

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 45 (1988)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Verschiedenartiges Bauen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553008>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 24.04.2025

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

## Verschiedenartiges Bauen

Sturm, Schnee und Kälte zwangen die Menschen, die in den Bergen wohnten, kräftige Häuser aus Stein zu bauen. So sieht man im ganzen Alpengebiet Häuser, die äusserst massiv aus Steinen, teilweise aber auch aus Holz gebaut sind. Unser Titelbild führt uns in eine Engadiner Landschaft, die uns den Beweis erbringt, dass dort die Notwendigkeit starker Bauten besteht. Die Mauern sind denn auch sehr dick, wodurch sie der Unbill des Wetters standzuhalten vermögen. Aber kalt muten diese Steinbauten an, und es braucht eine abgehärtete Natur, damit man die Zentralheizung nicht vermisst. Die Bergbewohner sind indes nicht verwöhnt, auch entschädigt die kraftvolle Wärme der Höhensonne tagsüber, ja selbst im Winter. Im Wallis sind die Bauten meist aus Holz, das durch die Kraft der Sonnenstrahlen schwarzgebrannt ist. Holzbauten sind wärmer als jene aus Stein, nur sind sie grösserer Brandgefahr ausgesetzt.

Auch im Himalaya und in den Cordilleren findet man feste, massive Häuser, denn es handelt sich dort um die zwei höchsten Gebirgszüge der Erde. So ist die Bauart aus Stein nicht verwunderlich. Sie erinnert teilweise an die Zeit der Inkas, die sich zum Bauen grosser Granitblöcke bedienten. So genau fügten sie die ungleich behauenen Steine zusammen, dass kein Mörtel mehr dazwischen Platz gehabt hätte.

### Etwas Eigenartiges

Das war wohl zumeist in den Bergen, denn auf dem Titicacasee begnügten sich die dort lebenden Urus und Inkas schon während der Blütezeit ihres Reiches mit Binsenhäusern. Die Binsen beschaffte ihnen der See, und zwar bauten sie ihre Wohnstätten nicht auf dem festen Land oder am Ufer, nein, sie erfanden etwas ganz Eigenartiges, denn sie beschafften sich sogenannte schwimmende Inseln, indem sie die starken, aus dem See emporwachsenden Binsen über dem Wasser umbogen, so dass sie als Grundlage zum Hüttenbau dienen konnten. Noch heute sind diese schwimmenden

Inselsiedlungen die Wohnstätten ihrer Nachkommen. Wenn man sie besucht, fragt man sich unwillkürlich, ob das seichte Wasser unter ihnen nicht der Gesundheit schaden könnte? Aber diese Menschen sind nicht übermüdet, wie wir es vielfach sind, und kümmern sich weder um Hygiene noch Luxus. Überaus bequem sitzen sie vor ihren Binsenhütten an der Sonne, flechten Korbbwaren aus den Binsen und sind froh, wenn keine Besucher kommen. Ist dies dennoch der Fall, dann verkriechen sie sich in ihre Häuser und höchstens die melodisch weichen Töne einer Flöte vermögen sie aus ihrem Versteck zu locken. Wenn man bedenkt, dass der Titicacasee auf 4000 Meter Höhe liegt, dann wundert man sich, dass die Binsenhütten genügend Schutz bieten, aber die Gegend liegt nahe dem Äquator und so fällt kein Schnee, wenigstens keiner, der liegen bleibt. Die Hütten entsprechen daher den dortigen Anforderungen.

### Pfahlbauten unserer Tage und Wohnboote

Im Tiefland, vor allem im Amazonasgebiet baut sich die Bevölkerung ihre Häuser aus Rundholz, und zwar stehen sie wie Pfahlbauten ungefähr 1 bis 1,30 Meter über dem Boden. Wände sind in dieser heissen Gegend nicht nötig. Das Dach schützt vor dem Regen, obwohl es nur aus geflochtenen Palmblättern besteht. Wenn diese anspruchslosen Wohnstätten direkt auf dem Boden stehen würden, wären sie sehr ungesund infolge der Feuchtigkeit, die trotz der Hitze alles durchdringt. So muten sie denn in ihrer erhöhten Lage wie Pfahlbauten an, die einst die alten Helvetier an unseren Seen zum Schutz im Wasser erstellten. Immer wieder wussten sich die Menschen den Verhältnissen anzupassen, was uns auch China, vor allem Hongkong, bestätigt, denn dort sind vielfach die Wohnboote üblich, doch finden wir diese auch in Europa, denn auch der Holländer liebt es oft, sich in schwimmenden Wohnstätten niederzulassen, nur ist er jedenfalls nicht in gleichem Masse widerstandsfähig gegen Rheuma und Gicht

wie die Bewohner der schwimmenden Inseln oder jene der Dschunken, wie die chinesischen Wohnboote heissen. Diese Chinesen leben meist in äusserst bedürftigen Verhältnissen, lieben aber ihre Wohnstätte sehr. Die Bescheidenheit ihrer Lebensweise scheint ihnen gesundheitliche Zähigkeit zu verschaffen, so dass ihnen das Wohnen über dem Wasser mit seiner entsprechenden Feuchtigkeit weniger schadet als uns die modernen Betonbauten.

