

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

**Artikel:** Trinken wir zuwenig?  
**Autor:** W.G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553143>

#### **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:** 23.02.2026

**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 vollentfalten 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 Verdurst 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

ist zum Teil der Grund für den Alterungsprozess. Der Mensch besteht ja nicht allein aus Fleisch und Blut, sondern auch aus Wasser. So ist also auch die Flüssigkeitszufuhr von entscheidender, ja lebenswichtiger Bedeutung. Bei älteren Menschen funktioniert der Mechanismus nicht mehr so gut, und deshalb entsteht auch selten ein Durstgefühl. Verantwortlich für diesen Vorgang sind die Hormone.

#### Wie wird der Wasserhaushalt gesteuert?

Die Hormone werden im Gehirn gebildet. Im Wesentlichen handelt es sich dabei um das sogenannte Antidiuretische Hormon ADM, das über die Blutbahn die Nieren erreicht und diese zur Retention (Zurückhaltung) von Wasser veranlasst. Zugleich wird der Körper zur Aufnahme von Flüssigkeit angeregt. Es entsteht das uns allen bekannte Durstgefühl. Auslösefaktoren für diesen Regulationsmechanismus sind Rezeptoren in der Blutbahn, die sofort eine Meldung an das Gehirn senden, sobald das Blut an Volumen verliert oder die Flüssigkeitsbalance des Blutes nicht mehr im Gleichgewicht ist. Wie das Land ohne Wasser verdorrt und keine Lebensgrundlage für Tiere und Pflanzen bieten würde, so wäre unser Blut ein zäher Klumpen, der unsere Zellen mit lebenswichtigen Nährstoffen und dem kostbaren Sauerstoff nicht mehr versorgen könnte. Daraus erklärt sich auch die Tatsache, dass Menschen in einer wasserlosen Wüste wohl sehr lange hungrigen können, aber ohne Wasser sterben sie nach wenigen Tagen.

#### Kinder mit reichlich Flüssigkeit versorgen

Lassen Sie Ihre Kinder trinken so oft sie wollen, denn bei ihnen funktioniert das System noch reibungslos. Wundern Sie sich nicht, wenn Ihr Kind nach trinkbarem verlangt, denn sein Körper benötigt viel mehr Flüssigkeit als ein Erwachsener. Kinder sind immer in Bewegung. Wenn ein Erwachsener versuchen würde, all diese Bewegungen, die ein Kind während des Tages macht, nachzuvollziehen, dann würde er schon

nach einigen Stunden diesen Versuch gerne aufgeben. Das ganz natürliche Bedürfnis, sich richtig «auszutoben», bringt Kinder leicht zum Schwitzen. Sie verlieren dadurch Flüssigkeit und gleichen den Verlust durch trinken aus. Auch der Säugling gerät im Sommer bei hohen Temperaturen und im Winter in überheizten Räumen oft ins Schwitzen. Da er für seine Bedürfnisse noch keine ausgeprägte Ausdrucksweise hat, meldet er seinen Durst durch heftiges Strampeln und Schreien an. Übrigens sollten Mütter ihre Babys und Kinder im Winter nicht mit allerlei Kleidungsstücken in Sorge um Erkältungen geradezu verummern. Auch bei kalter Witterung geraten sie leicht ins Schwitzen, die Wärme wird gestaut, die Haut verliert ihre Regulationsfunktion und schon kündigt sich ein gehöriger Schnupfen an. Beim Baby muss man jedoch das Schwitzen ernster nehmen, weil sein Wasser- und Mineralhaushalt noch recht labil ist. Bei grösseren Wasserverlusten, wenn sie nicht ersetzt werden, besteht die Gefahr, dass der zarte Körper austrocknet. Darauf sollten Mütter besonders achten und ihre Babys mit Flüssigkeit versorgen, am besten verteilt über den ganzen Tag.

#### Was sollten Babys trinken?

Ist vielleicht Milch geeignet, den Durst der Säuglinge zu stillen? Wir müssen dies verneinen, denn wenn das Kind gestillt oder mit der Flasche ernährt wird, ist die Milch kein Durstlöscher, sondern ein vollwertiges Nahrungsmittel – wenn auch in flüssiger Form. Neben dieser Nahrung sollte die Flüssigkeitszufuhr aus Tees bestehen. Für die Gesundheit wäre es am besten, wenn man nicht mit Zucker oder Honig süsst, sondern das Kind von Anfang an an ungesüßte Getränke gewöhnt. Am besten eignet sich schwacher Fencheltee. Er ist nicht nur ein guter Durstlöscher, vielmehr vermag er Bauchkrämpfe und Blähungen zu lindern und wirkt beruhigend. Später kann man zu verdünnten Gemüsesäften übergehen. Besonders bekömmlich ist der Rüebli-beziehungsweise Karottensaft. Es ist sicherlich nicht bekömmlich, wenn Mütter des Guten zuviel tun und auf die sogenannte

Karottenbräune ihres Sprösslings stolz sind.

