Blau

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **12 (1955)**

Heft 6

PDF erstellt am: **27.04.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-552278

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

TEUFEN (App.), Juni 1955

Zwölfter Jahrgang - Nr. 6

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . . . Fr. 4.50	Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10775	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland . . Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Postscheckkonto Hannover 55456	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Blaue Treue. / 2. Blau. / 3. Nützliches für die Wanderzeit. / 4. Erholungstage am Meer. / 5. Vom Hunger und Durst. / 6. Was leistet die Leber für uns? / 7. Kleine Naturwunder. / 8. Molkona. / 9. Fragen und Antworten: a) Richtiges Vorgehen bei Pseudocroup und Stirnhöhlenkatarrh; b) Hilfe bei geschwächtem Nervensystem. / 10. Aus dem Leserkreis: a) Günstige Beeinflussung eines Myoms; b) Zuverlässige Hilfe bei Blutvergiftung; c) Wallwurztinktur und Symphosan als vielseitige Helfer. / 11. Wichtige Mitteilung: Besetzt.

BLAUE TREUE

Was hat dir die Himmelsbläue erzählt?
Dass sie zum Leuchten, zum Strahlen erwählt?
O ja, das hat sie, doch auch dazu
Führt sie uns bergwärts zu Stille und Ruh,
Locket uns weiter zum tiefblauen See,
Worin sich spiegelt der ewige Schnee,
Führt uns an Tannen und Lärchen vorbei
Und zeigt uns der Blumen gar mancherlei!
Blau leuchtend begrüsst dich der Enzian,
Vergissmeinnicht hellblau sich melden kann,
Und Glockenblumen im zierlichen Kleid
Bald heller, bald dünkler strahlen voll Freud'.
Dies alles erscheinet in Blau recht fein,
Kann unten das Tal so schön wohl auch sein? —
Warum nicht? Auch dort leuchtet blau der See,
Die Sträucher blühen, die Matten, der Klee.
Im Juniwind grüsset der Wiesensalbei,
Auch andere Blumen sind noch dabei;
Und reift das Korn in goldener Pracht,
Dann mittendrin auch die Kornblume lacht!
Sie blickte tief in den Himmel hinein,
Als wünschte sie wahrlich ihm gleich zu sein,
Denn Blau ist die Farbe, die nicht vergeht,
Die niemand vergisst, der Wind nicht verweht!
Sie kann darum stetig, jahraus, jahrein
Ein Sinnbild beständiger Treue sein.

Blau

Als mir meine Freunde aus Griechenland immer wieder versicherten, der Himmel und das Meer seien in ihrer Heimat tiefblau wie nirgendwo sonst, da glaubte ich, dies sei nur der Ausdruck der Liebe zum eigenen Land. Als ich aber später selbst einmal Gelegenheit hatte dies zu beobachten und an einem sonnigen, schönen Tag, deren Griechenland ja so reichlich zu bieten vermag, auf der Anhöhe von Sunion stand, bemerkte ich, wie die weissen Marmorsäulen des frühern Tempels im reinen Blau des Himmels und dem noch tiefern Blau des Meeres besonders hervorleuchtend zur Geltung kamen. Da verstand ich nicht nur meine Freunde, sondern auch die alten Griechen. Das einzigartige Farbenspiel in seiner durchdringenden Stärke und den auffallenden Gegensätzen kann den Menschen bestimmt beeinflussen, und dies ganz besonders, wenn er träumerisch veranlagt ist. Die rotbraune Erde und das rötliche Gestein der Felsen regen zum Handeln an, indem sie den physischen und geistigen Impuls steigern. Das hell leuchtende Grün der Pinien veranlasst Künstler und Philosophen zu buntem Reichtum der Eingebungen und Phantasien, während das tiefe Blau von Himmel und Meer anderseits wieder beruhigend und ausgleichend wirkt und im Einfluss dieser wohltuenden Farbentiefe lässt sich besonders schön und entspannt träumen. Wer aus einem Lande kommt, in dem der Himmel vorwiegend grau ist, der weiss dieses beruhigende Blau doppelt zu schätzen. Nur zu leicht lässt ihn die wohltuende Entspannung, die durch die Fülle dieses tiefgründigen Blaus in Erscheinung tritt, in einen erlabenden, tiefen Schlaf hinübergleiten!

