

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Meeresaufenthalt, dafür oder dagegen?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553598>

### **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:** 13.03.2025

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

## Meeresaufenthalt, dafür oder dagegen?

Nicht jeder spricht auf Meergegenden gleich an, was vielleicht erstaunen mag. So kann sich beispielsweise der Schlaf wunderbar verbessern oder auch beeinträchtigt werden. Es mag sein, dass jemand während seiner Meerferien wie ein Murmeltier schlafen kann, während ein anderer nur mühsam oder kaum den notwendigen Schlaf findet. Selbst wenn diese beiden Extreme sich in gleicher Höhe befinden, die gleiche Ernährung geniessen, am gleichen Strande baden und somit den gleichen Witterungsverhältnissen unterliegen, mag sie dies gesundheitlich doch völlig unterschiedlich beeinflussen. Wer am Meer einen ausgezeichneten Schlaf findet, kann sich erholungsreiche Ferien beschaffen. Die Sorgen drücken ihn nicht mehr und sein Zustand kann mit einer neu aufgeladenen Autobatterie verglichen werden. Arbeitsfreudig und leistungsfähig kann er sich zu Hause wieder voll einsetzen. Dies trifft indes bei jenem nicht zu, der sich mit schlaflosen Nächten herumplagen muss, denn seine sorgenvollen Gedanken können dadurch nicht weichen. Vielleicht ist er indes trotzdem so geschickt, dass er sich tagsüber in den naheliegenden Pinienwäldern Entspannung sucht. Atmet er beim Wandern den würzigen Harzgeruch der Pinien und den heilsamen Duft von allerlei Sträuchern ein, dann mag ihm das zur Erfrischung dienen, so dass er gleichwohl noch mit einem gewissen Erfolg rechnen kann, was ein nervliches Fiasko verhindern mag.

### Bei Jodempfindlichkeit

Manchem erscheint es schwierig, sich klar zu werden, wieso solche Gegensätze auftreten können, aber im Grunde genommen ist die Beantwortung dieser Frage viel einfacher, als man annimmt. Es liegt vor allem an der Jodempfindlichkeit als Folge der Schilddrüsentätigkeit, wenn sich jemand am Meer zu wenig entspannen kann. Sozusagen alle Menschen, die einer Hyperthyreosis unterworfen sind, was

besagt, dass ihre Schilddrüse eine Ueberfunktion aufweist, finden am Meer nicht die gewünschte Erholung, es sei denn, sie verbinden den Meeraufenthalt unbedingt mit ausgiebigen Wanderungen in den nahegelegenen Bergen. Ein weiterer Rat für solche Menschen liegt in der vermehrten Einnahme von Kalk, und zwar einem Kalk, der leicht aufgenommen wird wie beispielsweise Urticalcin. Gegen auftretendes Herzklopfen hilft die Tinktur einer einfachen Heilpflanze, bekannt als *Lycopus europäus*.

Menschen mit der erwähnten Jodempfindlichkeit würden ihre Ferien vorteilhafter im Mittelgebirge zubringen. Verfügen sie über ein gesundes Herz, dann kann man ihnen sogar das Hochgebirge von 2500 m Höhe vorschlagen, da sie sich dort wohler fühlen als am Meer. Allerdings müssen solche Menschen unbedingt ein allfälliges Risiko beachten und streng berücksichtigen, denn es kann für sie eine Gefahr bedeuten, wenn sie die Bergbahnen benutzen, um aus der Tiefe rasch und ohne Unterbruch in die Höhe zu gelangen. Da heisst es aufgepasst, weil diese Unvorsichtigkeit zum Verhängnis werden kann. Dies trifft indes nicht zu, wenn man sich zu beherrschen versteht, indem man die Höhe stufenweise gewinnt. Man gewöhnt sich leichter an den Höhenunterschied, wenn man unterwegs verschiedentlich übernachtet oder aber das Gepäck vorausschickt, um allmählich in gemüthlicher Wanderung zu Fuss in die Höhe zu gelangen. Diese Vorsichtsmassnahme bringt für Empfindliche kaum eine gefahrvolle Enttäuschung mit sich.

