

# Bergluft als Heilmittel

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

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 7

PDF erstellt am: **27.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-552968>

## **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.

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 Lymph-

drüsen aus. Wir sollten in der Ferienzeit auch den Vorzug frühzeitigen Zubettgehens 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 vermehrter 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.