Wir brauchen aber nicht erst soweit zu reisen, um den beruhigenden Einfluss von tiefem Blau wohltuend zu empfinden. Wenn in unserer Alpenwelt eine Enzianwiese in leuchtendem Blau erstrahlt, dann begreifen wir, dass der Geissbub darin in völliger Entspannung förmlich ausgelöst, erquickende Ruhe geniessen kann.

Blau wird als kalte Farbe bezeichnet und das Blau des Eises, wie auch der bläuliche Ton des Firnschnees mögen dies bestätigen. Es ist daher auch nicht verwunderlich, dass in heissen Ländern die blaue Farbe nicht nur beruhigend wirkt, sondern tatsächlich auch einen kühlenden Einfluss ausübt. Ein in blauem Ton gehaltener Raum beruhigt nicht nur, er schläfert sogar ein. Kein Wunder, wenn Nervenkranke darin ruhiger werden und der Epileptiker weniger starken Anfällen ausgesetzt ist.

Bemerkenswert ist auch die Wirkung gewisser Farben auf die Blutgefässe und somit auf den Kreislauf. Rot erweitert und öffnet bekanntlich die Blutgefässe, erzeugt also eine Hyperämie, eine stärkere Durchblutung, während Blau gerade das Gegenteil verursacht. Bestrahlt man eine zur Eiterung neigende Hautaffektion mit rotem Lichte, dann nimmt die Eiterung zu, während sie bei Blaulichtbestrahlung rasch zurückgeht, um bei erneutem Bestrahlen mit Rotlicht sofort wieder aktiver zu werden. Auch die Schmerzempfindlichkeit nimmt bei Rotlichtbestrahlung zu und bei Blaulichtbestrahlung ab. Frauen, die zu Nervenschmerzen und Entzündungen neigen, sollten keine roten Kleider tragen. Rot wirft auch die ultravioletten Strahlen zurück, während blau sie durchlässt. Eine Frau, die auf einer Bergtour bei voller Sonnenbestrahlung eine rotblau gestreifte Bluse direkt auf der Haut trägt, wird beobachten können, dass ihre Haut unter den blauen Streifen gebräunt worden ist, während sie unter den roten Streifen weiss blieb.

Bei Schmerzen ist Blaulichtbestrahlung immer eine gewisse Hilfe und Linderung, so bei Zahnweh, Kopfweh, Rheuma, Ischias oder sonst einem Nervenschmerz. Durch Blaulichtbestrahlung kann auch bei Zuckerkrankheit der Blutzucker leicht gesenkt werden. Fettleibige verbessern den Fettstoffwechsel durch Blaulichtbestrahlung, besonders wenn sie ihre Speisen zugleich noch mit Meersalz, vorzugsweise mit Herbamare würzen. Sehr günstig können auch Nervenschwäche, allgemeine Erschöpfungszustände, ja sogar Depressionen mit Blaulichtbestrahlung beeinflusst werden. Frauen, die unter verfrühter oder schmerzhafter Periode, wie auch unter Weissfluss leiden, finden in Blaulichtbestrahlung eine willkommene, einfache Hilfe. Es genügt, wenn wir zum Behandeln der leidenden Stellen eine blaue Birne in einer elektr. Lampe, die wenn möglich mit einem Reflektor ausgestattet ist, verwenden. Dieses Blaulicht lassen wir abends im dunkeln Zimmer ungefähr 30—40 Minuten auf die kranken Organe einwirken. Auch Herzkranke reagieren auf Blaulichtbestrahlung sehr gut und der Aufenthalt in einem blauen Raum kann daher für diese eine Wohltat sein.

