Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 42 (1985)
Heft: 5

Artikel: Bade- oder Wanderferien
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969869

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: 15.07.2025

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

tion, die in der Erbanlage verankert ist. Jeder von uns hat eine schwache Stelle in seinem Organismus, wenn man so sagen darf. Wenn sich dazu noch andere Umstände gesellen, so kann diese Schwäche als Krankheit zum Ausdruck kommen. Wegen dringender Terminarbeiten lebte Herr S. zum Beispiel in dauerndem Stress und auch seine Grippe vom letzten Winter konnte er nie so recht auskurieren; er hatte dazu keine Zeit. Kein Wunder also, dass seine Widerstandskraft geschwächt und dieser Polleninvasion nicht gewachsen war.

Die Vorgänge im Organismus

Wie kann nur ein harmloser Blütenpollen eine derart heftige Reaktion auslösen? Für den menschlichen Organismus ist der Pollen, wenn er beim Einatmen auf die Schleimhäute der Nase und der oberen Luftwege trifft, ein Fremdstoff, der als Antigen bezeichnet wird. Gegen den Eindringling wehrt sich der Körper und produziert seinerseits Abwehrstoffe, sogenannte Antikörper. Nachdem er zum ersten Mal mit den Blütenpollen in Berührung gekommen ist, «weiss» er nun, mit welchem «Feind» er es zu tun hat. Kein Wunder, dass beim nächsten Pollenflug, ein Jahr später, die Abwehrreaktion viel stärker ist und der Körper schneller und in vermehrtem Masse Antikörper produziert. Es werden dabei Histamin und viele andere Stoffe freigesetzt, die als sichtbares Zeichen dieser Abwehrschlacht das einem Katarrh ähnliche Erscheinungsbild des Heuschnupfens ergeben. Warum nicht jeder an Heuschnupfen erkrankt, hängt vom Erbgut ab. Dem einen können die Pollen nichts anhaben, sie sind für den Organismus neutral, und beim anderen finden sie einfach keine «Gegenliebe» und deshalb wehrt sich der Körper gegen diesen unliebsamen Gast.

Die verspätete Hilfe

Leider versäumte es Herr S., mindestens zwei Wochen vor dem Pollenflug seine Empfindlichkeit gegen Pollen zu vermindern oder den Körper vollständig zu immunisieren, das heisst gegen den Eindringling unempfindlich zu machen. Jetzt war es schon zu spät. Die einzige Möglichkeit bestand darin, ein unschädliches Mittel ohne Nebenwirkungen einzunehmen. Diese Forderung kann nur ein Präparat erfüllen, das in einer erprobten pflanzlichen und homöopathischen Zusammensetzung eine optimale Wirkung gewährleistet. Schliesslich fand der vielgeplagte Herr S. ein solches Mittel. Bei einem akuten Heuschnupfen reicht natürlich die einfache Dosierung, die sonst für eine Immunisierung notwendig ist, nicht aus. Man muss schon, verständlicherweise, die Dosis erheblich erhöhen und stündlich die vorgeschriebene Anzahl Tropfen oder Tabletten einnehmen. Auf diese Weise dosiert, nahmen auch bei Herrn S. die starken Reaktionen langsam ab. Der Schnupfen und die Augenempfindlichkeit liessen nach und Herr S. konnte bald seiner gewohnten Arbeit nachgehen, ohne eine Müdigkeit oder Konzentrationsschwäche zur verspüren, die bei chemischen Medikamenten oft eintreten.

Wir sind davon überzeugt, dass Herr S. im nächsten Jahr etwas vorsichtiger sein wird. Er muss auf das Wochenende in der schönsten Jahreszeit nicht verzichten, wenn er sich rechtzeitig für den Kampf gegen die Pollen wappnet. W. G.

Bade- oder Wanderferien

Wie schnell gehen doch die Jahreszeiten vorüber. Man hat den Eindruck, dass die Zeit viel rascher vorbeigeht, als es früher der Fall war. Das mag mit der hektischen Zeit zusammenhängen, von der das heutige Leben geprägt wird. Wenn wir die gesundheitlichen Vorteile der Badeferien mit denjenigen der Wanderferien vergleichen, dann müssen wir sicher den Wanderferien den Vorzug geben. Noch besser ist es, wenn wir beides kombinieren können. Viele Leute, besonders lymphatische Naturen, können durch reine Badeferien gesundheitlich grosse Nachteile auslösen.

