Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 21 (1964)
Heft: 7

Artikel: Gefahren bei grosser Hitze
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553006

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

dann auch bei ihnen genau so stark und günstig sein wird, wie sie es heute schon bei uns ist. Solange die Indianer den Nachteilen der Zivilisation noch fernbleiben können, wird auch die Zahl der Zivilisationskrankheiten unter ihnen gering sein. Die Sterblichkeit bei Gicht, Zuckerkrankheit, Fettsucht, Krebs und der gefürchteten multiple Sklerose wird bei ihnen unwesentlich sein, während sie bei uns immer grösser wird.

Einsichtige Ärzte und Biologen zeigen heute, wie man sich durch natürliche Lebensweise und durch die Einnahme naturbelassener Nahrung gegen die erwähnten Übel schützen kann. Wie Rufer in der Wüste warnen sie immer wieder erneut zur notwendigen, einsichtsvollen Umstellung. Einer dieser Forscher ist der bekannte Dr. med. Joseph Evers, zu dem heute Tausende von Kranken mit multiple Sklerose strömen, um sich das schwere Los etwas erleichtern zu lassen. Einfacher wäre es allerdings auch diesem Falle, vorzubeugen, statt mühsam zu bessern, denn eine Heilung ist trotz grosser Mühewaltung und Anstrengung nicht immer gewährleistet. Dr. Evers Werk «Gestaltwandel des Krankheitsgeschehens», das im Karl Haug-Verlag in Ulm erschienen ist, wird nicht nur Ärzte sondern selbst Gesunde so sehr beeindrucken, dass sie seine Anordnungen in der Lebensweise und Ernährung unwillkürlich zu berücksichtigen beginnen. Jeder normal denkende Mensch wird an den klar und logisch begründeten Argumenten des erfahrenen Forschers nicht achtlos vorübergehen können. Dr. Evers Ausführungen zeigen in überzeugender Weise, dass wir der Natur mehr Verdienste an der Zunahme des Durchschnittsalters von uns Menschen zuschreiben können, als allen Errungenschaften der Schulmedizin.

Gefahren bei grosser Hitze

Wenn in unserem grünen Land, das nicht arm an Kälte und Niederschlägen ist und eigentliche keine Dürre kennt, zur Sommerszeit der Seufzer laut wird: «Ach, diese Hitze !» dann erinnert mich dies immer wieder an einen Besuch bei einem gastfreundlichen Beduinen, der sein Zelt mitten in der Wüste aufgeschlagen hat. Vor Hitze vibrierte damals die Luft und unter dem schwarzen Ziegenhaargewebe des Zeltbehanges mochte es am Schatten 40 Grad gehabt haben. Dennoch bewirtete mich der bärtige Mann, durch dessen Gesicht sich bereits die Furchen des Alters zogen, mit heissem Tee. Erstaunt wollte ich wissen, was der Grund seines Vorgehens war, und erhielt die Antwort, dass es grundfalsch sei, bei grosser Hitze eisgekühltes Wasser zu trinken, da dieses, wie auch süsse Getränke, den Durst nur mehre, statt ihn zu stillen. Auch für die Gesundheit sei dieses Vorgehen schädigend. Damals zweifelte ich noch an der Tatsache dieser Aussage, erhielt sie aber mit der Zeit durch entsprechende Erfahrungen bestätigt. Bei grosser Hitze helfen heisse Getränke oder saftige Früchte wirklich den Durst am besten stillen. Auch zieht man sich dadurch keine Erkältungen und Katarrhe zu, was eben möglich ist beim hastigen Genuss eisgekühlter Getränke. Es ist nicht nur bei starker Kälte, sondern auch bei grosser Hitze ein notwendiges Erfordernis, durch die Nase zu atmen, da wir in der Nase eine eingebaute Klimaanlage besitzen, die im Winter wärmt und im Sommer kühlt. Wir sollten diesen Vorzug also unbedingt benützen und nicht achtlos vernachlässigen, was uns hilfreiche Dienste zu bieten vermag.

