Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 10 (1953)
Heft: 10

Artikel: Rote Wangen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969018

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: 17.07.2025

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

Diese Nachteile nun fallen den heissen Sommer hindurch und auch an warmen Herbsttagen dahin, und es gibt tatsächlich nichts Schöneres als auf einer Alpwiese zu lagern. Der durchwärmte Boden ist eine angenehme, kraftspendende Ruhestätte, und ich könnte mir nicht denken, welche Nachteile damit verbunden sein könnten! Nur bei kaltem oder feuchtem Boden sollte man vom Lagern Abstand nehmen, denn es ist ohne weiteres begreiflich, dass sich alsdann empfindliche Menschen dadurch verderben können. Man muss seine eigene Empfindlichkeit kennen und sich danach richten, denn kein Mensch ist gleich wie der andere, weshalb man nicht einfach gedankenlos einem Nachahmungstrieb folgen darf, wenn man nicht Schaden erleiden will. Nieren- und Blasenleidende sind in der Hinsicht sehr empfindlich. Sie ertragen weder Feuchtigkeit, noch Kälte.

Eigenartig, doch verständlich ist es, dass uns beim Lagern auch Pflanzen verhängnisvoll, ja sogar gefährlich werden können, und zwar vor allem Giftpflanzen und stark riechende Blumen. So konnte ich schon beobachten, dass Menschen mit leichter Schilddrüsenüberfunktion beim blossen Sitzen neben Digitalispflanzen Herzstörungen bekommen haben. Verliessen sie den Platz, dann verschwand auch die Störung wieder, um sich aber sogleich erneut einzustellen, wenn sie sich nochmals zu den schönblühenden Blütenstengeln der Pflanze hinsetzten. Solche Empfindlichkeiten, denen man je nach Funktion unserer Drüsen und Organe eben ausgesetzt sein kann, darf man nicht einfach nur übersehen wollen, sondern man muss sich viel eher danach richten und sie vielmehr zu umgehen suchen. Sie sind folgerichtig aber auf keinen Fall zu verallgemeinern, da dies alles ja dem eigenen, persönlichen Empfinden unterstellt und deshalb von diesem abhängig ist. So gibt es Menschen, die beinahe erbrechen müssen, wenn sie Hollunderblüten nur schon riechen, während wieder andere den Geruch als angenehm und anregend wertschätzen. Der eine holt sich Kopfweh von betäubendem Geruch, der andere wird angenehm erfrischt davon. So muss auch nur jener Primeln meiden, der durch sie ein Ekzem erhält, wer hingegen diese unangenehme Veranlagung nicht besitzt, kann sich ohne Gefahr seiner schönen Primeln erfreuen.

Unweise wäre es hingegen in die niedern Sträucher der Rhus tox-Pflanzen zu liegen oder auch nur schon in ihrer unmittelbaren Nähe zu lagern, denn man könnte dadurch sehr unangenehme Ausschläge bekommen, die man wochenlang nicht mehr loswerden kann. Diese kleinen Sträuchlein sind da und dort in Parkanlagen zu finden. Wild kommen sie bei uns nicht vor, während sie in Amerika förmlich den grünen Schrecken der Wälder darstellen.

Ein weiterer Punkt, der nicht allen bekannt sein mag, der aber unbedingt berücksichtigt werden muss, ist das Schlafen unter Nussbäumen. Schon in meinen Jugendjahren konnte ich bei Bekannten, die beim Hüten der Kühe öfters unter Nussbäumen geschlafen haben, eigenartige, teils schmerzhafte Nervenzerrungen beobachten. Ich habe zwar damals gedacht, dies beruhe nur auf Einbildung, seit ich aber während meiner Praxis von vielen Landleuten diese Wahrnehmung immer wieder bestätigt erhielt, bin ich überzeugt, dass man auch diese Erfahrungstatsache zum eigenen Wohl beachten muss.

Wer also überaus empfindlich ist und wegen jeder Kleinigkeit unter all seinen Schwächen zu leiden hat, der lagere jeweils lieber auf einer Decke, während sich gesunde, kräftige Naturen mit Wonne auf Wiesen und Weiden lagern mögen, zwar nicht gerade im schönen, hohen Gras, damit sie der Bauer nicht mit Recht fortschicken kann und ihnen auf gut Schweizerdeutsch die Meinung sagen muss.

