Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 7

Artikel: Gefahren und Risiken in den Ferien
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552653

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: 11.07.2025

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

Gefahren und Risiken in den Ferien

Der verkürzte Arbeitsrhythmus der Neuzeit liess angemessene Ferientage zur Notwendigkeit werden, denn was uns praktisch erscheinen mag, ist für unser Wohlbefinden nicht immer günstig. Auf dem Lande fing früher der Arbeitstag schon um vier Uhr an und endete mit der Dämmerung mit einem geruhsamen, kurzen Feierabend. Die Verteilung der Pflichten auf den gesamten Tag und auf sechs arbeitsreiche Wochentage mit einem nachfolgenden Ruhetag war den gesundheitlichen Forderungen angemessen, denn niemand benötigte damals Ferien, als nur die Städter, die nicht mit den gleichen natürlichen Verhältnissen rechnen konnten.

Gesundheitliche Rücksichtnahme

Inzwischen hat sich jedoch alles geändert und diese Aenderung zur Hast und Eile zehrt mehr an den Kraftreserven und ist anstrengender als eine ausgedehnte Arbeitszeit. Kein Wunder, wenn wir notgedrungen Ruhepausen im Laufe des Jahres einschalten müssen, um unsere Leistungsfähigkeit wieder aufzuholen. Jeder freut sich daher auf die Unterbrechung anstrengender Tage, und schon die Vorfreude auf solche Entspannungszeiten wirkt stärkend auf uns ein. Wenn Ferien jedoch wirklich zur Wohltat werden sollen, dann müssen wir sie auch unserem Gesundheitszustand anpassen und uns nicht zuviel zumuten, indem wir uns diese oder jene Freude nicht versagen mögen. Was sich starke, junge Leute zumuten können, ist nicht automatisch für jeden anderen gut.

Seien wir besonders bei hohem Blutdruck vorsichtig, denn es ist in solchem Zustand nicht ratsam, die Ferien in einer Höhe von über 1000 bis 1200 Meter zu verbringen. Auch das Fliegen stellt ein Risiko dar. Die Druckausgleichsvorrichtung in der Kabine hebt die Gefahr nicht auf. Sie gleicht ungefähr den Druckverhältnissen, wie sie auf 2000 bis 2200 Meter Höhe in den Bergen vorkommen. In einigen Minuten vollzieht sich die Aenderung der Bodenverhältnisse auf dem heimatlichen Flugplatz, um sich dem Druck der ungefähren Höhe eines Alpenpasses anzugleichen. Je nach unserem Gesundheitszustand kann dies eine allzugrosse Beanspruchung für uns bedeuten. Weniger gefährdet sind wir beim Wandern über einen Alpenpass, da dies doch immerhin zwei bis drei Stunden benötigt. Während dieser Zeitdauer können sich die Gefässe den veränderten Umständen fortlaufend anpassen.

Weitere Ratschläge

Wir sollten auch stets darauf achten, unsere Koffer nicht in der letzten Minute zu packen. Das strengt viel mehr an, als wenn wir dies tags zuvor in Gelassenheit und Ruhe besorgen. Wir können dann ausgeruht, statt übermüdet reisen, was viel zur Schonung beiträgt. Wenn wir die Strecke zum Ferienort im eigenen Auto zurücklegen wollen, dann soll dies nicht in atemraubendem Lauf geschehen, denn eine Entfernung von 1000 bis 3000 Kilometer erfordert öfteres Anhalten und Kräftesammeln durch Ausruhen. Es ist daher besser, wenn man ein- oder gar zweimal übernachtet, als die Ferien mit einem Herzinfarkt vorzeitig beenden zu müssen.

Auch wenn uns ein Aufenthalt in den Alpen oder am Meer bekömmlich erscheint, ist geeignetes Anpassen gleichwohl am Platze, denn die Gefässe und das Kreislaufsystem brauchen Zeit zur Umstellung. Beim Baden und Sonnenbaden muss man unbedingt dosieren lernen, damit man den gesundheitlichen Wert nicht einbüsst oder sich womöglich sogar einen bleibenden Schaden zufügt. Auch mit dem Essen und Trinken heisst es vorsichtig sein, denn üppige Hotelkost entspricht nicht immer der heimatlichen Gewohnheit, und es ist besser, sich nach dieser zu richten, auch wenn man nicht alles, was bezahlt ist, bewältigen kann. Wir wollen ja der Gesundheit nutzen, nicht aber dem Gaumen unbedingt neue Ge-

nüsse verschaffen. Scharfes und fettes Essen ist nicht empfehlenswert, auch sollte man mit dem Alkoholgenuss und mit Süssigkeiten sehr zurückhaltend sein.
Wer abends früh schlafen geht, indem er den verschiedenen sich bietenden Vergnügungen nichts nachfragt, hat den Vorzug, in der Morgenfrühe frisch zu erwachen und den Wanderweg unter die Füsse zu nehmen, bevor der lärmende Rummel losgeht. Die stille Schönheit der Morgenstunden stärkt wunderbar!