Weitere Ratschläge

Da die Wüstenbewohner gewohnt sind, sich bei andauernder Hitze gesund zu erhalten, dürfen wir ruhig die Vorteile, die sie kennen, beachten und wenn möglich auch nachahmen, Weil dabei nicht nur das Trinken heisser Getränke eine Rolle spielt, sondern vor allem auch das Tragen einer richtigen Kleidung, ziehen wir auch in dieser Frage einen Vergleich zu unseren Ansichten. Wie erstaunt werden

wir sein, zu erkennen, dass der Wüstenbewohner unser Bedürfnis, bei grosser Hitze möglichst wenig und dünne Kleider zu tragen, keineswegs bejaht, hüllt er sich doch in weite, wollene, mantelartige Gewänder ein. Er fühlt sich sichtlich wohl dabei und scheint unter der Hitze und starken Bestrahlung weniger zu leiden als wir in unseren enganschliessenden Kleidern oder den Badehosen. Das weite Gewand schützt den Beduinen wunderbar, und man hat nicht den Eindruck, dass er darin schwitze. Wir bedenken viel zu wenig, dass starke Strahlungen besonders bei Menschen, die sich nicht genügend an sie gewöhnt haben, äusserst schaden können. Nicht nur der Hitzschlag, sondern auch Verbrennungen können vor allem im peripheren Nerven- und Gefässsystem bleibende oder langandauernde Schäden auslösen.

Sicher empfindet kein Wüstenbewohner das Bedürfnis, stundenlang regungslos an der Sonne zu liegen. Wir können auch das Benehmen der Tiere befragen, ob ein solches Gebaren nützlich ist. Dabei erhalten wir sehr rasch eine verneinende Antwort, denn kein Tier legt sich bei grosser Hitze unmittelbar in die Sonne. Es bevorzugt den Schatten oder Halbschatten und setzt sich in der Regel keiner übermässigen Sonnenbestrahlung aus, und zwar sowohl die Tiere, die mit uns zusammenleben, als auch die Wildtiere. Araber und Beduinen, die in Wüsten- oder anderen heissen Gegenden leben, halten ihren Kopf bedeckt, und wenn sie arbeiten oder durch die Wüste wandern, benützen sie den frühen Morgen oder Abend dazu. Alle diese Beobachtungen zeigen uns, dass auch wir vernünftig sein sollten. Bekanntlich ist die Bestrahlung der Höhensonne in den Bergen stärker als es die Sonneneinwirkung im Tiefland oder gar am Meer ist. Wer gewohnt ist, in der Höhe zu leben, erträgt die dortige Bestrahlung weit besser als jene in der Tiefe. Umgekehrt ergeht es dabei dem Bewohner tiefliegender Gegenden. Er meidet die Bestrahlung in den Bergen, ermüdet aber weniger, wenn er in der Tiefe der Sonne ausgesetzt ist. Ein Erlebnis in Ceylon bestätigte uns dies eingehend. Wir waren mit unseren Freunden, die am Meer wohnen, zu Bekannten in die schönen Ceylonerberge gezogen. Wie ergötzten sich diese, als sich die Meeresbewohner rasch in den Schatten verzogen, weil ihnen die Höhensonne zu sehr zusetzte. Wir Schweizer fühlten uns indes wohler als in der Meerestiefe, wo ihrerseits wieder die anderen keine Beschwerden empfanden. Auf jeden Fall ist es gut, wenn man sich nicht mehr zumutet, als einem bekömmlich ist. Kurze, ebenso indirekte Sonnenbestrahlung ist besser als das übliche Sonnenbaden, auch ist die Heilwirkung günstiger. Bewegung im Halbschatten verschafft uns ein gesundes Luftbad. Personen mit hohem Blutdruck und Herzleiden dürfen sich keiner grossen Hitzeeinwirkung oder starken Sonnenbestrahlung aussetzen, denn dies könnte unter Umständen tödlichen Ausgang haben.

Bei grosser Hitze muss man darauf achten, zu grosse Abkühlung zu meiden. Ein Bad in zu kaltem Wasser wie in einem Bergsee oder in einem Fluss, der Gletscherwasser mit sich führt, kann uns gefährlich werden. Zwar haben wir bereits die richtige Trinkweise zuvor erwähnt, möchten im Zusammenhang zu starker Abkühlung aber nochmals darauf hinweisen, dass es uns auch schaden wird, wenn wir zu kaltes Wasser geniessen. Sehen wir uns daher in den Bergen genötigt, Quellwasser zu trinken, dann sollten wir diesem das durststillende Molkosan beifügen und das Getränk ohne Zucker, gut durchspeichelt, langsam schluckweise trinken. Auf diese Weise verhindern wir eine zu starke Abkühlung und stillen damit den Durst, was beim Trinken süsser Wasser kaum der Fall wäre. Es lohnt sich daher, bei sommerlichen Wanderungen stets ein Fläschchen Molkosan im Rucksack mitzunehmen.