Was du tust, tue gewissenhaft, ganz und gründlich; aber übertreibe nicht, sei nicht einseitig, sondern suche eine Harmonie aller Kräfte zu erreichen.

Rote Wangen

Früher wertete man frische, rote Wangen als Merkmal innewohnender Gesundheit. Waren sie im Verschwinden begriffen, dann fahndete man eifrig nach der gesundheitlichen Störung, um diese alsdann eifrig zu bekämpfen und wieder in den Besitz seines blühenden Aussehens zu gelangen. Heute sind rote Wangen vielerorts, besonders in Amerika, zur Seltenheit geworden. Statt aber wie früher nach der Ursache des Verlustes zu fragen, greift man heute allgemein, sogar auch bei uns, ganz einfach nur zum Farbstift, um den Mangel auf diese Weise raschmöglichst wieder auszugleichen. Bei uns in der Schweiz, wie auch in Deutschland, wo der Sinn für gesunde, natürliche Lebens- und Ernährungsweise schon reichlich Fuss gefasst hat, und wo auch sämtliche, unverfälschten Naturprodukte erhältlich sind, ist eine solch' nachlässige Bequemlichkeit weniger verständlich als beispielsweise in Ländern mit ungünstigen Vorbedingungen. Da, wo alles übertrieben verfeinert wird, wo man sich förmlich in vollem Vertrauen den chemischen Gesundheitsregeln ausliefert, wie dies vor allem in Amerika der Fall ist, müssen Besucher und Ansiedler besonders auf der Hut sein, wenn sie ihre gesunde Gesichtsfarbe nicht allzurasch verlieren wollen. Hat man jedoch gelernt, sich in jeder Lebenslage naturgemäss einzustellen, dann muss man ganz einfach nur auf seinen gesunden Lebensansichten beharren und sich um die vielen üblichen Torheiten, die gepflegt werden mögen, keineswegs bekümmern. Dies kann man, wenn man die Ernährungsfrage nicht andern überlässt, sondern sich selbst so verköstigt, wie es sich nach gesundheitlichen Prinzipien irgendwie ermöglichen lässt.

Die Ernährungsfrage

Solange es Carotten, Tomaten, Gurken, Kabis, Brunnenkresse und andere Gemüse, wie auch Zwiebeln und Knoblauch gibt, solange alle Arten von frischen Früchten nebst Honig, Rohrzucker, Haferflocken, Naturreis und Kartoffeln, wie auch eine gute Milch, Nüsse und Mandeln erhältlich sind, besteht immer eine Möglichkeit, seine roten Wangen behalten zu können, vorausgesetzt, man störe die Verdauung nicht durch verkehrte Zusammenstellung der verschiedenen Nahrungsmittel und durch unnötige Belastung. Früher galt beim bescheidenen Volk als gesundheitlicher Ratgeber das Motto: «Hör mit Essen auf, so lange du noch ein leises Hungergefühl verspürst.» Ob diese Massnahme einer gewissen Knappheit zuzuschreiben war, ist für uns nicht sicher, jedenfalls aber war sie vom gesundheitlichen Standpunkt aus günstig, denn wenn man nach der Mahlzeit nicht so angefüllt ist, dass nichts mehr Platz hätte, verdaut der Körper das Dargebotene viel besser, und man ist weniger der Gefahr ausgesetzt, dass sich unerwünschte Fettpolsterchen ablagern. Kaut man zudem noch gut, und durchspeichelt man tüchtig, dann wertet man die Nahrung besser aus und braucht nicht zu befürchten durch das kleinere Quantum zu kurz zu kommen. Besonders in heissen Gegenden ist es günstig, wenn man mässig und vor allem salzarm isst, um das Durstgefühl nicht unnötig zu erhöhen. Gleichzeitig sind auch sorgfältig zubereitete Rohsalate günstig, denn sie decken nicht nur den Vitamin- und Nährsalzbedarf, sondern helfen auch mit den Durst zu stillen, vorausgesetzt allerdings, dass sie nicht mit einer scharfen Salatsauce, mit Mayonnaise oder sonstwie scharfen Gewürzen zubereitet worden sind, sonndern ganz einfach nur mit Citrone oder Molkenkonzentrat und Oel, vielleicht noch unter Beigabe von etwas Rahm. Morgens und abends ist Fruchtnahrung am besten. An heissen Tagen gibt es abends nichts Erfrischenderes als ein Fruchtsalat aus Melone, Pfirsich und Birnen unter Zugabe von frischem Orangen- und Citronensaft nebst Rohrzucker und etwas frischem Rahm. Dieser Salat ist ein wunderbarer

