

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Sommerfreunden am Wasser  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553105>

### **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>**



Einnahme von Medikamenten kann Krebs nicht besiegt werden. Der Natur muss geholfen werden, damit sie ihre so wunder-

baren regenerierenden Kräfte mobilisieren und voll entfalten kann. So kann es zu einem Erfolg führen.

### **Sommerfreuden am Wasser**

Mit Erstaunen entnahmen wir der Presse, dass in der Schweiz jährlich 70 bis 100 Personen durch Ertrinken sterben.

Von uns aus möchten wir einige Ratschläge erteilen, die man als gesundheitsbewusster Mensch berücksichtigen sollte:

- Niemals nach dem Essen oder gar mit überfülltem Magen ins Wasser gehen, zwei Stunden Verdauungszeit sollten abgewartet werden.
- Nie erhitzt ins Wasser springen. Es ist weise, sich langsam anzunetzen, den Körper an die etwas kühlere Wassertempera-

tur zu gewöhnen, um Schockwirkungen zu verhindern.

- Vom Ufer sollte man sich nicht allzuweit entfernen, wenn man im See oder Meer schwimmt.
  - Nicht zu lange in die pralle Sonne liegen, auch im Halbschatten oder Schatten wird man mit der Zeit schön braun!
- Wie bei jedem Sport sollte man nie alle Kräfte verausgaben, sondern eine Reserve bewahren, um für Unvorhergesehenes jederzeit noch gewappnet zu sein. Darum immer beizeiten eine Entspannungs- beziehungsweise Ruhepause einschalten.

### **Narben sind Störfelder**

Biologische Ärzte, Therapeuten, die sich mit Akupunktur, Elektro-Akupunktur und weiteren vorzüglichen, modernen Methoden befassen, haben immer wieder nachgewiesen, dass Narben Störfelder sind.

Es ist deshalb gut, wenn man Narben, besonders unschöne, durch einen Spezialisten, zum Beispiel einen Masseur, behandeln lässt, wenn man regelmässig auch Akupunktur einsetzt, sie mit Toxeucal oder Johannisöl weich massiert, falls Schmer-

zen und Spannungen auftreten. Man sollte sie auch immer mit Wallwurz-Tinktur elastisch zu erhalten suchen.

Narben darf man nicht unbehandelt lassen, niemals warten bis sich schmerzhafte Reaktionen einstellen – das wäre grundfalsch.

Es ist notwendig und weise, wenn man den Narben die erforderliche Beachtung schenkt, und wenn man sie durch einen geschulten Fachmann behandeln lässt.

### **Trinken wir zuwenig?**

Haben Sie schon einmal Kinder beim Essen beobachtet? Man möchte meinen, dass sie mehr trinken als essen, denn begierig greifen sie immer wieder zum Glas, dieses mit beiden Händen haltend, dem Verdursten nahe, so könnte man meinen.

Die Mütter sind oft ungehalten, wenn der Quälgeist schon wieder drängt: «Mama Durst» und glauben im Ernst, es sei eine schlechte Gewohnheit, die das Kind entwickle. Tatsächlich haben Kinder mehr Durst als Erwachsene, weil bei ihnen vor allem das natürliche Durstgefühl noch reibungslos funktioniert.

#### **Wasser – ein lebenswichtiges Element**

Bei Kindern wickelt sich die Steuerung der Bedürfnisse ohne Behinderung ab. Das Durstgefühl stellt sich bei ihnen ein, wenn der Körper mehr Flüssigkeit braucht. Wir können uns leicht vorstellen, wieviel Flüssigkeit der Mensch benötigt, um alle Organfunktionen aufrecht zu erhalten, wenn wir bedenken, dass 70 Prozent des Körpergewichts bei Kindern aus Wasser besteht, beim Erwachsenen sind es 60 Prozent, und im Alter schrumpft der Wasseranteil auf 50 Prozent des Körpergewichts. Der naturbedingte, allmähliche Verlust von Wasser