Gefahren der Sonnenbäder

Das stundenlange an der Sonne Liegen ist vor allem für das Lymphsystem und für Menschen, die schon mit Lungen- und Brustfellentzündungen oder ähnlichen Krankheiten zu tun hatten (zum Beispiel auch Tuberkulose) mit grossen Gefahren verbunden. Alte, eingekapselte, verkalkte Herde können durch zuviele Sonnenstrahlen wieder aktiv werden. So mancher hat sich schon Schädigungen seiner Gesundheit, ja sogar den Tod geholt, durch übertriebenes, seinem Naturell nicht angepasstes Sonnenbaden. Für die meisten Menschen ist Schatten unter einem Baum oder einem Sonnenschirm viel günstiger und risikoloser als die direkte Sonnenbestrahlung. Dazu kommt noch die Gefahr eines Sonnenbrandes, was oft mit hohem Fieber und Entzündungen verbunden ist. Und dies kann ja gesundheitlich nicht zum Vorteil gereichen, sondern stellt ein grosses gesundheitliches Risiko dar, einschliesslich des nicht seltenen Hautkrebses.

Wanderferien auf Zypern

Früher, als ich jünger war, habe ich gerne auf eigene Faust Kontinente und Länder bereist, fremde Menschen kennengelernt, mit ihnen zusammen gewohnt, gegessen und gelebt. Auf diese Art und Weise bekam ich Fühlung mit ihrer Art zu denken und zu handeln, mit ihrer Ethik und ihren Philosophien. Heute ziehe ich es vor, Wanderferien durchzuführen und zwar unter kundiger Leitung, wie dies verschiedene Organisationen, wie Imbach und Baumeler, anbieten.

Im letzten Jahr erlebte ich einen sehr strengen Herbst, mit vielen geschäftlichen Anforderungen und Vorträgen. Darum hatte ich mir vorgenommen, den Übergang in den Winter, vom Dezember zum Januar, wenigstens für eine Woche, zusammen mit meiner Familie auf Wanderferien nach Zypern zu gehen.

Über einige Beobachtungen und Erfahrungen möchte ich nun meinen Lesern eine kurze Schilderung geben. Da ich einen Teil des Nahen Ostens, einige griechische Inseln und einen Teil der Türkei, bereits kennen gelernt hatte, wollte ich nun Zypern, das mir noch unbekannt war, einmal näher betrachten.

Die ersten Badefreuden

Am 26. Dezember 1984 sind wir also abgeflogen. Unser Hotel ist direkt am Meeresstrand gelegen, und so können wir noch am Abend bei 19 Grad Wassertemperatur im Meer schwimmen. Die Luft ist schon etwas kühl. Unter diesen Voraussetzungen habe ich mir angewöhnt, mich ganz langsam an die Temperaturen zu gewöhnen. Schrittweise gehe ich immer weiter ins Wasser, warte immer wieder, bis ich das Wasser nicht mehr als kalt empfinde, bis sich mein Körper auf die herrschende Temperatur umgestellt hat. Es kann ruhig zwei bis drei Minuten oder länger dauern, bis ich dann die Wassertemperatur als angenehm und nicht mehr als kalt empfinde. Wenn ich dann schwimme, hat sich mein Körper so umgestellt, dass ich ein warmes Gefühl habe. So habe ich erfahren, dass es dem ganzen Körper, dem Kreislauf und den Drüsen nützt. Wenn ältere Menschen zu schnell ins Wasser eintauchen, könnte dies oft eigenartige Störungen auslösen. Wie wir uns dem Wasser anpassen und dem Körper die Gelegenheit dazu geben, das entscheidet, ob wir aus einem solchen Meerbad den richtigen Nutzen ziehen. Der Jodgehalt, die Mineralien und alles, was das Meer uns bietet, ist so wohltuend, wenn wir es in der richtigen Form auf uns wirken lassen. Auch wenn die Luft schön warm ist und das Wasser über 20 Grad hat, ist das plötzliche Hineinspringen nicht für alle Leute gesundheitlich das Gegebene. Das sich langsam Anpassen und Abkühlen ist auf alle Fälle richtiger und vernünftiger. Ich habe schon Fälle beobachtet, wo scheinbar gesunde Menschen, die Kopf voran ins kühle Wasser hineingesprungen sind, einen Krampf bekamen, spastische Erscheinungen oder einen Schock erlitten, was im schlimmsten Fall zu einem Herzschlag führen kann. Also diesbezüglich ist Vernunft besser als nachher zu jammern über die Ungeschicklichkeit, die man selbst begangen hat.

