

Der beste Gesundheitssport ist das Wandern in möglichst reiner Luft, zum Beispiel im Wald, dann das Velofahren und das Schwimmen. Im Winter kommt der Skilanglauf in Frage oder das Hinaufsteigen mit den Fellen statt sich nur an den Schleppliftbügel zu hängen, um dann abzufahren. Ältere Menschen müssen grundsätzlich darauf achten, dass sie langsam mit einer Sportart beginnen. Wenn man dies richtig durchführt, dann kommt nach ungefähr einer halben Stunde der sogenannte zweite Atem, der uns langsam von der Müdigkeit befreit. Dieser interessante Vorgang kann innerlich beobachtet werden.

### **Bewegung hilft Schlacken ausscheiden**

Die Anfangsmüdigkeit, bei der man nicht forcieren darf, entsteht dadurch, dass die sogenannten harnpflichtigen Stoffe, die im Blute kreisen, in die Niere übergeführt und ausgeschieden werden. Erst wenn dieser Reinigungseffekt vorüber ist, kommt der sogenannte zweite Atem, und dann kann man ohne grosse Ermüdung seiner sportlichen Tätigkeit nachgehen. Es muss nur sehr darauf geachtet werden, dass niemals Sport bis zur Erschöpfung betrieben wird. Sobald die Ermüdung die sportliche Lust reduziert, legt man eine Pause ein. Man betrachtet zwischendurch die schöne Landschaft, vespert sein Vollkornbrot mit einem Apfel und nach einer Rast setzt man sein Training fort.

### **Durch Regelmässigkeit zum nutzbringenden Effekt**

Wer sich regelmässig in seiner Freizeit vernünftigsportlich betätigt, der hält seinen