### **Lehmhäuser, Höhlen und Eisbauten**

In warmen Ländern ist es vielerorts auch üblich, Häuser aus Lehm zu bauen. Sie haben den Vorteil, dass sie gegen Kälte und Hitze, teilweise auch gegen die Feuchtigkeit schützen, nur sind sie keineswegs schön und lieblich, aber vielen geht ohnedies der Sinn für Wohnkultur ab. Wenn die Armut gross und der Arbeitswille gering ist, begnügt man sich mit dem Notwendigen. Auch die nordamerikanischen Indianer bauen mit Lehm. Diese Bauten dürfen allerdings keiner Kälte unter Null ausgesetzt sein, denn wenn sie gefrieren, sprengt das gefrorene Wasser im Lehm die Wand und sie wird zerfallen.

Geschichtliche Forschungen erbrachten den Beweis, dass es einst auch in unserem Lande Höhlenbewohner gab, doch war dies keine Entwicklungsstufe, wie so viele im Widerspruch zum Schöpfungsbericht der Bibel glauben, sondern eine Anpassung an ungünstige Verhältnisse. So hört man denn viel von Flüchtlingen und Verfolgten, die sich in ihrer Notlage Höhlen als Wohnstätten aussuchten. Uns scheint solches Wohnen nicht gesund zu sein, aber noch immer ziehen es gewisse Zigeuner vor, in Höhlen zu wohnen. Bekannt sind in Spanien die Zigeuner, die in der Nähe von Granada als neuzeitliche Höhlenbewohner hausen. Ärmere Indianer von Südamerika ziehen es ebenfalls vor, ausserhalb der Städte in Höhlen statt in festen Wohnungen zu leben, vielleicht, weil die Höhlen schon bereitstehen, also keine Bauprobleme für sie bedeuten.

In Yukatan, wo die Indianer aus Holz und Lehm Hütten bauen, schlafen sie nicht auf

dem Boden, sondern in Hängematten, zum Schutz gegen Schlangen, Skorpione und andere gefährliche Tierarten, aber sicher auch wegen der Bodenfeuchtigkeit. Auch bei uns scheut man Erdgeschosswohnungen, die nicht unterkellert sind, weil man sie allgemein als ungesund betrachtet. Schon oft haben wir über verschiedene Wohnverhältnisse erzählt, aber noch nie kam es uns in den Sinn, auch einmal an die Eskimos zu denken, die in Eis und Schnee wohnen müssen. Wir können uns kaum vorstellen, wie ein solches Wohnen auf uns wirken würde, aber es gefällt den Eskimos, die nichts anderes kennen, in ihren sogenannten Iglus, die aus Eisklötzen hergestellt sind, sehr gut. Felle scheinen genügend Schutz zum Wohnen und zum Schlafen zu bieten. Aber es braucht bestimmt auch die gesundheitliche Grundlage eines Eskimos und seine anspruchslose Lebensweise, um es in einer solchen Wohnung aushalten und sich darin wohlfühlen zu können.

Noch vieles könnte man vom Bauen berichten, denn so vielseitig, wie die Menschen selbst sind, wie das Klima ist, in dem sie wohnen, so verschieden wie sie die kulturellen Bedürfnisse gestalten, ebenso mannigfach sind auch ihre Wohnverhältnisse und somit ihre Bauweise. Wir lieben schöne Bauten, gesundes und praktisches Wohnen, wir leiden aber auch ebenso darunter, wenn wir hässliche Wohngelegenheiten antreffen. Sehr erstaunt waren wir oft auch über die Bauweise in Nordamerika, wo jeder zu bauen scheint, wie es ihm passt, wenigstens in kleineren Ortschaften. Ferienhäuser stehen oft, wie teilweise auch bei uns in der französischen Schweiz, mitten im Wald. Bei dauernd heissem Wetter mag dies angehen, doch nicht zur Regenzeit, weil es dann zu feucht und kalt ist. Sehr erstaunt waren wir auch über die grosse Zahl von Wohnwagenbesitzern, und da wir uns selbst einmal die kurze Zeit von ein paar Wochen in einem solchen Wagen aufhielten, waren wir darüber noch mehr erstaunt, dass es der Amerikaner oft sein Lebtage darin aushalten kann, denn wir haben gesundheitlich darunter gelitten.