Fortschrittlicher Ackerbau

In Zypern bekomme ich den Eindruck, dass die Bevölkerung sehr viel Verständnis für die Natur hat und für das, was sie hervorbringt. Wertschätzung für die Fruchtbarkeit und für die gute Erde, die sie besitzen.

Meine Tochter, die vor einigen Jahren schon einmal auf Zypern war, hat mir geschildert, dass man grosse Fortschritte, besonders in der Land- und Forstwirtschaft, gemacht hätte. Ich freue mich deshalb beim Wandern durch die Landschaft, herrlich saftig-grüne Getreidefelder zu sehen. Ringsherum erheben sich die steinigen Hügel, doch die Felder sind gut ausgeebnet und von Steinen befreit. Ebenfalls werden auf grossen Flächen Weintrauben gezogen. Die Zitruspflanzungen sind sehr gut gepflegt – Orangen, Mandarinen, Grapefruits, Zitronen – die leuchtenden Farben aus dunkelgrünen Blättern sind wirklich eine Augenweide. Und wenn man daran denkt, dass zu Hause kalte Winde und Schneegestöber über die Felder streifen, und wir hier die liebliche Landschaft geniessen können, so ist es wie ein Traum. Ich bin erstaunt, dass man sogar Bananenkulturen angelegt hat, denn das war früher nicht der Fall. Ein guter Agronom hat sehr wahrscheinlich einmal dazu geraten. Man probierte es und der Erfolg trat ein. Leider habe ich noch keine Papayapflanzungen gesehen, obschon ich ein paar wunderschöne Papaya in Gärten entdeckt habe; sechs Meter hohe Stöcke. Aber wahrscheinlich gab noch niemand die Anregung, diese interessante Pflanze, die nicht nur in den Tropen, sondern, wenn sie richtig gepflegt wird, auch in den Subtropen sehr gut gedeiht, zu kultivieren.

Oliven- und Johannisbrotbäume

Wie in allen Mittelmeerländern sind die alten Olivenbäume für uns, Bewohner der nordisch gemässigten Zone, immer eine Augenweide; dieses schöne, helle Grün der Plantagen. Die knorrigen Stämme machen auf uns einen besonderen Eindruck. Wenn man bedenkt, dass die Blätter, wenn man sie als Tee zubereitet, sogar gegen Alterserscheinungen und gegen hohen Blutdruck wunderbar wirken, dann schätzt man den Baum um so mehr. Nicht nur wegen seines guten Öles und den guten Oliven, die man für Salate verwendet, sondern auch wegen seiner Heilwirkung, die er in den Blättern bietet. Es ist begreiflich, dass ein solcher Baum, der 2000 Jahre oder noch älter werden kann, und mit Zähigkeit allen Einflüssen trotzt, für die Lebensverlängerung des Menschen etwas in sich birgt. Was mich auch immer wieder besonders beeindruckt, das sind die Johannisbrotbäume mit ihrem kräftigen Wuchs. Es ist nur schade, dass man aus den Früchten noch keinen Zucker gewinnt. Ich habe während des Krieges, als wir keinen Zucker mehr bekamen, aus Johannisbrot einen ganz herrlichen Sirup hergestellt, den ich als Grundlage für unsere Hustensirups verwendet habe. Auf diese Art und Weise habe ich unseren Zuckerbedarf auch ohne Kontingent decken können. Johannisbrot ist auch sehr nahrhaft und reich an Mineralstoffen. Man sollte es viel mehr als Grundstoff natürlicher Süssigkeiten verwenden, statt es vorwiegend an das Vieh zu verfüttern.

Abwechslungsreiche Ernährung

Die Ernährung ist im grossen und ganzen sehr gut. Es gibt viel Gemüse und glücklicherweise darf man hier das Gemüse essen. Es besteht keine direkte Gefahr wegen Amöben oder irgendwelchen Infektionskeimen krank zu werden. Die Salate werden sehr gut zubereitet, das abwechslungsreiche Gemüse wird nicht überkocht. Für solche, die nicht gerne Fleisch essen, gibt es eine Auswahl von Fischen, die sehr schmackhaft serviert werden. Es gibt sogar ein aus Schafmilch hergestelltes Joghurt, das sehr wertvoll ist, weil Schafmilch bedeutend mehr Kalk enthält als jede andere Milch. Was im Dezember und Januar die Speisen bereichert, sind die vielen frischen Zitrusfrüchte, frisch vom Baum, voll ausgereift, und auch herrliche Bananen. Sie schmekken ähnlich wie die kanarischen Bananen, sind aber viel süsser als die übliche Handels

