

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Achtung! Betonbauten  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553213>

### **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:** 06.02.2025

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

chen Gehaltstoffe und Eigenarten besitzt. Alle sind sie gut und genügen als Basisnahrung, sofern man sie, wie bereits betont, in ihrem unveränderten Naturzustand belässt, so, wie sie auf dem Felde geerntet werden mit Ausnahme der Reinigung, Zerkleinerung und Zubereitung. Will man verschiedene Getreidevorzüge in einem Nahrungsmittel vereinigt verwerten, dann greife man zum bekannten Vollwertmüesli, da dieses aus vielen Getreidearten besteht. Nicht nur die Wahl einer solchen Basisnahrung ist wichtig, sondern vor allem auch deren Zubereitung, wie auch das tägliche Quantum, das wir zu uns nehmen. In diesem Punkt unterscheiden sich die Naturvölker wesentlich von uns zivilisierten Menschen. Bei uns wird bekannt-

lich ungefähr doppelt so viel gegessen wie in den sogenannten unterentwickelten Ländern und bei Naturvölkern. – Für die Zukunft wird es in doppelter Hinsicht gut sein, mit weniger Nahrung auszukommen. Dies wird sich erstens für unsere Gesundheit gut auswirken und, zweitens, wird sich dies als Vorteil erweisen, da erwartet werden kann, dass die Nahrung auf der ganzen Erde mehr und mehr knapp wird; obwohl immer mehr Menschen ernährt werden müssen, wird die Anbaufläche nicht entsprechend gesteigert. Doch auch auf diesem Gebiet dient zu unserer Beruhigung das Wort des Sprüchedichters, das uns versichert: «Besser eine Hand voll in Ruhe, als beide Fäuste voll Hast und Unruhe.»

### Achtung! Betonbauten

Während eines Aufenthaltes in Zermatt, der mir und meiner Familie die Möglichkeit verschaffte, wieder einmal die herrliche Luft der Arven- und Lärchenwälder einzuatmen, besuchte ich liebe Bekannte, die im Tale geboren und aufgewachsen sind, also stets dort gelebt hatten. Als urwüchsiger Sohn der Berge ist der Vater der Familie ein tüchtiger Skilehrer. Mit ihm habe ich schon die schönsten Abfahrten rings ums Matterhorn herum durchführen können. Es war für mich daher überraschend, dass er sich über rheumatische Schmerzen zu beklagen hatte, denn früher waren solche für ihn unbekannt gewesen. «Der kleine Doktor», den er nebst den «Gesundheits-Nachrichten» bereits zu Rate gezogen hatte, verschaffte ihm leider die gesuchte Erklärung nicht. Er nährte sich auch stets mit gesunder Naturkost und hatte viel Bewegung in der freien Natur! Woher konnten also diese Schmerzen kommen? – Auch seine Frau war davon befallen. Als Mutter von drei gesunden Buben hatte sie sich zuvor stets bester Gesundheit erfreut, war sie doch eine währschafte Walliserin mit frischem Aussehen und lebensfrohen Augen. Auch ihr fehlte es nicht an Bewegung und fri-

scher Luft, da sie sportlich veranlagt ist und sich jeden Morgen die Mühe nimmt, einen Waldlauf durchzuführen, obwohl sie sich tagsüber bei landwirtschaftlicher Arbeit zur Genüge im Freien beschäftigen kann, denn sie sind noch im Besitz einer kleinen Landwirtschaft mit zwei Kühen. Weil auch unsere Naturmittel nur vorübergehend halfen, denn die Schmerzen stellten sich immer wieder ein, veranlasste uns dies, nach der eigentlichen Ursache der Störung zu suchen. Eine nähere Prüfung ergab, dass beide die Schmerzen erst seit dem Umzug in ihr neuerbautes Haus feststellen konnten. Das Elternhaus, das sie verlassen hatten, war noch einer der üblichen Chaletbauten aus Holz mit Holzbalkendecken, während das neue Haus mit Betonbalkendecken versehen ist. So war denn die Ursache gefunden, denn schon öfters habe ich die genau gleichen Zustände feststellen können, wenn Leute ihre Wohnung in Altbauten mit einer solchen im modernen Betonhaus vertauschten. Erst durch die Rückkehr in die Altwohnung verschwanden die Rheumaschmerzen jeweils wieder. So riet ich denn auch meinen Bekannten, das neue Haus wieder zu verlassen, um erneut die gesunde Woh-

nung im früheren Holzbau zu beziehen. Zum Glück haben sie diesen nur vermietet, also noch nicht verkauft. Nun haben sich beide zur Rückkehr in ihr früheres Heim entschlossen, und ich werde, nachdem die Umsiedlung stattgefunden hat, mich später wieder nach dem Ergehen erkundigen. Erfahrungsgemäss wird sich dieses Vorgehen günstig auswirken, denn schon oft sah ich nach einer solchen Umsiedlung lästige Rheumaschmerzen wieder verschwinden.

