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

Artikel: Weitere Ferienrezepte
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552978

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: 16.07.2025

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

Weitere Ferienrezepte

Patienten senden mir nach ihrer Rückkehr aus den Ferien oft Berichte, die mir zeigen, wie nötig es ist, einige wichtige Hinweise zu beachten, um die Zeit der Entspannung zur wirklichen Erholung und zum gesundheitlichen Vorteil auswerten zu können. In erster Linie sollte das Ferienprogramm nicht zu gross sein, denn ein unruhiges Herumrennen, vor allem mit dem Auto, ist mehr Anstrengung und Nervenverbrauch als Erholung. Wer in die Berge geht, sollte die ersten zwei Tage keine grossen Touren unternehmen, denn besonders bei wesentlicher Höhendifferenz benötigen die Gefässe und vor allem das Herz einige Zeit zur Anpassung an die äusseren Druckverhältnisse. Langsames Steigern der Anstrengungen ist daher ausserordentlich wichtig, besonders, wenn man schon älter ist. Beachtet man diese Vorsichtsmassnahme nicht, dann können unangenehme Überraschungen unsere Ferienfreuden trüben.

Auch Ferien am Meer verlangen eine gewisse Vorsicht, denn der Jodgehalt der Luft kann die Drüsen, insbesondere die Schilddrüsen stark anregen. Es mag sein, dass sich dadurch ein heftiges Herzklopfen einstellt, und dieses mahnt entschieden zur Mässigkeit in den Anstrengungen. Lycopus und Urticalcin werden diese unruhige Herzreaktion rasch beseitigen helfen. Da am Meer die Sonne wie im Gebirge sehr reich an ultravioletten Strahlen ist, muss man sich vor Verbrennungen schützen. Blonde und Rothaarige haben dies besonders zu beachten. Man sollte stets mit kurzer Sonnenbestrahlung beginnen, sich in der Sonne immer bewegen und nur im Schatten ruhen. Das sind Vorsichtsmassnahmen, die vor grossem Schaden bewahren. Ebenso sollte man immer daran denken, dass die Morgensonne für die Nerven zuträglicher ist als jene am Mittag. Da die Meerbäder osmotisch als Entwässerung wirken, ist der Flüssigkeitsbedarf grösser als beim See- oder Flussbad. Leidet jemand an einer Überfunktion der Schilddrüse oder besitzt er gar einen ausgesprochenen Basedow, dann ist am Meer grosse Vorsicht geboten. Alles ist schwach zu dosieren, um zu vermeiden, dass sich starke Herzkrisen auslösen können.

Ernährungsschwierigkeiten und Infektionsgefahren

Ein weiteres Problem ist während der Ferienzeit die Ernährung. In der Regel möchte die Hausfrau von Kochpflichten befreit sein. In diesem Fall ist man von irgendwelcher Hotel- oder Pensionskost abhängig. Vielleicht ist man etwas geizig veranlagt und meint, man müsse stets die ganzen Portionen aufessen, weil sie doch bezahlt sind. Dadurch werden wir jedoch unserer Gesundheit und vor allem unserer Leber keinen guten Dienst erweisen, besonders da nicht, wo ohnedies nicht einwandfreie Fette Verwendung finden, und auch da nicht, wo man das gleiche Fett tagelang gebraucht, um immer wieder Pommes frites darin zu backen. Es wird noch vieles geben, was gesundheitlich nicht einwandfrei sein mag, weshalb es gut ist, die Mühe nicht zu scheuen, unser Mahl selbst zuzubereiten. Einfach und natürlich wird es uns gesundheitlich von bestem Nutzen sein. Auch ein Rohkost- oder Safttag kann sich vorzüglich auswirken, besonders da, wo es viele Früchte gibt. Trockenfrüchte, Mandeln, Knäkkebrot oder Pumpernickel können einen Teil des Nahrungsbedarfes decken. Wer das Fleisch nicht missen mag, kann sich über dem Holzfeuer kleine Stücke am Spiesse braten, so wie es bei den Indianern üblich ist. Das bereitet zum Genuss noch ein besonderes Vergnügen. Auch die Kartoffeln können wir uns in der Glut des Holzfeuers backen. Sie schmecken auf diese Weise vorzüglich und sind uns sehr bekömmlich. Wer sich in die Tropen begibt, kann dort auch die Brotfrüchte auf gleiche Weise zubereiten.