ware. Denn alles kann im warmen Klima besser ausreifen und die Früchte müssen nicht aus Haltbarkeitsgründen zu früh gepflückt werden.
Dann gibt es auch sehr gute Pistazien, obschon sie teuer sind, auch die ungesalzenen. Sie haben sehr viel Vitalstoffe, und man sollte nicht versäumen, diese einmal zu probieren. Menschen Jedoch, die schnell Herzklopfen bekommen, die an einer Überfunktion der Schilddrüse leiden, müssen mit dem Essen von Tintenfischen und Muscheln etwas vorsichtig sein, denn diese enthalten viel Jod. Mit Lycopus in der Reiseapotheke kann man sich dagegen gut wappnen.

Einsichtsvolle Aufforstung

Besonders fallen mir die terrassierten Berge auf. Man hat Hunderte und aber Hunderte von Terrassen angelegt. Auf diesen Stufen sind nun Zehntausende von Mittelmeerpinien gesetzt worden. Glücklicherweise haben die Regierung, die Forstfachleute und Ökologen begriffen, was der Wald für solche Inseln bedeutet, ja was der Wald für uns alle bedeutet. In einigen Gegenden, die schwer zugänglich sind, hat man sogar von Flugzeugen aus Samen gestreut. Leider sehen wir auch einige Gebirgszüge, die verkohlte Stämme und schwarze Sträucher von früheren Waldbränden zeigen. Das tut einem immer weh, wenn ein Bestand auf diese Art vernichtet wird. Aber man wehrt sich in Zypern. Die Einwohner haben also Sinn, und es ist ein Glück, dass sie auf die Natur achten und sich nicht nur auf die Touristen verlassen. Es wäre ein Unglück für die Bewohner dieser Insel, wenn sie nur auf eine Karte setzen würden.

Lohnende Investitionen?

Viele Neubauten sieht man auf der Insel. Man sagt mir, dass viele Libanesen dort ihre Millionen investieren. So entstehen noch und noch Betonblöcke. Aber man weiss nie, wie sich die politischen Verhältnisse verändern und der Touristenstrom versiegt. Dann ist man wieder froh um die Mutter Erde, die uns jahrtausendelang für Nahrung und Existenz, ja auf vielen Inseln sogar für Wohlstand gesorgt hat.

Auf dem Olymp

Auf der schönen Wanderung zum Olymp, die wir bei strahlendem Sonnenschein ausführen können, sehen wir alte Waldbestände von Mittelmeerpinien, und ich bin erstaunt, dass die Forstleute sogar Seccia giganteas und Secoia semper virens angepflanzt haben, sowie selbstverständlich auch Zypressen, Juniperus-Arten, so dass der Wald, der an und für sich schon schön ist, durch diese Baumarten noch bereichert wird. Wenn sich alles normal entwickelt, wird in einigen Jahren die ganze Insel einen doppelten Genuss für Naturfreunde bieten. Was uns auch sehr beglückt, sind die vielen Blumen. Manchmal blühen zwischen all dem Gestrüpp Anemonen, dann die kleinblütige wilde Calendula, allerlei Salbei-Arten und viele andere blühende Pflanzen. Auch die Osterluzei treffen wir reichlich an, eine Pflanze, der man in Europa momentan zu unrecht soviel Böses nachsagt. Ein Kräutlein, das, in kleinen Mengen genommen, anticancerogen wirkt, und in grossen Mengen soll es das Gegenteil bewirken, nach dem Grundsatz von Hahnemann: «Kleine Reize regen an und grosse Reize zerstören». Auch die Allraun-Pflanze haben wir mit ihrer grossen, schönen Blattrosette sogar blühend gefunden. Eine Pflanze, der man im Mittelalter ganz eigenartige Heilkräfte zugeschrieben hat, und die bei uns nur ganz selten vorkommt.
Auf dem Olymp, mit seinen 1951 m Höhe und einem hartgefrorenen Schneehaupt, haben wir eine wunderbare Aussicht; praktisch über die ganze Insel. Gerade auf dem Wege zum Olymp sind wir an einer ziemlich grossen Asbestmine vorbeigekommen, die, wie man uns sagt, nun in einer Krise steckt, weil die Nachfrage nach Asbest nachgelassen hat, und zwar deshalb, weil man die stark krebsauslösende Wirkung dieses Materials erkannt hat. Asbest ist deshalb in Verruf geraten. Die Leute sagen dort, sie wissen nicht, ob diese Mine, die eine Zeit

lang sehr wirtschaftlich gearbeitet hat, nun wegen Mangel an Nachfrage und schlechter Rentabilität geschlossen werden muss.

