Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 2

Artikel: Kleine Revisionen der Körpermaschinerie
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969338

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: 13.07.2025

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

siken als in den Tropen. Selbst im Tiefland der Schweiz kann man beachtenswerte Unterschiede feststellen. So kann beispielsweise im Engadin der Tetanusbazillus gar nicht leben, weshalb man in der Höhe von 1700—1800 Meter kein Tetanusserum benötigt. Auch wenn man sich beim Skifahren verletzt, ja selbst wenn man sich in einem Pferdestall eine Verwundung zuziehen würde, wäre eine Tetanusspritze unnötig, weil der Bazillus, obwohl er mit Pferden eingeschleppt werden könnte, in dieser Höhe durch die Strahlung rasch zugrunde geht. Auch gewisse Amöbenarten werden sich im Engadin nicht halten können, vorausgesetzt allerdings, dass es nicht solche sind, die man im Altoplano, also in den Cordilleren auf 4000 Meter Höhe erwischt hat. Während Jahrhunderten haben sich jene Amöben nämlich an die Höhenbestrahlung gewöhnt und sind deshalb resistent geworden. Beobachtungen haben auch gezeigt, dass gewisse Filarsiaarten, wie der Erreger der Elephantiasis, in der Höhensonne des Engadins ihre Virulenz verlieren. Ob sie absterben oder nur latent und ruhig bleiben, müsste noch erforscht werden. Ich habe auch beobachtet, dass Malaria nebst anderen Tropenkrankheiten in der Höhensonne ihre tragischen Reaktionen einstellen. Mit der Zeit mögen sie sogar durch die Hilfe der bioklimatischen Einflüsse überwunden und beseitigt werden können. Es wäre deshalb nicht unangebracht, wenn Auslandschweizer, die jahrzehntelang in den Tropen gelebt haben, ihren Lebensabend in den heimatlichen Bergen verbringen würden.

Die Tropensonne verursacht oftmals Blutarmut. Nach jahrelangem Aufenthalt in den Tropen kann man deshalb auch manchmal eine besondere Anämie beobachten. Ein Wechsel in die Berge des Engadins oder auch in andere Berggegenden kann schon nach einigen Stunden eine wesentliche Zunahme von roten Blutkörperchen bewirken. Diese rasche, günstige Änderung ist nur den bioklimatischen Einflüssen, vor allem der Ultraviolettbestrahlung zuzuschreiben. Die Tropen haben zwar ihre grossen Reize, die jeden, der sie kennenlernte, immer wieder in ihren Bann zu ziehen vermögen, aber es lauern in diesen üppigen Gegenden auch vermehrte Gefahren, die weniger in den wilden Tieren, den Schlangen, Skorpionen und giftigen Taranteln zu suchen sind, als vielmehr in dem, was man mit blossem Auge nicht sehen kann, also aus dem Bereich der Bakterien und Mikroorganismen.

Kleine Revisionen der Körpermaschinerie

Im Zeitalter der Technik wird es niemanden gross befremden, wenn wir unseren Körper mit einer Maschine vergleichen. Jede gut gepflegte Maschine unterziehen wir bekanntlich von Zeit zu Zeit einer Revision und verhindern dadurch unerwünschte Schädigungen. Sollten wir da nicht auch einmal ernstlich in Betracht ziehen, dass unser Körper ebenfalls dann und wann eine gleiche Beachtung benötigt und verdient. In der Regel entspringt es einer unbegreiflichen Gedankenlosigkeit, dass wir nicht auch unserem Körper hie und da Gelegenheit bieten, eine gründliche Revision vornehmen zu können. Wir zögern vielleicht, weil wir überlegen, es möchte dies zu mühsam für uns sein, aber das ist ja gerade das Begrüssenswerte, dass der Körper mit einer solchen Prüfung alleine fertig wird. Was er von uns fordert, ist nur eine kleine Unterstützung, die ihm seine Arbeit ermöglichen wird, und diese Unterstützung besteht in der Durchführung eines wöchentlichen Fastentages. Bei diesem Gedanken mögen zwar viele zurückschrecken und an regelrechtes Hungern denken, aber dem ist nicht so, denn an einem solchen Fastentag sollen wir statt der festen nur flüssige Nahrung zu uns nehmen. Dies kann in Form verdünnter Gemüse- oder Fruchtsäfte geschehen. Untergewichtige können zusätzlich ein Glas Butter- oder Vollmilch einnehmen. Wer seinem Körper einige