Wer nicht unter Jodempfindlichkeit zu leiden hat, kann damit rechnen, dass sich für ihn ein jährlicher Meeraufenthalt von wenigstens 10–14 Tagen vorteilhaft auswirken wird. Es ist ein Heilverfahren, das sich lohnt. Fehlt indes die Möglichkeit, dann müssen wir uns anders behelfen, um der erwähnten Vorzüge nicht ganz verlustig zu gehen. Statt dessen beschaffen wir uns als Nahrungsergänzung jodhaltige

Meerpflanzen, wobei wir den Fernen Osten nachahmen, ist es dort doch üblich, der Suppe oder anderen Speisen wie Reis Meerpflanzen beizufügen. In Korea sind hauchdünne, gepresste Blättchen von Meerpflanzen im Handel erhältlich. Quadratisch geschnitten, fügt man sie jeweils den Speisen bei. Sie dienen als Ergänzungsnahrung, was sehr günstig ist, weil sich dort die übliche Ernährungsweise oftmals als zu einseitig auswirkt.

Die Methode, die sich bei uns günstig erweist, besteht in der Einnahme von Kelptabletten, da man sich durch sie die Heilwirkung des Meeres zufriedenstellend beschaffen kann. Wer über eine normale Schilddrüsentätigkeit verfügt, kann morgens ruhig eine, zwei oder gar mehrere Tabletten einnehmen. Die Wirkung ist sehr erwünscht, regen sie doch die endokrinen Drüsen an, so dass man tagsüber viel weniger müde wird. Auch allfälliges Uebergewicht verstehen sie langsam und leicht abzubauen, und zwar völlig risikolos infolge der erwähnten günstigen Beeinflussung der Drüsentätigkeit. Nachts benötigt man Entspannung, weshalb man

zu dieser Zeit die Einnahme der anregenden Kelpasantabletten meidet. Sie sind unter dieser Bezeichnung in Drogerien und Apotheken erhältlich. Will man sich für gesellschaftliche Anlässe, für Kongresse oder Abendkurse leistungsfähig erhalten, dann kann man ausnahmsweise auch am Abend diese Kelptabletten sparsam einnehmen. Wer aber frühzeitigen Schlaf vorzieht, unterlasse es. Die Einnahme dieser Tabletten dient noch der Gewinnung eines weiteren Vorzuges, da sie mit der Zeit den niederen Blutdruck normalisieren helfen. Das günstige Mittel ist daher auch in diesem Falle als einfache und billige Therapie zu bewerten. Wer an Ueberfunktion der Schilddrüse leidet, wählt unbedingt die homöopathische Verdünnung. Oft genügt es, mit D<sub>6</sub> zu beginnen, um sich mit der Zeit an stärkere Dosen zu gewöhnen. Nach völliger Heilung wird man auch ohne Störung zum Urstoff greifen können. Es gibt indes auch Fälle, die höhere Potenzen erfordern, was man unbedingt berücksichtigen muss, will man trotz den Umständen die erwähnten Vorzüge nicht verlustig gehen.

### Besiegende Wirkung der Töne

Wer hat vor dem Ueberschreiten einer Grenze nicht ein unliebsames Empfinden. Selbst, wenn unsere Grenzformalitäten in Ordnung sind, sehen wir uns dem prüfenden Misstrauen der Zollbeamten gegenübergestellt. – Wer ist es, der da Einlass begehrt? Die Beamten wissen es nicht, und erst die eingehende Prüfung unserer Schriften lässt sie zugänglicher werden. Haben sie die Bewilligung zum Eintritt in ihr Land genehmigt, dann fühlt sich der Reisende wie von einer vermeintlichen Schuld befreit. Nun, die vielfach schlimmen Ereignisse der letzten Jahre und der vermehrte internationale Reiseverkehr rechtfertigen heute strengere Massnahmen immer mehr.

#### An der mexikanischen Grenze

Was wir nun aber im Zusammenhang mit Grenzübertritten über die besiegende Wir-

kung der Töne berichten wollen, reicht in jene Zeit zurück, die noch keinen überflutenden Fremdenverkehr kannte. Auch das hatte zwar seine Tücken, denn wer wagte es schon mit Sack und Pack vertrauensvoll die Grenze eines wenig besuchten Landes zu überschreiten? Wie würden wir daher in El Juarez, der ersten mexikanischen Stadt nach dem amerikanischen El Paso aufgenommen werden, um von dort über Chiawawa und Durango durch die Sierra Madre nach Guadalajara zu gelangen? Damals war dies noch eine wilde, fast menschenleere Gegend mit vielen Kakteen und Wüstenpflanzen und mit nur wenigen Indianern bevölkert. Wir standen also mit unserem Chevrolet, der mit ungefähr 20 Gepäckstücken beladen war, am mexikanischen Zoll und warteten geduldig, denn in Zentral- und Südamerika kann man das Erlangen dieser Geduld erlernen, wenn