

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Noch nicht so modernisiert  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553330>

### **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>**



kommen, wenn sich ein heftiger Sonnenbrand unbarmherzig geltend macht, was höchst unerträglich für uns werden kann.

### **Zur Beachtung**

Wir müssen also damit rechnen, dass unsere Haut nicht die gleich günstigen Vorzüge besitzt wie jene der Wüstenpflanzen, denn sie ist nicht so gut eingerichtet, so rationell und haushälterisch im Aufnehmen und Abgeben von Feuchtigkeit und Strahlenmengen. Man sollte sich dies gut merken, indem man stets weise aufpasst, denn ein richtiger Sonnenbrand kann uns auf Jahre hinaus schädigen. Zwar kann man sich mit einem Salböl, einer Salbe oder einer schleimhaltigen Tinktur wie Symphytum etwas schützen, aber Vorsicht und vernünftiges Dosieren der äusseren Einwirkungen von Sonnenstrahlen ist besser als alle Hilfsmittel. Durch den Einfluss von Luft und Sonne wollen wir doch unserer Gesundheit dienlich sein, weshalb es völlig verkehrt ist, wenn wir die Ueberdosierung nicht vermeiden und uns deshalb unnötigen Schaden zuziehen.

Besonders Kinder sollten gut behütet werden, um sie vor Schädigungen zu bewahren, solange sie selbst nichts von einer Dosierung der Sonnenbestrahlung verstehen. Man kann sie allerdings auch entsprechend unterrichten und stets dafür sorgen, dass sie keinen Schaden erleiden. Auf diese Weise lernen sie am besten, selbst aufzupassen. Wer indes einmal einen richtigen Sonnenbrand erwischt hat, wird sich für die Zukunft davor hüten, denn eine solche Belehrung vergisst man nicht mehr so schnell, hat man es doch erlebt, dass die Wesensart unserer Haut weise beachtet sein will. Wir könnten sie keineswegs missen, weshalb sie von unserer naturgemässen Pflege abhängt, wenn sie gesund bleiben soll. Verkleben wir sie indes mit Schminke, dann kann sie nur noch mangelhaft atmen. Sie verliert ihre natürliche Frische, was wir doch im Grunde genommen nicht wollen. Eine naturgemässe Lebensweise mit genügend Vormitternachtsschlaf ist das beste Mittel zu ihrer Gesunderhaltung, zusammen mit natürlicher, statt chemischer Kosmetik.

## **Noch nicht so modernisiert**

Mit dem Uebergang des Sommers in den Herbst ist in gewissen Ländern die Badezeit noch keineswegs abgeschlossen. Ein regenreicher Sommer veranlasst noch manchen, wärmere Gegenden aufzusuchen, um sich am Meerbad zu erfreuen und für den Winter zu stärken. Da Italien und Spanien immer mehr Feriengäste aufnehmen, ist das dortige Strandleben oft ungemütlich, denn wenn kaum mehr ein Platz frei ist, wo man sich niederlassen kann, ist besonders jenem nicht gedient, der die Einsamkeit und Stille dem lärmenden Gewühl vorzieht. Kein Wunder, wenn daher unser bekannter Berichterstatter W. Labazki Anklang findet mit seiner Bekanntgabe verschiedener Vorzüge, die er uns von der Türkei zu schildern weiss. Wir erfahren dabei folgendes:

«Das Gebiet der Türkei erstreckt sich auf zwei grosse Halbinseln. Da ist erst einmal

die anatolische Halbinsel in Asien und die Halbinsel Thrazien in Europa. Die türkische Seeküste ist bemerkenswert in ihrer Länge, denn sie erstreckt sich auf 8210 Kilometer, wobei sie im Süden das Mittelmeer, im Westen das Aegäische Meer und im Norden das Schwarze Meer umfasst. Neben den flachen Küstenebenen gibt es jedoch andererseits auch Gebirgsgegenden mit dem geschichtlich bekannten Berg Ararat, der die beträchtliche Höhe von 5156 Metern erreicht, demnach die höchste Erhebung des Landes ist. Ausserdem findet man eine ganze Anzahl erloschener Vulkane und unheimlich anmutende Salzseen.