Da der zunehmende Flugverkehr Menschen aus allen Ländern zusammenbringt, sind Infektionsgefahren heute viel grös-

ser als sie es früher gewesen sind. Es kann daher vorkommen, dass wir aus unseren Ferien eine Dysenterie mit nach Hause bringen oder gar von Amöben begleitet werden. Dies ist leider keine Seltenheit mehr, weshalb es dringend geboten ist, vorzubeugen, weil das Heilen oft sehr viele Schwierigkeiten mit sich bringt. Vorsichtshalber sollte man daher Papayasan in die Ferien mitnehmen, damit man nach jeder Mahlzeit 2 Tabletten einnehmen kann, denn diese Massnahme unterstützt die Vorverdauung, bekämpft Gärungen und gleichzeitig auch die Amöben, solange sich diese im Darme befinden. Eine gute Hilfe gegen diese Schmarotzer ist auch der Rohgenuss von Ananas, besonders, wenn es sich um frisch eingeschleppte Amöben handelt. Ananas enthält nämlich eine laugenhaft wirkende Substanz, die den Amöben nicht zusagt. Auch Milchsäure in Form von Bioferment kann uns oft vor Bakterieninfektionen bewahren. Es kräftigt gleichzeitig die eigene Darmflora.

Im Grunde genommen sind sämtliche Vorsichtsmassnahmen, die wir beachten sollten, einfacher Art und fordern keine grosse Mühe von uns. Da wir uns in der Regel in den Ferien aber überhaupt nichts aufbürden möchten, sind wir oft zu bequem, uns der gegebenen Ratschläge zu bedienen. Manche sträuben sich gegen jeglichen Zwang. Leider sind aber die Verhältnisse, in denen wir leben, nicht vollkommen, und wir müssen die bestehenden Gefahren unbedingt kennen, wenn wir die Gewähr haben wollen, vollen Nutzen aus der Ferienzeit schöpfen zu können. Wir ziehen sicher nicht nur aus, um unsere Abenteuerlust zu befriedigen, sondern doch zuallererst, um leistungsfähiger zu werden, damit uns nachträglich die Arbeit nicht mehr so viel Mühe und Anstrengung bereitet, sondern kraftvoll mit Schwung bewältigt werden kann. Das wird uns das Leben um vieles erleichtern.

Können Medikamente den Schlaf ersetzen?

Der Materialverbrauch unseres Körpers ist je nach seinem Naturell, seiner Betätigung und dem Klima, in dem er sich aufhält, etwas verschieden. Aus den gleichen Gründen ist auch das Schlafbedürfnis der einzelnen Menschen verschieden gross. Einige benötigen 8 bis 10 Stunden Schlaf, während andere bereits schon mit 4 Stunden auskommen. Kinder brauchen mehr Schlaf als Erwachsene und Greise halten es in der Regel wieder mit den Kindern, was das Schlafbedürfnis anbetrifft, während das Nahrungsbedürfnis bei zunehmendem Alter und dementsprechender Tätigkeitsabnahme bescheidener wird.

Menschen mit starkem Tätigkeitsdrang mögen glauben, den Schlaf durch Medikamente ersetzen zu können, aber ihre Rechnung ist gefehlt und unterliegt entschieden einer Täuschung. Wohl gibt es Möglichkeiten, die augenblickliche Müdigkeit zu überbrücken, ohne dabei die natürlichste Hilfe, den Schlaf in Anspruch zu nehmen. Kräftigungstabletten, ein starker Kaffee, wie noch andere Anregungs- oder Aufpeitschmittel mögen für kurze Zeit über den Kräftemangel hinwegtäuschen; wenn wir solche Gepflogenheiten jedoch zur Gewohnheit werden lassen, dann rächt sich unser Körper durch die Abnahme von Geduld und Nervenkraft. Macht sich der Mangel in grösserem Masse bemerkbar, dann sinkt auch die Widerstandskraft und die Abwehrmöglichkeit gegenüber Krankheiten, vor allem gegen jene infektiöser Art. Oft ist der Mangel an Schlaf mit einem sogenannten übernächtigten Zustand einem Pförtner gleich, der das Eingangstor willig öffnet. Das hat im erwähnten Fall zur Folge, dass Bakterien widerstandslos Einlass erlangen. Dies bedeutet für den Körper entschieden eine Schwächung der Widerstandskraft, denn nun können sich Erkältungen, Katarrhe, ja sogar Viruskrankheiten einstellen und entwickeln, was bei Berücksichtigung des Schlafbedürfnisses nicht möglich gewesen wäre.