Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 23 (1966)
Heft: 3

Artikel: Eines der vielen Naturwunder
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969346

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: 12.07.2025

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

Eines der vielen Naturwunder

Wenn wir im winterlichen Engadin, im Wallis oder sonst in einer schneereichen Berggegend beim Einnachten noch unterwegs sind, in warme Kleider eingehüllt, den Kopf mit den empfindlichen Ohren gut geschützt, denn es mögen 20 bis 30 Grad unter Null sein, so dass der Schnee unter den Füssen knirscht, dann wird es für uns eine angenehme Erleichterung bedeuten, wenn wir, zu Hause angelangt, die Haustüre hinter uns zuschliessen und im eigenen warmen Heim oder irgendwo in einer Hotelstube behaglich das wohlschmeckende Abendessen geniessen können. Wohl die wenigsten von uns werden sich im Schutz ihrer warmen Behausung der vielen Tiere erinnern, die bei grösster Kälte Nacht für Nacht zwischen den Felsen im Freien verbringen müssen. Vielleicht finden einige von ihnen unter einer Legföhre oder einer Arve etwas Schutz vor dem bissig kalten Winde. Hunderte von Gemsen und Steinböcken leben auf diese Weise den ganzen Winter hindurch draussen im Freien. Sie sind von der Natur nicht mit einem dicken Fell ausgestattet wie die Bären, die einst in unseren Bergen heimisch waren, auch ist es ihnen nicht vergönnt, wie das Murmeltier durch einen Winterschlaf tief unter der Erde immerhin einige Zeit den Mühsalen des Winters zu entgehen. Ihre dünnen Beine haben nicht soviele Blutgefässe wie die unsern, aber wenn am frühen Morgen die Sonne wieder über den Gipfeln aufsteigt, müssen die widerstandsfähigen Tiere erneut auf den Füssen stehen und mit unfehlbarer Genauigkeit von Fels zu Fels springen oder steile Hänge hinaufklettern, denn auf schneefreien Graten mag noch ein wenig karges Futter in Form von dürrem Gras und Moosen stehen, um damit den unerbittlichen Hunger notdürftig stillen zu können.

Vergleichen wir die Lage solcher Tiere mit unserer Behaglichkeit, dann müssen wir bestimmt aufrichtig zugeben, dass es sich um ein grossartiges Naturwunder handelt, wenn sie bei grösster Kälte monatelang am Leben bleiben können, ohne auch nur eine Stunde den Schutz einer warmen Unterkunft in Anspruch zu nehmen. Es ist erstaunlich und der Beachtung wert, dass diesen Tieren zum Ertragen der winterlichen Beschwerden Widerstandskraft zur Verfügung steht.

Aber auch Menschen habe ich seinerzeit nördlich des Polarkreises kennengelernt, die es mit grosser Kälte aufnehmen mussten, obwohl sie inmitten ihrer Renntierherden nur in Zelten oder Schneehäusern, die sie «Iglu» nannten, wohnen konnten. Welch ein Unterschied besteht da zu unseren Wohnverhältnissen mit den immer gleich warmen Zentralheizungen! Aber zu grosse Behaglichkeit kann uns auch verweichlichen, denn die trockene, warme Zimmerluft mag uns wohl angenehm erscheinen, aber sie verwöhnt die Schleimhäute, so dass wir leicht Erkältungen und Katarrhen unterliegen, weil wir viel zu wenig an kalte, frische Luft gewöhnt sind. Auch fehlt uns die Bewegung und das Atmen im Freien. Wir haben dadurch zu wenig Gelegenheit, uns gründlich mit frischem Sauerstoff zu füllen und die Blutzirkulation anzuregen. Kein Wunder, dass wir Zentraleuropäer nicht so widerstandsfähig sein können wie die erwähnten Bewohner im hohen Norden.

Ein sprechender Vergleich

Viele Jahre hatte ich ostfriesische Milchschafe, die gewohnt waren, bei allem Wetter tagsüber im Freien zu weilen. Sie waren deshalb abgehärtet und gegen ungünstige Witterung gefeit. Als nun aber einmal ein besonders strenger Winter mit andauerndem Schneefall und grosser Kälte herrschte, wollte ich die Tiere schonen und liess sie einige Tage im Stall, aber ich erreichte damit das Gegenteil von dem, was ich bezweckte, denn als ich die Tiere nachher wieder anhaltend im Freien liess und sie auch draussen fütterte, zogen sie sich sofort einen Katarrh zu und husteten. Sie hatten also bereits während der kurzen Schonungszeit von ihrer früheren

Widerstandsfähigkeit eingebüsst, was ich mir gut merkte, denn von nun an liess ich sie auch bei ganz stürmischem Winterwetter wieder täglich im Freien. Selbst wenn es so schneite, dass ihr langhaariges Fell wie ein dicker Schneepelz aussah, machte ich keinen Unterschied mehr. Die Folge davon war, dass sie sich nie mehr erkälteten, sondern den Winter ohne jegliche Krankheit überstanden.