Die Klöster

Auf Berggipfeln und an ganz speziell schön gelegenen Orten besuchen wir auch einige Klöster, die allerdings in der Regel nur noch von älteren, weissbärtigen Mönchen verwaltet werden. Leider, wie es auch in Griechenland und auf verschiedenen Inseln der Fall ist, werden diese Klöster, die doch sehr solide gebaut sind und oft sogar eigenes Quellwasser besitzen, nicht für Heime verwendet, wo man Flüchtlinge oder Waisenkinder unterbringen könnte. Das wäre doch eine gute Auswertung dieser Gebäulichkeiten.

Zeugen der Geschichte

Wer sich für die Geschichte interessiert und die Tempelruinen besichtigt, der kann noch tagelang dort verweilen. Was vor allem noch ganz gut erhalten ist, das sind einige Mosaiken, die sogar in der Farbe noch frisch sind, und man immer wieder staunen muss, wie exakt und mit welchen speziellen Materialkenntnissen die damaligen Künstler vor 2000 Jahren gearbeitet haben. Sehenswert ist vor allem das Theater, das nach griechischem Muster gebaut wurde und wie die meisten griechischen Amphitheater so konstruiert ist, dass es eine ganz ausgezeichnete Akustik hat. Wenn man gut und artikuliert spricht, kann man an jeder Stelle des Theaters jedes Wort verstehen. Das hat man in der alten Zeit besser gekonnt als heute.

Erholung für Körper und Geist

Neben all dem Interessanten, was man an Überbleibseln alter Kulturen sieht, begegnen wir immer wieder neuen Naturschönheiten. Der grosse Vorteil und der gesundheitliche Wert dieser Wanderferien in guter Luft hält den Kreislauf in Bewegung und beruhigt die Nerven. Man atmet all die ätherischen Stoffe aus den verschiedenen Pflanzen und aus Pinien ein. Die ganze Atmosphäre einer solchen Insel strömt etwas aus, das uns wohltut und uns hilft, wieder ins körperliche und seelische Gleichgewicht zu kommen. Tagsüber wandern, Sauerstoff, Sonne und alle Naturschönheiten geniessen, abends noch durch ein Meerbad die Heilkraft des Meeres spüren, das sind ausgefüllte Ferientage. Und wenn man einen halben Tag dazwischen einschaltet, nur als lediglich Badevergnügen für diejenigen, die noch gerne mit dem Schnorchel die Wunder unter dem Wasser beobachten, das ist für jung und alt eine mit nichts zu vergleichende Therapie.

Gebirgswald, Schönheit, Segen und Fluch

Nicht nur am Meer mit der jodhaltigen Luft, auch in unseren Bergen ist die mit ätherischen Ölen durchsetzte Gebirgsluft, die Ruhe, die Schönheit unserer Alpenpflanzen, eine wunderbare Voraussetzung, um sich zu erholen. Die Nerven und das ganze Gefässsystem können sich in der Alpenwelt besser regenerieren als mit aller Patentmedizin, die uns heute zur Verfügung steht. Die Höhensonne trägt das ihrige dazu bei, und wir tun sogar gut daran, sie zu dosieren, indem wir bei Wanderungen anfangs einen breitkrempigen Hut tragen, bis die Haut ihre Fähigkeit entwickelt hat, diese starken Strahlen zu transformieren, ohne dass durch zu intensive Sonnenbestrahlung ein Schaden entstehen kann.

Wohltat der Wanderung

Auf den Wanderwegen langsam und gemütlich, mit regelmässiger Atmung immer höher aufzusteigen, das tut gut. Wer seine Geruchsnerven noch voll intakt hat, der wird beglückt sein, die ätherischen Öle der Wacholderstauden und der Nadelhölzer wahrzunehmen, wenn die Sonne so kräftig ihre Strahlen ausschickt, dass sie die Wärme an den Felsen reflektiert. Wer Pflanzenkenner ist, freut sich an all den Heilpflanzen, die ihm begegnen. Es ist sehr empfeh-