### **Klimatische Verhältnisse**

Oft sind die reichlich vorhandenen Höhlen von historischem Interesse. Auf alle Fälle erfreuen sie den Besucher durch ihre grosse szenische Schönheit. Die wichtig-



sten von ihnen befinden sich in den Provinzen von Antalya, Burdur, Isparta, Konya und Mersin. Bekanntlich ist das Land an drei Seiten von Meer umgeben. Im Süden liegt das warme Mittelmeer. Die Küste ist hier 1700 km lang und verschafft besondere Gelegenheit für Unterwassersport. Es gibt ausgezeichnete Badestrände in den Gebieten von Cilicia und Antalya. Diese Strände sind indes niemals so überfüllt, wie wir dies in Italien und Spanien kennen. Die Durchschnittstemperatur an der türkischen Mittelmeerküste variiert von 29 Grad C im wärmsten Monat des Jahres bis zu 16 Grad im kältesten Monat. Das Aegäische Meer weist die durchschnittliche Temperatur von 18–20 Grad Celsius auf, während das Marmarameer sowie das Schwarze Meer nur 14–16 Grad Celsius bieten. Die Aegäische Küste beträgt 2450 km, ist reich an abwechselnden Sandstränden, aber auch an steil abfallenden Felsen, und man kann von diesem Gebiet sagen, es gehöre zu den schönsten Küstenstreifen der Welt. Die Küste des Marmarameeres ist ähnlich, die Schwarzmeerküste ist indes mehr gebirgig. An den drei Küstengebieten herrscht mildes Seeklima. In Mittelanatolien sind die Sommer heiss und trocken. Im östlichen Anatolien dagegen sind sogar die Sommer kühl, während die Winter ein äusserst rauhes Klima mit schweren Schneefällen aufweisen. Das Wüstenklima des mittleren Ostens beeinflusst indes Südost-Anatolien mit heissen, trockenen Sommern und Wintern, die

längst nicht so rauh sind wie im Innern des Landes.

### **Pflanzen, Tiere, Bodenschätze**

Das Klima beeinflusst auch den Pflanzenwuchs des Landes. Die Küstengebiete sind mit widerstandsfähigen Sträuchern bewachsen, teilweise dicht, oft aber auch spärlich. Zwischendurch aber stehen Felder und Plantagen für Oliven- und Zitrusbäume. Die Zitrusfrüchte gelangen in viele europäische Länder, ebenso Baumwolle, Haselnüsse, Feigen und Oliven. Zwar herrscht die Landwirtschaft, wie in früheren Zeiten, noch immer vor und wird es wohl auch in absehbarer Zeit bleiben. – Koniferen und Laubwälder bedecken die Gebirge, die sich an den Küsten erstrecken.

In Ostanatolien gibt es riesige, natürliche Weideflächen. Noch ist die Tierwelt zahlreich an Rehen, Gazellen, Wildschafen, Steinböcken, Antilopen, Bären, Wölfen, Füchsen, Geparden, Luchsen, Hasen, Iltissen und Wildschweinen. Auch die Vögel sind nicht am Aussterben, denn es gibt 400 verschiedene Arten. Das mag für manchen Tierliebhaber eine verlockende Einladung sein. Das Land ist auch noch nicht seiner natürlichen Bodenschätze beraubt, findet sich doch ein Reichtum an Mineralien vor, so Oel, Borax, Kupfer, Chrom, Aluminium und Kohle. Vergleicht man diese Umstände mit jenen beraubter Länder, dann ist man darüber angenehm überrascht.

## **Das Altern anders gesehen**

Zugegeben, das Altern bringt mancherlei Beschwerden mit sich, so dass viele dieserhalb seine Vorzüge gar nicht wahrnehmen können. Schon der weise Salomo erklärte zu seiner Zeit das Altern als die unglücklichen Tage und die Jahre, an denen man kein Gefallen mehr habe. Auch ich möchte nun einmal von jenen reden, die mehr als 60 oder 70 Lenze hinter sich haben. Vor allem aber denke ich dabei an jene, die trotzdem gesund geblieben sind. Dennoch haben auch diese mit verschiedenen

Unannehmlichkeiten zu kämpfen, doch geht es im Leben ja ohnedies nicht ohne Kampf ab, besonders wenn man sich gerade Richtlinien zum Ziel gesetzt hat.

### **Das Gedächtnis**

Zwar beklagen sich heute auch schon sehr viel junge Leute über ein mangelhaftes Gedächtnis, doch wird das schwindende Gedächtnisvermögen besonders im vorgerückten Alter zur Last. Hauptsächlich dann, wenn man noch immer mit Arbeit