Dem Kind vor dem Essen etwas zu trinken zu geben, ist nicht sinnvoll, da dadurch der gefüllte Magen das Hungergefühl dämpft und das Kind zuwenig Nahrhaftes zu sich nimmt.

#### **Gesüßte Getränke vermeiden**

Wenn Kinder einmal sprechen gelernt haben, dann besteht kein Problem mehr, denn sie können ja selbst sagen, ob sie durstig sind und etwas zu trinken möchten. Da die Erziehung bekanntlich schon im Säuglingsalter beginnt, gewöhnen Sie Ihr Kind nicht an Getränke, die mit raffiniertem Zucker gesüßt sind. Sie wissen ja, welche Folgen reiner Zucker nach sich zieht! Denken Sie daran, dass ein Liter gesüßte Limonade ungefähr vierzig Zuckerwürfel enthält. Dazu kommen noch künstliche Aroma- und Farbstoffe. Geben Sie daher Ihrem Kind mit Mineralwasser verdünnte reine Obstsäfte oder Tees aus einer schmackhaften Kräutermischung. Leider ist aber der Hang zum Zucker weitverbreitet, und die Sucht nach Süßem verleitet das Kind mehr zu trinken als es der Durstlöschung dienlich wäre.

#### **Wo befindet sich das Wasser?**

Wie schon gesagt befindet sich das Wasser überwiegend im Blut und in den Körperzellen. Ein Teil des Körperwassers fliesst durch die Lymphbahnen, erneuert das Zellwasser und transportiert die Schlacken aus dem Körper. Daraus allein können wir schliessen, wie wichtig die Zufuhr von Flüssigkeit ist. Ohne Wasser würden sich die Schlacken wie zäher Brei durch den Körper wälzen und sich überall ablagern – der Mensch würde innerst kürzester Zeit seine Gesundheit und sein Leben einbüßen. Trinkt man zuwenig, wird das Wasser dem Untergewebe der Haut entzogen und die Haut wird welk und faltig. Wir sehen dann älter aus als wir es in Wirklichkeit sind.

#### **Wie wird das Wasser ausgeschieden?**

Ein gesunder Erwachsener scheidet über die Nieren im Durchschnitt täglich andert-

halb Liter Wasser aus. Diese Menge ist notwendig, um die Nieren und die Harnorgane gut zu durchspülen und somit auch zu kräftigen. Diese Wassermenge dient also auch der inneren Körperreinigung – die Schlacken werden abtransportiert.

Über die Haut als Schweiß und über die Ausatmung als Kondenswasser wird ein halber Liter Wasser ausgeschieden. Nochmals ein halber Liter Wasser ist notwendig, um den Darminhalt täglich zu entleeren. Wenn wir diese drei wichtigsten «Wasserverbraucher» zusammenzählen, dann sehen wir, dass wir täglich zweieinhalf Liter Flüssigkeit ergänzen müssen.

#### **Auf den Wasserhaushalt achten**

Auch feste Nahrung wie Gemüse, Kartoffeln und Obst sind sehr wasserhaltig. Allein durch unsere tägliche Nahrung gewinnen wir dreiviertel Liter Flüssigkeit. Den Rest müssen wir durch trinken ergänzen. Es wäre nicht zuviel, wenn die tägliche Trinkmenge zwei Liter betragen würde. Schon die erste Tasse Kaffee zum Morgenessen gehört dazu. Tagsüber können wir leichte Kräutertees, verdünnte Molke oder Mineralwasser trinken, alles über den Tag verteilt. Es ist eine irrite Meinung, wenn ältere Menschen glauben, mit weniger Flüssigkeit auszukommen, da ihr Körper «trockener» sei. Gerade der ältere Mensch braucht Wasser, um sich eben vor dieser Austrocknung zu schützen. Ein kleiner, aber sehr nützlicher Hinweis: Nach dem Aufwachen ein Glas Wasser, auf keinen Fall zu kalt, langsam trinken. Sie werden direkt spüren, wie der Körper das Wasser aufsaugt. Viele Frauen sind der Ansicht, Wasser schwemme aus. Auch das ist ein Irrtum. Gerade Frauen, die sich im Klimakterium befinden, sollten viel trinken, um so beispielsweise der Blasenverunreinigung, die in diesem Alter und auch später nicht selten auftritt, vorzubeugen.