Eine solche Erfahrung lässt uns schlussfolgern, dass es sich auch bei uns Menschen ähnlich verhalten mag, indem sich nämlich sogenannte Stubenhocker eher erkälten als sportlich eingestellte Menschen, die sich täglich in der kalten Winterluft bewegen und genügend Sauerstoff einatmen, denn dadurch können sich die Schleimhäute an den Wechsel der Temperatur gewöhnen, und wir verhüten Verweichlichung. Steter Wechsel zwischen warm und kalt erwirkt einen Reiz auf Haut und Schleimhäute, fördert zudem die Durchblutung und vermindert dadurch die Infektionsbereitschaft für Erkältungskrankheiten. Auch uns verhilft demnach das gleiche Naturwunder, das dem Wild der Berge die Lebensmöglichkeit im Freien verschafft, zu grösserer Widerstandskraft gegen klimatische Anforderungen. Wir müssen uns nur vor Verwöhnung und Verweichlichung hüten. Noch besser hat es allerdings der Steinbock auf unserem Titelbild, denn er kann ständig, Tag und Nacht auf seinem luftigen Standort verweilen, ohne sich jemals eine Krankheit zuzuziehen, stammt er doch aus keiner lebendigen Steinbockherde, sondern ist durch Künstlerhand entstanden. Sein Anblick inmitten der freien Bergwelt kann uns für Augenblicke allerdings täuschen, nur würde ein Steinbock aus Fleisch und Blut mit seinem angeborenen Eigenwillen und Naturinstinkt nicht mit soviel Geduld auf dem gleichen Flecklein Erde verharren, um uns als gutes Photomodell zu dienen.

Wenn die Natur erwacht

Unter dem Einfluss der Märzensonne drängt in den Buchenwäldern des Tieflandes bereits das Märzenblümchen mit seinen leuchtendblauen Blütensternchen hervor, denn der Waldboden scheint alles Leben mit neuer Kraft anzutreiben. Mag solcher Eifer auch noch etwas verfrüht sein, weil immer noch vereinzelte Schneeschauer in Erscheinung treten können, sind diese doch nur noch von kurzer Dauer. Auf alle Fälle können sie das erwachende Leben in Wald und Flur, das für unsere Augen allerdings zum Teil noch unsichtbar ist, nicht mehr aufhalten. Im gleichen Sinne vollzieht sich auch in unserem Körper unter dem Einfluss der bioklimatischen Kräfte eine Umstellung, die sich entweder zu unserem Wohl oder aber auch zu unserem Verderben auswirken kann. Es ist doch eigenartig und bemerkenswert, dass das erwachende Leben in der Natur auch in unserem Zellstaat eine grössere Reaktion auslösen kann. Vor allem sprechen die endokrinen Drüsen, das Lymphsystem und die feinen Kapillaren unseres Gefässsystems darauf an. Insofern wir uns so ernähren, dass wir keinen Vitamin- und Nährsalzmangel haben, empfinden wir diese Naturreaktion im günstigsten Sinne und verspüren dadurch eine grosse Vitalität und Unternehmungslust.

Anders verhält es sich bei älteren Leuten mit hohem Blutdruck, denn für sie kann diese Zeit vermehrte Gefahren mit sich bringen. Sie sollten sich daher gewissenhaft vorbeugenden Regeln unterziehen. Kollapse und vermehrte Schlaganfallgefahren können nämlich in Erscheinung treten, wenn sich der Wechsel vom Winter in den Frühling vollzieht, insofern man sich unachtsam gewissen Risiken aussetzt. Noch fühlt sich der gute Grosspapa den Anforderungen des gesellschaftlichen Lebens gewachsen und auch die lebensfrohe Grossmama denkt keineswegs daran, eine Einladung zur Verlobungs- oder Hochzeitsfeier ihrer Bekannten abzuleh-