### **Befriedigende Lösung**

Wenn wir nun all diese Wohngelegenheiten überdenken, befriedigt uns einzig die Aussicht, dass die bevorstehende Zeitenwende auch diese Verhältnisse regeln wird, steht doch darüber geschrieben: «Sie werden Häuser bauen und bewohnen und Weinberge pflanzen und ihre Frucht essen. Sie werden nicht bauen und ein anderer es

bewohnen, sie werden nicht pflanzen und ein anderer essen» (Jesaja 65:21,22). Ja es wird sogar noch verheissen, dass die Menschen nicht mehr aufgeschreckt werden, weil sie den Krieg nicht mehr lernen müssen, und das ist für unsere kriegsbedrohte Zeit eine Symphonie und ein Balsam, denn was nützt all das viele Bauen, wenn es nur der Vernichtung ausgesetzt ist?

## **Osteoporose**

Von dieser Krankheit werden ältere Leute und öfters mehr Frauen als Männer befallen. Häufig sieht man gebückte Mütterchen, die sich mühselig an der Hand eines Grosskindes oder einer Krankenschwester fortbewegen. Würde man zufällig ihrem Arzt begegnen und ihn fragen, was der Frau fehle, dann wäre die Antwort sicher: Osteoporose.

### **Kalkmangel als Ursache poröser Knochen**

Wer sich für dieses eigenartige Fremdwort näher interessiert, dem wird jeder Fachmann erklären, dass es sich dabei um poröse, entkalkte Knochen handelt. Bei älteren Leuten lässt sich natürlich eine solche Situation nicht mehr normalisieren. Man kann höchstens die Beschwerden lindern. Es ist aber interessant, sich einmal darüber zu vergewissern, wie eine Osteoporose nach und nach entstehen kann.

Eine Osteoporose entwickelt sich nur langsam. Vor allem durch eine mangelhafte Kalkaufnahme über die Nahrung. Das ganze Skelett des Menschen braucht für den Aufbau sowie zur Erhaltung viel Kalk. Es ist deshalb nötig, dass wir mit unserer naturbelassenen Nahrung genügend Calciumsalze zu uns nehmen.

### **Vorbeugen in jüngeren Jahren**

Wenn wir mit 60 oder 70 Jahren bereits mühsam und bucklig gehen, und uns erst dann mit der Frage befassen, woher wir genügend Kalksalze bekommen, ist natürlich nicht geschickt. Wir sollten schon in jüngeren Jahren, wenn möglich schon im Kindesalter, genau Bescheid wissen, wie

sich diese Krankheit langsam entwickeln kann, die uns im Alter dann sehr viele Beschwerden bereitet.

### **Weisser Zucker als «Kalkräuber»**

Am leichtesten entsteht ein tragischer Kalkmangel, wenn wir viel Weisszucker-Süssigkeiten schlecken. Gerade der weisse Zucker wird von Ernährungstherapeuten nicht zu unrecht als Kalkräuber bezeichnet. Es liegt also nicht an der Süssigkeit selbst, sondern an dem durch den Raffinierungsprozess von Mineralien befreiten weissen Zucker, der überall zur Verfügung steht und reichlich verwendet wird.

### **Süssigkeiten wie die Natur sie bietet**

Ich war kürzlich in der Türkei und in anderen arabischen Ländern. Es erstaunt mich immer wieder, wenn ich bei älteren Leuten noch ein ganz hervorragendes Gebiss beobachten kann. In diesen Ländern isst man sehr viele Feigen, Datteln und andere süsse Früchte. In der Natur ist der Süsstoff in solchen Früchten immer mit Kalk, Kalium, Magnesium und mit anderen Mineralien verbunden, so dass trotz der vielen Süssigkeiten niemals ein Calciummangel festgestellt werden kann. Das Schlimme liegt in unserer westlichen Welt darin, dass wir die von der Natur zur Verfügung gestellten süssen Stoffe raffinieren. Ich habe in Ländern wo viel Zuckerrohr angebaut wird, die dunkelhäutigen Kinder beobachtet, wie sie Zuckerrohr kauen. Das ist ihr Schleckstengel, den sie immer wieder benützen. Trotzdem sie viel Zuckerrohr kauen und dadurch viel Süsses bekommen, sieht