Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
Heft: 4

Artikel: Die Wüste als Heilfaktor
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552122

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: 06.07.2025

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

Die Wüste als Heilfaktor

Meistens stellt man sich eine Wüste nur aus Sand und endlosen Dünen vor, und viele Bilder, besonders aus der Sahara, bestärkten diese einseitige Vorstellung. Erst Walt Disney hat mit seinem guten Film «Die Wüste lebt» eine bessere Vorstellungsmöglichkeit von ihr geschaffen. — In sehr niederschlagsarmen Gegenden kann die Erde zur Wüste werden, und alles Leben scheint darin erstorben zu sein. Gibt es einmal im Jahre oder in einigen Jahren zufällig einen ergiebigen Regen, dann beginnt jedoch die Wüste zu blühen. Dies ist möglich, weil sich trotz der grossen Trockenheit im sandigen Boden die verschiedensten Samen von ganz besonderen, ausdauernden Wüstenpflanzen, und zwar hauptsächlich von blühenden Gräsern, Jahre, ja sogar Jahrzehnte hindurch verborgen halten, ohne ihre Lebenskraft einzubüssen. Ein tüchtiger Regen veranlasst sie daher, über Nacht zu spriessen, zu grünen und zu blühen. In den Tälern einer Wüste können sich auch Bäume halten. Meist sind es Akazien oder Tamarindenarten, die ihre Wurzeln bis tief zum Grundwasser oder zu unterirdischen Wasserläufen hinabschicken, wodurch sie ohne Regen leben können. Äusserst willkommen ist besonders in der Wüste der Tau, der über Nacht sehr stark sein kann, so dass die Blätter vor Feuchtigkeit tropfen können. Die Indianer haben eine eigene Art, in der Wüste Wasser zu suchen. Um auskundschaften zu können, wo es leicht zu finden ist, legen sie grüne Laubäste auf den Boden. An jenen Stellen, an denen diese zuletzt trocken werden, weil Feuchtigkeit aus der Erde strömt, vermuten sie wohl mit Recht Wasser, und wenn sie danach graben, finden sie auch welches.

Gesundheitliche Vorteile

Als ich mich noch nicht genügend auskannte, fragte ich mich oft, warum wir uns beim Aufenthalt in Wüstengegenden, besonders wenn es windstill war, viel wohler fühlten als anderswo. Die Luft kann tagsüber sehr heiss sein und auf 50 Grad Celsius steigen, aber man hat gesundheitlich ein angenehmeres Empfinden, und zwar infolge der fast gänzlichen Trockenheit, als wenn es in den Tropen bei maximaler Feuchtigkeit nur 30 Grad Celsius ist. Es ist vor allem die trockene, reine Luft, die gesundheitlich so gut und heilsam wirkt. Grosse Feuchtigkeit, hauptsächlich jene in den Tropen, kann bei einem sehr empfindlichen, aber sonst gesunden Menschen unangenehme Störungen bewirken und beispielsweise starke Migräneanfälle verursachen, oft verbunden mit mangelnder Tätigkeit der Bauchspeicheldrüse, der Galle, der Leber und der Niere. In solchen Fällen wird auch eine Temperatur von 30 Grad Celsius als kühl empfunden. Solange die Organe infolge der grossen Feuchtigkeit streiken, friert der Patient andauernd, während der Gesunde infolge starken Schwitzens tropfnass sein mag. Sobald nun aber ein solch Kranker seinen Aufenthalt in den feuchtheissen Tropen abbrechen kann, um ihn für einige Zeit mit einem Wohnplatz in trockenheisser, windstiller Wüstengegend zu vertauschen, sind umgehend alle Störungen verschwunden. Der Patient fühlt sich völlig gesund, denn alle Organe beginnen wieder normal zu arbeiten. Auch eine Migräne muss nicht mehr befürchtet werden. Der innewohnende Schwung und Unternehmungsgeist kehren ungeschmälert zurück, und je länger sich ein solcher Aufenthalt ausdehnen kann, um so gefestigter wird der Zustand. Allerhand Schädigungen, die sich als Folge wiederholter oder andauernder Feuchtigkeit als chronische Schwächen auswirken könnten, mögen bei genügend langem Wüstenaufenthalt in trokkenheissen, windstillen Gebieten teilweise oder ganz ausheilen. Allerdings sollte man nachher sehr feuchte und stürmische Gegenden möglichst meiden.