Durstbrecher und wirkt sich auch vorzüglich auf die Darmtätigkeit aus. Bei Verstopfung muss er nur mit saurem Rahm zubereitet werden und das Uebel verschwindet. Auch Erdbeeren mit Rahm und etwas Rohrzucker sind sehr erfrischend und durststillend. All diese natürlichen Erfrischungen genügen, um das Bedürfnis nach übersüssem Eis-Creme, das den Magen Empfindlicher doch nur aus der Ordnung bringt, oder nach Fruchtsäften, die man mit Eiswasser vermengte, aufzuheben. Es ist eine Erfahrungstatsache, dass der Durst mit frischen Früchten besser gestillt wird als mit allerhand unnatürlich zubereiteten Getränken oder mit Eis. Hat man sich in der Wahl der Nahrung und Getränke aber erst einmal ganz naturgemäss eingestellt, dann wird man auch den andern, schädigenden Einflüssen besser gewachsen sein, weil man alsdann bereits schon ein Plus zu verzeichnen hat.

Schädigung durch Gase und Rauch

Was nun die vielen Gase der ständig steigenden Autoflut anbetrifft, wie auch die Zunahme der Industrie, die je nach der Windlage die Städte in drückenden Rauchdunst, sogenannten «Smock» hüllen, sind diese äusserst ungünstigen Einflüsse auf jeden Fall als gesundheitliches Manko zu bezeichnen, das daran mitbeteiligt ist, wenn unsere roten Wangen verschwinden, denn das Herz und die Blutgefässe können dadurch empfindlich geschädigt werden. Es ist schade, dass früher gesunde Gegenden mit denkbar günstigem, ja mit vorzüglichem Klima heute ein Opfer industrieller Ausbeute geworden sind, wie dies beispielsweise in gewissen Gegenden von Californien der Fall ist. Es gibt natürlich noch viele andere, aufreibende Merkmale unserer hastig lärmenden Zeit, die sich ganz besonders in geschäftigen Ländern überaus ungünstig auswirken.

Schlafmangel

Auch der Mangel an genügend Schlaf, besonders an Vormitternachtschlaf macht sich hauptsächlich in subtropischen Ländern geltend, wo es eigenartig plötzlich und früh eindunkelt und eigenartigerweise auch morgens nicht besonders früh Tag wird. So lockt um sechs Uhr noch kein Sonnenstrahl und die Autos fahren noch mit den Lichtern. Da es aber so plötzlich tagt, wie es dunkelt, ist es auch auf einmal noch vor sieben Uhr hell. Es scheint, dass den Bewohnern solcher Breitengrade nun aber der Tag mit seiner heissen Bürde zu kurz erscheint, so dass sie es vorziehen, die Nacht zum Tag zu gestalten. Selbst Kinder lärmen bis tief in die Nacht hinein und Karussels und andere Lustbarkeiten laden sogar die Kleinsten ein, sich zu später Stunde zu vergnügen, statt zu schlafen. Die Autos rasen oft emsiger als am hellen Tag durch die Strassen, und wer nicht über einen guten Schlaf verfügt, hat Mühe, überhaupt einschlafen zu können. Jener aber, der auf den Wink der Natur achtet, wird den Schlaf vorziehen und wird wie früher die Eingeborenen, so zeitig als möglich zur Ruhe gehen. Dies ist ein grosser Schutz für die Gesundheit und Widerstandskraft und hilft mit, das gute Aussehen zu bewahren. Es ist bestimmt nicht von ungefähr, wenn für uns Europäer auch erstaunlich, dass der Tag in heissen Ländern fast so kurz ist wie bei uns im Winter. Die Hitze ist oft so aufreibend und zehrend, dass es notwendig ist, sich durch ausgiebigen Schlaf wieder genügend zu erfrischen. Man wird dadurch die Jagd des Alltags besser bewältigen können und seelisch weniger davon zermürbt werden. Auch dies trägt dazu bei, unser gutes Aussehen zu wahren, denn seelische Gehobenheit wirkt sich auch auf unser gesundheitliches Befinden äusserst günstig aus. So sind denn auch die roten Wangen nicht nur von rein äusserlichen Faktoren abhängig, sondern sehr stark auch davon, wie wir durch unsere innere Einstellung das Leben zu meistern vermögen.