### **Richtunggebender Beweis**

Weit schlimmer verhält es sich mit jenen, die sich in einem dieser Betonbunker eine Eigentumswohnung angeschafft haben. Man kann diese modernen Hochbauten wohl mit Recht so nennen. Sie mögen praktisch sein, sehen aber ungemütlich aus und sind auch ungesund. Kürzlich erhielt ich von einer Frau einen telefonischen Bericht, denn sie wollte mir über ihr Ergehen unbedingt Auskunft erteilen. Das Wohnen in einem Betonblock hatte ihr dermassen geschadet, dass sie vor lauter Schmerzen ihren täglichen Pflichten nicht mehr nachkommen konnte. In meinen Schriften stiess sie auf die allfällige Lösung, und von da an betrachtete sie das ungesunde Wohnen im Betonbau als Grundursache ihres gesundheitlichen Versagens. Um sicher zu sein, dass sie sich nicht täuschte und alle Vermutungen nur auf Einbildung beruhen mochten, zog sie zur Prüfung in das alte Holzhaus, das ihre Tochter bewohnte. Schon nach kurzer Zeit verloren sich die schmerzhaften Zustände, die sie so sehr niederdrückten. Der Beweis war also erbracht, weshalb sie nunmehr fest entschlossen war, bei Gelegenheit die Eigentumswohnung wieder zu verkaufen.

Allerdings sind nicht alle Menschen gleich empfindlich auf bioklimatische und elektromagnetische Einflüsse. Wer jedoch seine Rheumaschmerzen, die ihn seit dem Wohnen im Betonblock plagten, trotz ärztlicher oder naturärztlicher Behandlung mit Diät und physikalischen Anwendungen nicht loswerden kann, der sollte zur

Prüfung ruhig einmal einige Wochen die Wohnung wechseln, um dem ungünstigen Einfluss des Eisenbetons entfliehen zu können. Verschwinden die Schmerzen und die damit verbundenen Störungen in der Altwohnung, dann ist erwiesen, wo die Hauptursache liegt. Auch wenn eine erneute Umsiedlung eine materielle Einbusse zur Folge haben sollte, ist dieser Umstand leichter zu verschmerzen, als seiner früheren Gesundheit nachtrauern zu müssen. Das Geld verliert ja ohnedies von Jahr zu Jahr an Wert. Die wieder erlangte Gesundheit aber hilft Schwierigkeiten leichter bewältigen.

### **Gebührende Rücksichtnahme**

So, wie die Pflanzen bekanntlich sehr verschieden auf äussere Einflüsse reagieren, gerade so unterscheiden sich auch die Menschen in ihrer Empfindlichkeit von einander, gibt es doch solche, die vollständig unempfindlich sind, während andere Menschentypen übertrieben fein und auf die kleinsten, ungünstigen Aenderungen ansprechen. Aerzte der Neuzeit kommen mit solchen schwer zurecht und betrachten sie meist als hysterische Psychopathen oder als Einbildungskranke. Aber sie können mit ihrem harten Urteil keinen Erfolg erzielen, denn stark wirkende, chemische Mittel werden in solchem Falle mehr verderben als Gutes bewirken. Es ist daher notwendig, sein eigenes Naturell mit all seinen Empfindlichkeiten gut zu kennen, weil man dann eher den passenden Arzt oder Therapeuten mit dem notwendigen Verständnis finden kann. Man sollte also den eigenen Körper mit seinen Veranlagungen gut studieren und sich nicht einbilden, der Arzt müsse über die feinen Einzelheiten besser Bescheid wissen. Allerdings kann man auch zu ängstlich sein und Störungen falsch deuten, doch hat man es auch auf der Hand, geschickt gegen sie vorzugehen. — Was nun aber die Architekten anbetrifft, sollten diese bestimmt mehr Verständnis für gesundheitliche Fragen aufbringen und ihr Augenmerk nicht nur auf Komfort und Rentabilität richten.