Noch weitere Krankheiten heilen in der trockenen Luft der Wüste. Wer mit einem Katarrh behaftet ist, selbst wenn er tief

in den Bronchien sitzt, bekommt ihn in der Wüste schnell los. Ein Asthmakranker oder einer, der unter Heufieber leidet, würde an windstillen Tagen im Wüstenklima bestimmt keine Beschwerden empfinden. Wie bereits zuvor erwähnt, wäre für alle klimaempfindlichen Menschen, vor allem jene, die dem Walten der Bise oder Föhnstürme erliegen, ein Aufenthalt in der Wüste eine grosse Wohltat. Natürlich sollte sich unter solchen Umständen auch der Migränepatient einmal Ferien in der Wüste gönnen. Ein beschwerdefreies Empfinden ist jedem, der sich meist mit chronischen Störungen herumplagen muss, von Herzen zu wünschen, besonders weil ein solcher Aufenthalt auch die Widerstandsfähigkeit für die Zukunft stärkt.

Natürlich wäre ein Sanatorium in der Wüste für viele Krankheiten eine grosse Wohltat und daher sehr zu empfehlen. Man sagt, dass in den trockenen Hochebenen Mexikos weder Rheumatiker oder Arthritiker noch Krebskranke zu finden seien. Wenn diese Behauptung stimmt, dann wird sie durch das trockene Wüstenklima auf klimatischer Ursache beruhen. Wie aber erträgt man die Einsamkeit der Wüstengegenden? Wenn man tagelang in ihnen herumfährt, natürlich nicht in allzu unwirtlichen, gefährlichen Gebieten, dann erhält man die beste Antwort, denn man lernt ihre Stille und Weite schätzen und bekommt sie lieb. Die ungestörte Beschaulichkeit kann sich wesentlich vertiefen, und die Nerven können in der tiefen Ruhe erquickende Erholung finden, besonders, wenn man sich danach sehnt, einmal dem Lärm und der Zerstreuung unserer Zeit etwas entfliehen zu können.

Wer das Glück hat, der blühenden Wüste zu begegnen, wird diesen Eindruck bestimmt nicht mehr vergessen. Die leuchtenden Farben und schönen Formen der Kakteenblüten überraschen und erfreuen ganz besonders in einsamen Gegenden, die wie eine Öde anmuten. Wenn die Morgen- oder Abendsonne durch die buntblühende Kakteenpracht leuchtet, dann glaubt man, die Nadeln seien aus Silber und Gold verfertigt. Die Kakteen auf unserem Umschlagbild stammen aus einem Wüstengebiet in Arizona, wo sie als Chollakaktus bekannt sind. Die wenigsten von uns werden sie kennen oder schon gesehen haben. Hunderte von Kilometern kann man in Arizona und Südkalifonien zurücklegen und immer wieder wechselt die Wüstenlandschaft mit ihrer Pflanzenwelt.

Wie in einsamen Berggegenden und in unberührten Küstengebieten am Ufer des Meeres kann man sich auch in der stillen Einsamkeit der Wüste selbst finden und die inneren Gespräche und Empfindungen der Dankbarkeit erreichen den Schöpfer aller Dinge dort bestimt eher als durch die goldenen Kuppeln einer Kathedrale, gibt uns doch sein Wort bekannt, dass jener Erhabene, der allem Leben und Odem gab, nicht in Tempeln wohnt, die mit Händen gemacht sind. Dessen war sich einst auch der weise König Salomo bewusst, denn er stellte bei der Einweihung seines prachtvollen Tempels ehrlich fest: «Siehe, die Himmel und der Himmel können dich nicht fassen, wieviel weniger dieses Haus, das ich gebaut habe !» — Der Schönheitsreichtum mancher Gegend mag so anziehend sein, dass er darob seine Stille verliert, aber kaum wird je die Wüste so überflutet werden, dass ihre erholungsreiche Einsamkeit darob verschwinden würde.

Die Anpassungsfähigkeit unseres Körpers (Fortsetzung und Schluss)

Anpassung an Strahlen

Unser Körper ist stets einer gewissen Bestrahlung ausgesetzt und muss sich anpassen. Das geschieht am einfachsten der Sonnenbestrahlung gegenüber. Setzen wir uns jeden Tag kurz der Sonne aus, dann werden wir langsam gebräunt, indem sich unter der Haut Pigmentstoffe bilden, die wie kleine Transformatoren wirken, denn sie brechen die Intensivität der Sonnen-