Gesunder Optimismus

Wie aber werden wir es zustande bringen, statt durch Aerger und Verdruss uns bodigen zu lassen, einen gesunden, zielbewussten Optimismus zu pflegen? Setzen wir uns ganz einfach für geistig Wertvolles ein und wir werden gegen den Strom der Zeit zu schwimmen vermögen. Dadurch sind wir alsdann auch gesundheitlich um vieles geschützt und unsere roten Wangen werden uns weit weniger verloren gehen. Scheinen sie uns auch ein bloss äusseres Merkmal zu sein, so spornen sie uns doch an und verpflichten uns förmlich, dem Druck der Verhältnisse nicht nachzugeben, sondern zielbewusst darüber zu stehen. Nicht vergebens sagt das weise Bibelwort von demjenigen, der seinen Geist beherrscht, dass er grösser sei als derjenige, der eine Stadt erobert. Was aber hat all dies mit roten Wangen zu tun? Viel, sehr viel sogar für den, der es versteht, sein kleines Ich ins Gleichgewicht zu bringen.

Kalte Getränke

Es ist an heissen Tagen bestimmt eine Wohltat, eiskalte Getränke einzunehmen. Besonders in südlichen Ländern, vor allem aber in Amerika ist man im Sommer gewohnt, alles vom Eis oder mit Eis zusammen einzunehmen. Anders bin ich seinerzeit in Nord- und Nordwestafrika empfangen worden, wo ich bei jedem Besuch in einem Araberhaus immer einen heissen Grüntee bekam, der aus den frischen Blättern der Krauseminze bereitet wird. Auch der Kaffee wird heiss und stark getrunken, und ich muss sagen, dass ich mengenmässig wirklich weniger heissen Grüntee benötigte, um den Durst zu stillen, als dies bei den kalten Getränken der Fall ist. Ein weiterer Vorteil liegt beim Genuss von warmen Getränken noch darin, dass man nicht Gefahr läuft, sich zu erkälten, wie dies bei der plötzlich starken Abkühlung durch eiskaltes Trinken leicht vorkommen kann. Als ich einmal im Süden dieserhalb einen ansehnlichen Katarrh erhielt, war ich nicht wenig darüber erstaunt, denn in der Schweiz habe ich jahrelang nie darunter gelitten. Ich war überzeugt, dass die kalten Getränke grösstenteils daran schuld waren und wurde nun durch den Schaden klug.

Man erwartet es nicht, aber es ist eine Tatsache, dass man sich im Süden oft mehr erkältet als im Norden. Die Tage sind sehr heiss und die Nächte sind manchmal in gewissen Gegenden, wie z. B. in der Sahara, sehr kühl. Auch tagsüber kann je nach den Winden oft kurz und unerwartet ein empfindlicher Wechsel eintreten. Diese Temperaturschwankungen stellen sehr grosse Anforderungen an unsere Gesundheit, besonders wenn man sie nicht gewohnt ist.

Eine gute Hilfe ist es daher, wenn man, wo immer man sich befindet, ein wenig darauf achtet, welche Sitten und Gebräuche die Einheimischen oder Eingeborenen pflegen. Es sind meist alte Erfahrungen, die oft Jahrhunderte zurückgreifen und berücksichtigt werden sollten, da sie sich den Verhältnissen anpassen. Daher ist es keineswegs ungeschickt, sich ebenfalls danach zu richten.

Es scheint in heissen Ländern für den Beobachter erst auch erstaunlich zu sein, dass man heiss, statt kalt badet und sich ebenso heiss abduscht und nicht kalt. Nach einiger Erfahrung aber wird man selbst gewahr, dass kalte Duschen die Hitze nur noch viel ärger empfinden lassen, wo hingegen nach heissen Duschen die Aussentemperatur wenigstens vorübergehend wieder angenehm erträglich wird. Es handelt sich hier um das ähnliche Prinzip wie bei den Getränken. Damit will natürlich nicht gesagt sein, dass man bei uns je nach dem Naturell nun nicht kalt baden sollte. Es kommt bestimmt viel auch auf die Gewohnheit an. Ueberall heisst es eben, Augen und Ohren offen halten und immer wieder erneut kann man von naturverbundenen Menschen und vor allem von der Natur selbst viel Wichtiges und Wertvolles lernen.