Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
Heft: 7

Artikel: Bergluft als Heilmittel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552968

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: 09.07.2025

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

ausätzte, brannte es bis in die Stirne. Dies fällt jetzt durch die Crème weg. Natürlich benutze ich, obwohl es mir jetzt wieder gut geht, die Heilmittel weiterhin, damit es ganz ausheilt. Ich möchte noch einmal für die Mühe danken, vor allen Dingen für die Heilmittel».

Auch vorbeugend sollte man die Schleimhäute von Zeit zu Zeit immer wieder etwas einfetten. Dies wirkt sich besonders in kalten Tagen äusserst günstig aus, da die Empfindlichkeit dadurch weniger gross ist. Die Nasenschleimhäute werden durch das regelmässige leichte Einfetten bedeutend widerstandsfähiger. Die allgemeine Körperpflege sollte uns daher täglich dazu veranlassen, die Nase mit ein wenig Bioforce-Crème einzureiben, da sich der Nutzen lohnt. Die Empfindlichkeit vermindert sich dadurch und die Empfänglichkeit für Schnupfen und Katarrhe ebenfalls. Ist beispielsweise ein Schnupfen im Anzug, dann kann er durch sofortiges, also frühzeitiges Einreiben der Nase mit Crème-Bioforce vermieden werden.

Bergluft als Heilmittel

In einem Kubikzentimeter Stadtluft können wir unter dem Mikroskop Tausende, ja Zehntausende von verunreinigenden Partikelchen, vor allem Bakterien und Keime finden, während wir im Gebirge im Winter 0—5 und im Sommer einige mehr feststellen können. Es sind aber nicht in erster Linie die Bakterien, die Staub- und Kohlenpartikelchen, die uns schaden, sondern die Gase von Fabriken, Ölheizungen und Autos. Diese sind es, die ungünstig aufs Gefässsystem einwirken, so dass sie mit der Zeit Gefässschädigungen auslösen, die manchem das Leben durch den Gefässtod verkürzen.

Wer den Sommer oder Herbst dazu benützt, seine Ferien auf dem Lande, vor allem im Gebirge zu verbringen, der dient seiner Gesundheit mehr als er selbst ermessen kann. Voraussetzung ist jedoch mässige, gesunde Ernährung und täglich vernünftiges Wandern. Wer bereits älter ist, muss sich dabei unbedingt vor direkter Sonnenbestrahlung schützen, also immer eine Kopfbedeckung tragen. Nicht nur die reine Luft, sondern auch die vielen ätherischen Öle, die den Arven, Lärchen und Legföhren wie auch den vielen Blumen entströmen, sind für uns ein Heilmittel, das wir nicht unterschätzen sollten. Es wird besonders durch die Hautatmung eingenommen und wirkt sich auf diese Weise hervorragend auf die Lymphdrüsen aus. Wir sollten in der Ferienzeit auch den Vorzug frühzeitigen Zubettegehens nicht versäumen, um einen erspriesslichen Vormitternachtsschlaf geniessen zu können, weil auch der Schlaf eines der besten Heilmittel ist. Wir sollten ihn daher nicht auch noch in den Ferien durch allfällige gesellschaftliche Verpflichtungen verscheuchen. Wer sich nämlich eines frühzeitigen Schlafes nicht berauben lässt, kann sich auch beim ersten Sonnenstrahl schon auf seiner Morgenwanderung befinden, und auch das gehört zur erspriesslichen Gesundheitspflege, denn das Wandern verschafft uns bekanntlich einen guten Appetit und wirkt gegen die Darmträgheit. Bewegung an frischer Luft regelt in der Hinsicht besser als irgendwelche Medikamente. Selbst die Ruhe und Schönheit der Bergwelt ist heilwirkend, da besonders unsere übermüdeten Nerven und unser vernachlässigtes Gemüt daraus neue Kräfte schöpfen. Diese benötigen wir heute in vermehrtem Masse, um den bevorstehenden Unannehmlichkeiten gewachsen zu sein. Schöpfen wir also tief Atem in der reinen Bergluft, denn auch die Tiefatmung ist ein Heilfaktor, der manche Beschwerden lindern und wegschaffen kann. Schade, dass wir nicht auf Vorrat von der reinen Bergluft mit uns nach Hause nehmen können.