Zeit diesen Dienst erweist, wird rasch feststellen können, welch grosse Wohltat dies für ihn bedeuten wird.
Um uns die Betriebsamkeit im Darm, in der Leber und der Bauchspeicheldrüse vorstellen zu können während der Zeit, in der der Körper keine festen Speisen bekommt, vergleichen wir diesen Umstand am besten mit einem Hotelbetrieb. der mitten in der Hochsaison für einen Tag eingestellt ist, weil er der Gäste ermangelt. In der Küche würde in solchem Falle ein emsiges Aufräumen, Putzen und Reinigen der Apparate beginnen, denn alles, was während der regen Betriebsamkeit liegen bleiben musste, würde an einem solchen Tage nachgeholt werden, und zwar mit sichtlicher Wonne. Auch in der Wäscherei, der bekannten Lingerie und im Bürofach, kurz überall, wo sich rückständige Arbeiten vorfinden, würde man diese mit Eifer erledigen, um nachher noch einige Stunden ruhen zu können.
Gerade so nutzbringend ist ein Fastentag, wenn man ihn richtig durchführt. Ja wirklich, Fastenkuren sind von grösserem Nutzen als man allgemein annimmt. Eine längere Fastenkur sollte man allerdings unter kundiger Leitung durchführen, da eine tägliche Kontrolle des Herzens und der übrigen Organfunktionen oft eine Notwendigkeit ist. Eine solche Kurzeit ist nicht jedem von uns möglich, wohl aber ein wöchentlicher Fastentag.
Auch die Zubereitung frischer Gemüse- und Fruchtsäfte erfordert zwar eine gewisse Arbeitsleistung, dennoch aber wird es der Hausfrau Spass bereiten, einmal ein völlig anderes Pensum abwickeln zu können. Sie wird sich und ihren Angehörigen an solch einem Tag also nur verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte aufstellen und nur da mit einer Scheibe Knäckebrot einspringen, wo Unwille auftritt oder sich zu grosse Empfindlichkeit bemerkbar macht. Das Ergebnis eines solchen Saftfastentages ist der Mühe wert, denn er schafft einen Ausgleich in der zu geringen Ausscheidung harnpflichtiger Stoffe. Dies hat zur Folge, dass dadurch viele Stoffwechselkrankheiten, Rheuma, Arthritis, Zuckerkrankheit und wie sie alle heissen mögen, vielleicht gar völlig vermieden werden können.
Wer bereits unter einer der erwähnten Krankheiten zu leiden hat, wird feststellen können, dass ein wöchentlicher Fastentag, wenn er regelmässig beachtet wird, die Wirkung der eingenommenen Heilmittel und sämtlicher Heilanwendungen unterstützen wird, so dass diese noch viel besser eingreifen können als zuvor. Wer einen Versuch von einigen Wochen durchführt, wird den wöchentlichen Fastentag kaum mehr missen mögen, denn er wird feststellen können, wie wohltätig die einfache, billige Kur für unsere Gesundheit ist. Der Körper benützt bestimmt einen jeden dieser Revisionstage mit gebührender Dankbarkeit, denn unsere Körpermaschine wird dadurch vor manchen Krankheiten bewahrt bleiben. Eine solch wünschenswerte Schonung wird unwillkürlich das Leben verlängern und angenehmer gestalten.

Die Gärtnerin des Lebens

Es liegt in der Natur etwas Triebhaftes, fast Ungestümes, und man sagt, es seien Hormone. Dieses Wort stammt aus dem Griechischen und bedeutet soviel wie antreiben. Die Wirksamkeit dieser Hormone äussert sich im Menschen, im Tier und in den Pflanzen ganz ähnlich. Was geschieht, wenn ein Gärtner seine Pflanzen ohne jegliche Korrektur einfach wachsen lässt? Die Bäume könnten sich nicht wohlgeformt entwickeln, und nach Jahren würde in seinen Obstkulturen eine unfruchtbare Unordnung herrschen. Auch unsere Haustiere können nicht sich selbst überlassen werden. Sie brauchen die erzieherische Hilfe des Menschen. Wir müssen sie dressieren und zur Reinlichkeit anhalten. Auch gewisse Arbeitsmethoden müssen die einzelnen kennenlernen und sich daran gewöhnen. Ein ausgewachse-