#### **Ergänzung der Mineralstoffe**

Leider werden mit der Körperflüssigkeit auch wertvolle Mineralstoffe wie Magnesium, Natrium, Kalzium, Phosphor, Eisen und noch einige Stoffe mehr ausgeschieden.

Diese müssen wir unbedingt ergänzen, denn von diesen Mineralien hängen ja unsere Körperfunktionen ab. Ein ideales Getränk ist deshalb Mineralwasser, weil es die wichtigsten Mineralstoffe enthält und darüber hinaus ist es kalorienarm. Auch die bereits erwähnte Molke kommt als Mineralstofflieferant in Frage. Ein Tee-

löffelchen Molke auf ein Glas Wasser ergibt ein ideales Tafelgetränk.

Wenn Ihr Kind wieder einmal nach einem Getränk verlangt, dann zügeln Sie seinen Durst nicht. Erwachsene und ältere Leute werden geradezu ermuntert, mehr zu trinken, um dem austrocknenden Alterungsprozess keinen Vorschub zu leisten. W.G.

## Organuhr

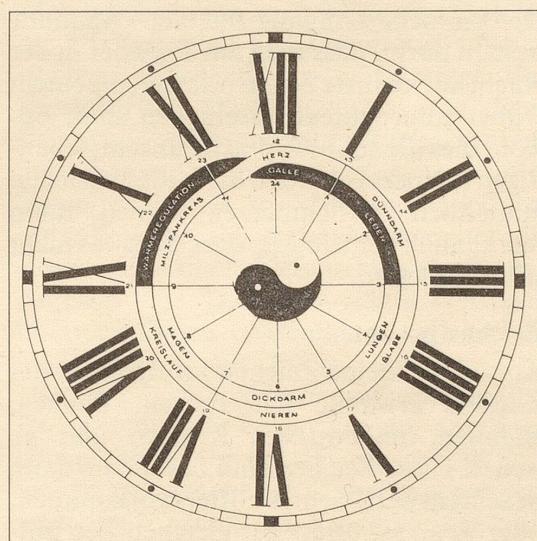
Nachdem aus dem Leserkreis immer wieder Anfragen kommen zum Thema Organuhr, veröffentliche ich hier einen Artikel, verfasst von Professor h. c. Dr. med. E. W. Stiefvater aus Freiburg im Breisgau (BRD). Er befasst sich seit vielen Jahren mit dieser chinesischen Methode und beschreibt nachstehend, wie die Chinesen die Organuhr benützen, um ein tieferes Verständnis für Krankheitsursachen und die Beeinflussung von Krankheiten zu bekommen. Sehr wahrscheinlich lässt sich alles besser verstehen, wenn man sich mit der chinesischen Mentalität näher auseinandersetzt. Der chinesische Arzt greift grundsätzlich weniger symptomatisch ein, er ist eher geneigt, ursächlich zu behandeln, wie es schon der Auffassung seiner Vorfahren seit Jahrhunderten entsprach. Damit steht er wohl im Gegensatz zu den meisten westlichen Ärzten.

Dieser Artikel kann als Fortsetzung oder Weiterentwicklung zu den bereits erschienenen Publikationen gefügt werden:

- «Gesundheits-Nachrichten» März 1970
- «Die Organuhr nebst klimatischen und bioklimatischen Einflüssen» und
- «Gesundheits-Nachrichten» August 1983 «Masskleid oder Konfektion»

### Neues über die Organuhr

Die Organuhr stammt aus dem alten China. Der heutige Name ist der Zeit gemäss gewählt. Sie sieht aus wie eine gewöhnliche Uhr, man braucht nur das Zifferblatt zu ändern. Zum näheren Verständnis wird ein Zifferblattbild hier abgedruckt.



In der Mitte das Yin-Yang-Symbol und dann folgen die 12 Organuhrdoppelstunden für Tag und Nacht. Dieses einfache Bild zeigt anschaulich, wie hintergründig die Zeit ist. Der äußere Kreis ist ja rein technisch zum Zeitäblesen bestimmt, zum Beispiel wenn es zum Bahnhof pressiert. Der innere Kreis aber, die eigentliche Organuhr, zeigt den von den Chinesen beschriebenen Lauf der Lebensenergie (énergie vitale). Diese läuft «wie ein Bächlein» alle zwei Stunden durch ein anderes Organ der zwölf Organe, die die Chinesen kennen. Das Grundprinzip der gesamten chinesischen Medizin besteht darin, dass diese Energie wirklich nirgends stoppt, sondern gleichmäßig alles ernährt. Einen zu langsam oder zu schnellen Energiefluss versteht der Chinese seit Jahrtausenden nach eigenem Gefühl zu regeln. Entweder durch Naturärzneien, Akupunktur, Gymnastik oder Meditation.