So wirkt sich denn die blaue Farbe im Krankheitsfalle vielseitig als Hilfespender aus und ist zugleich ein freundlicher Trost für alle, denn wer möchte das Blau des Firmaments, der Seen und Meere missen? Besonders erinnert uns die Himmelsbläue immer wieder wie ein Symbol an göttliche Treue, an den Begriff von etwas Hohem, Erhabenem, das über unserem kleinen, menschlichen Dasein steht und unverdiente Güte darauf ausstrahlen lässt.

Nützliches für die Wanderzeit

Der Zwang unnatürlicher Verhältnisse

Jetzt ist die Zeit, sich so viel als möglich im Freien aufzuhalten, draussen zu arbeiten oder in der Freizeit zu wandern, denn der Mensch ist bestimmt nicht geschaffen worden, um täglich 8 Stunden im Bureau zu sitzen oder an einer Werkbank zu stehen! Wir haben die Beine bestimmt nicht erhalten, um nur auf den Gashebel zu drücken und die Hände, um das Steuerrad zu drehen. Zugegeben, wir können unser Wirtschaftsleben nicht ohne weiteres ändern, und die Vorteile, die die Zivilisation mit sich bringt, sind eben auch noch von grossen Nachteilen begleitet, und diese wirken sich vor allem auch in der einseitig beruflichen Betätigung aus.

Die Entwicklung der Technik mit ihrer Rationalisierung und der Arbeit am laufenden Band bringt immer mehr gesundheitsschädigende Methoden für den Arbeiter mit sich. Ich vergesse die Zeit nicht mehr, die mir Gelegenheit bot, die Riesenfabriken der amerikanischen Automobilindustrie in Detroit zu besichtigen. Der Lärm der Walzen, der Stanzen und der Riesenpressen, die Gase in den Schweisswerken, sowie die steriotype Arbeit, die vom Arbeiter stets ein und dieselbe Bewegung verlangt, stunden-, tage-, monatelang, ist Anforderung genug, um mit der Zeit die stärkste Natur zugrunde zu richten.

Es sind nun zwar nicht alle Menschen dazu verurteilt, gerade unter solch unnatürlichen Verhältnissen zu arbeiten, aber doch haben die meisten eine Tätigkeit, die sie mehr oder weniger lang in geschlossenen Räumen festhält. Wenige nur haben die Möglichkeit mit einem Ausblick in die freie Natur ihr Tagewerk zu verbringen. Die meisten stecken irgendwo zwischen Mauern eingeengt im hastigen Lärmen und Treiben der Städte. Aber gleichwohl lockt der grössere Verdienst, die Bequemlichkeit, die Vergnügungssucht der Städte immer mehr. Mag ein Landwirt noch so schwer arbeiten, die Bewegung im Freien entschädigt ihn gesundheitlich für die grössere Mühewaltung. Nach des Tages Anstrengung ersetzt ihm ein erfrischender Schlaf die verbrauchten Kräfte wieder, während der Städter die notwendige Entspannung meist in Zerstreuung statt in stiller Erholung sucht. Im Kino, im Theater, in der Bar oder im Tanzlokal verbraucht er in geschlossenen Räumen mit bestimmt nicht der besten Luft den Rest seiner ohnedies geschmälerten Kraft, und dies bedeutet für ihn weder körperlich noch geistig die richtige Entspannung.