Unentbehrliche Naturmittel

In unserer Reiseapotheke sollten immer einige gute Naturmittel vorrätig sein, damit man nicht unerwartetem Zufall preisgegeben ist. Gut, wenn man bereits über gewisse Erfahrungen verfügen kann. Ein böser Durchfall oder womöglich sogar eine Dysenterie müssen behoben werden. Wer hilft erfolgreich, wenn nicht das heilsame Tormentavena. Wir finden unterwegs jeweils auch etwas Holz, vielleicht sogar Rebholz, das wir verbrennen können, denn Holzasche hilft, Magen und Darmschleimhäute in Ordnung zu halten, wenn man morgens und abends einen Teelöffel voll davon einnimmt. Dies hilft auch gut gegen den Durchfall, besonders in Verbindung mit Tormentavena. Auf die Hilfe von Echinaforce sollten wir nie verzichten müssen, denn es genügt, morgens und abends 20 Tropfen dieses Frischpflanzenextraktes direkt in den Mund zu träufeln, um sich vor Infektionen und allerlei fremden Mikroorganismen zu schützen.
Ein weiteres Mittel, das uns nicht fehlen sollte, ist Papayaforce, weil es uns vor Würmern und Amöben zu schützen vermag. Ein zusätzlicher Vorteil liegt noch darin, dass es hilft, das Eiweiss besser abzubauen.
Unentbehrlich ist auch Molkosan, das verdünnt der beste Durststiller ist. Es hilft auch besser verdauen und bei Fieberzuständen die Lage erträglicher gestalten. Aeusserlich ist es bei Schürfungen, Wunden und Insektenstichen sehr günstig. Auch gegen das Gift der Meertiere, der Quallen, spanischen Galeeren sowie gegen noch andere Gifte wirkt es vorteilhaft.
Ein risikoloses Schmerzstillmittel finden wir in Petadolor. Wenn an heissen Tagen die gefürchteten heissen Winde wehen, der Schirokko, der Kamsin oder irgendein anderer, ist Petadolor eine gute Hilfe, um sich besser durchzufinden. Creme Bioforce mildert gut bei Sonnenbrand und sonstigem Brennen wie auch bei Wundschmerz, bei Verletzungen und vorbeugend gegen Erkältungen. So ausgerüstet können wir allfällige Schwierigkeiten beheben, und die Ferien werden uns zur Erholung dienen.

Die Notwendigkeit vollwertiger Ernährung

Immer wenn ich Gelegenheit hatte, bei den Eingeborenen in Afrika, Asien oder Amerika zu weilen, erfreuten mich jeweils die gesunden, weissen Zahnreihen ihrer Kinder. Welch ein Unterschied bestand doch da im Vergleich zu unseren Schulkindern, die alle mehr oder weniger unter Zahnkaries leiden, und zwar trotz sorgfältiger Zahnpflege. Was verursacht wohl diesen Unterschied?

Verschmähter Reichtum

Wer im Ernährungsproblem bewandert ist, wundert sich über solcherlei Fragen nicht gross. Er weiss, dass unsere sämtlichen Nahrungsbedürfnisse mit dem gedeckt werden sollten, was uns die Erde durch ihren vollwertigen Reichtum bietet. Unsere Zähne würden nicht zugrunde gehen, und wir würden keinen Mangelerscheinungen unterliegen, wenn uns stets die unverfälschten Erzeugnisse der Natur zur Verfügung stehen würden. Sind es rein berechnende Ueberlegungen, die der Geschäftswelt der Neuzeit eingaben, die Nahrungsmittel aus dem Gleichgewicht ihres Vollwertes herauszureissen? Ein sprechendes Beispiel zur Beantwortung solch einer schwerwiegenden Frage ist die Behandlung der Reisernten. Statt darauf