Entspannung in der Natur

Nur die Natur vermag uns das zu geben, was wir als Entspannung und Gegengewicht für unser oft sehr einseitiges Berufsleben nötig haben. Zwar wird auch das Wandern durch Wald und Flur, das Erklimmen der Berge mit einem gewissen Kraftverbrauch verbunden sein. Dieser lässt sich indes nicht vergleichen mit der Ermüdung, die uns die tägliche Anspannung verursacht. Wir können uns am Samstag Nachmittag oder am Sonntag noch so abgespannt auf eine Wanderung begeben, nach einer bestimmten Zeit, während welcher wir richtig ausgeatmet haben, beginnen wir uns frischer und kräftiger zu fühlen. Wir haben den toten Punkt überwunden und den zweiten Atem geholt, wie man im Volksmunde sagt. Durch tiefes Atmen an frischer Luft, durch lockernde Bewegung, ja, womöglich auch durch ein entlastendes Schwitzen haben wir die Stoffwechselgifte aus dem Körper hinausgetrieben und fühlen uns deshalb frischer, freier und gesünder als zuvor.

Wir sollten uns alle viel mehr im Freien genügend Bewegung verschaffen, denn kein Mensch kann auf die Dauer gesund bleiben, wenn er sich nicht eine gewisse Zeit in der freien Natur aufhält, um sich in frischer, gesunder Luft tüchtig zu bewegen und sich frisch zu atmen. Wer ein Auto besitzt, wird leicht so bequem, dass er kaum mehr gehen mag. Statt dessen sollte er sein Fahrzeug nur bis zu den Bergen hin benützen, um dort auszusteigen und zu Fuss bergan zu wandern, in einsame Gegenden, wo keine Autogase hingelangen.

Gar manche aber, die dem Gewühl der Städte entfliehen wollen, nehmen doch ein gut Teil ihrer Lasten mit sich. Hoch bepackt, mit dicken Schuhen und Strümpfen, in unzweckmässige Kleidung eingeengt, sieht man sie ausziehen, als müssten sie sich einer langandauernden Forschungsexpedition anschliessen. Statt dessen aber geht es nur irgend ein Högerchen hinauf, zudem nur für ein paar Stunden, für einen oder höchstens zwei Tage und zwar alles in wirtliche Gegend, denn unsere kleine Schweiz ist doch so schön und gefahrlos zu durchwandern! Nur einzig das Wetter vermag uns einen Spuk zu treiben und dagegen, wie auch gegen die Unbill des Schwitzens müssen wir uns vorsehen. Wir werden also in kurzen Wanderhosen ausziehen, damit unsere Beine Licht und Luft geniessen können. Sollte das Wetter plötzlich umschlagen, dann holen wir uns einen praktischen Ersatz und Wetterschutz aus dem Rucksack, damit wir nicht ganz durchnässt heimkehren müssen und uns durchfroren eine Erkältung, ja sogar eine Lungen- oder Brustfellentzündung zuziehen. Die Nässe ist zwar nicht so schlimm, wenn wir nicht frierend in einer Alphütte unterstehen, sondern einfach tüchtig weiterwandern, um uns durch die Bewegung warm zu erhalten. Zu Hause angelangt, werden wir uns sofort warm baden, duschen oder heiss abwaschen und tüchtig warm frottieren, worauf wir entweder warme Kleider anziehen oder aber sogleich ins warme Bett gehen. Das ist die beste Art, um sich nach Durchnässung einer Erkältung zu entziehen. Die Regel beim Wandern lautet also, nicht unnütz warm gekleidet zu sein, aber auch nie zu frösteln und zu frieren. Haben wir uns nass geschwitzt, dann werden wir die Wäsche wechseln, denn zurückgeschlagener Schweiss schadet und der gesundheitliche Nutzen unserer Anstrengung ist geschmälert. Statt also zuviel Proviant mitzuschleppen, nehmen wir lieber etwas Ersatzwäsche mit.

Tourenproviant

Belasten wir also unsern Rucksack nicht unnötig mit schwerer Nahrung. Wir verhungern bestimmt nicht, wenn wir auch einmal etwas weniger essen. Im Gegenteil, wir können viel besser steigen und marschieren, wenn wir uns nicht mit zuviel Nahrung belasten. Eier, Fleisch und Käse mögen als winterlichen Proviant für anstrengende Ski-