Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 33 (1976)
Heft: 9

Artikel: Das Meer mit seinen Vorteilen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970486

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: 16.07.2025

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

Das Meer mit seinen Vorteilen

Wenn man von den Vorteilen eines Aufenthaltes am Meer sprechen will, muss man allerdings bedenken, dass er auch Nachteile in sich bergen kann, je nach den Umständen, die vorliegen, wenn wir uns ihm aussetzen. Für viele Menschen gibt es kein besseres Mittel, um ihre Nerven zu beruhigen, als das Rauschen der Meereswellen. Stundenlang können sie daher am Strand sitzen und dem wechselvollen Spiel der Brecher zusehen, denn sie verspüren dadurch eine wunderbare Erholung. Die zuvor vergebens angestrebte Entspannung meldet sich und wirkt sich als förmliche Wohltat aus. Das muss man sich auch nachts nutzbringend zugute kommen lassen, indem man im Strandhotel bei offenem Fenster schläft. Das geliebte Rauschen der Wellen lässt den Schlaf sehr rasch eintreten, und er hält auch während der Nacht bis zum Morgen an, so dass die Schlaftabletten überflüssig werden. Wie vor Zeiten das Wasserrad beim Müller beruhigend wirkte, so kann der Rhythmus der Wellen die aufgeregten Schwingungen besänftigen, denn der Stress der heutigen Tage ist nur zu oft eine Qual für unser gehetztes Nervensystem.

Ein ungünstiger Umstand

Dem biologisch eingestellten Arzt kann das Meer gewissermassen auch als Diagnoseapparat dienen. Es gibt Menschen, für die sich das Meer, wie angetönt, zum Nachteil auswirkt. Ihr dortiger Aufenthalt bemüht sie, nicht nur wegen des Meeres selbst, sondern weil die Luft zu mineralstoff- und vor allem zu jodhaltig für sie ist. Sie können es kaum aushalten, was sich mit stärkerem Herzklopfen äussert und ebenso mit massloser Nervosität, die sich dermassen steigern kann, dass sich zeitweise sogar leichte Absenzen oder kurze Ohnmachten einstellen mögen. Treten solche Zustände auf, dann geht der Arzt nicht fehl, wenn er diese einer Ueberfunktion der Schilddrüse zuschreibt. Die Jodempfindlichkeit steigert sich durch die Umstände übermässig und lässt die Schilddrüse zu stark arbeiten, was die erwähnten Symptome auslösen kann.

Vorteile verschiedenster Art

Umgekehrt gibt es Menschen, die sich am Meer so wohl fühlen wie nirgendwo anders. Sie werden dadurch auffallend lebendig. Bei ihnen kann man leicht schlussfolgern, dass eine Unterfunktion der Schilddrüse vorliegt, verbunden mit einem Jodmangel im Körper. Für solche Menschen stellen Meerpflanzen ein ausgezeichnetes Heilmittel dar. Sie gehen daher nicht fehl, wenn sie das bekannte Kelpasan anwenden. Es ist eigenartig, feststellen zu können, dass Meerpflanzen ein Mehrfaches an Jod und Spurenelementen besitzen gegenüber dem Meerwasser. Als technisch-physikalisches Naturwunder könnte man den Umstand bezeichnen, der die Meerpflanzen mit ein paarmal soviel Mineralien versieht wie das Meerwasser. Dies trifft natürlich auch auf den Gehalt von Jod zu. In diesem Falle scheint demnach das ganze Gesetz des Ausgleiches, in lateinischer Sprache bekannt als Osmose, unwirksam zu sein. Darum ist dies so erstaunlich und für uns noch ungeklärt, weshalb es uns, wie erwähnt, als Naturwunder erscheinen mag.

Wenn übergewichtige Menschen am Meer abnehmen, insofern sie sich vernünftig ernähren, dann ist dieser Umstand in erster Linie dem vermehrten Jod zuzuschreiben. Nach wissenschaftlichen Berechnungen soll das Meer 50 000 Milliarden Tonnen Salz enthalten, wenn dies wirklich stimmt. Es scheint, dass solch ein Vorrat für Mensch, Tier und Pflanze für ewige Zeiten auszureichen vermag. Ein weiterer Vorteil des Meerwassers liegt darin, dass es alle tierischen Krankheitserreger tötet. Dies gilt sowohl für Bilharzien als auch für allerlei Wurmarten und Bakterien, die mit den Süsswasserflüssen ins Meer fliessen. Diesem Umstand ist es zuzuschreiben, dass man am Meeresstrand, wo der Sand ausgiebig mit Meerwasser umspült wird, ruhig barfusslaufen kann, wie dies der «Ge-

sundheitsführer für südliche Länder» empfiehlt. Wo aber der günstige Einfluss des Meerwassers nicht hingelangen kann, also weiter hinten und da, wo Süsswasserflüsse und Seen die erwähnten Gefahren nicht vernichten können, sondern sie im Gegenteil beherbergen, da sollte man doppelt auf der Hut sein, um sich vor Ansteckungen zu schützen.

Es ist bestimmt von grossem Vorteil, dass das Meerwasser sowie die Meerpflanzen alle Spurenelemente, die man heute kennt, enthalten. Wenn man morgen ein neues Spurenelement entdecken würde, dann müsste man sich nicht wundern, wenn sich dieses auch im Meerwasser und den Meerpflanzen vorfinden liesse. Jenem, dem das Meerwasser bekömmlich ist, darf es als Gesundbrunnen begrüssen. Millionen von Menschen, die dazu in der Lage sind, sollten Nutzen daraus ziehen. Die gegebenen Hinweise bieten bestimmt genügend Rat, wie dies geschehen kann.

Ein grosses Bedenken

Allerdings muss leider auch noch in Betracht gezogen werden, dass die Umweltverschmutzung auch die Meere nicht verschont hat, so dass wir mit diesen Umständen ebenfalls rechnen müssen. Es ist daher angebracht, sich gut zu erkundigen, wo man seinen Meeraufenthalt schadlos geniessen kann. Sollte keine Einsicht herrschen, so dass die Verschmutzung eher weitergeht, statt gestoppt werden zu können, dann sind die erwähnten Vorteile allerdings ernstlich gefährdet und das wäre doch bestimmt zu beklagen!

Geheimnisvolle Vitalstoffe

Wenn wir den Führerstand eines modernen Flugzeuges betreten, dann haben wir allen Grund, über die Einrichtungen, die dort dem Piloten und Copiloten zur Verfügung stehen, zu staunen. Eng aneinander gereiht und gut greifbar finden sich dort die vielen Schalthebel, Signallichter sowie all die Apparaturen vor, die für jeden Flug notwendig sind. Wenn wir das Vorrecht erhalten, beim Fliegen zusehen zu dürfen, dann versetzt uns dies ebenfalls in Bewunderung, und zwar deshalb, weil die kleine Bewegung eines Hebels, der Druck auf einen Schalter das Riesenluftschiff zu steuern vermag. – Auch auf einem modernen Ozeandampfer kann es uns gleich ergehen. Ein solches Schiff mag vielleicht 500 000 Tonnen Wasser verdrängen. Im Kommandoraum können wir indes feststellen, dass ein solcher Riesendampfer kleinen Schaltungen folgt, indem er alle Bewegungen ausführt, die der Kapitän für notwendig erachtet.

Unser menschlicher Körper

Noch viel feiner und komplizierter ist im Vergleich zu diesen Verkehrskolossen unser menschlicher Körper geschaffen. An Stelle der Schalthebel, die sämtliche Funktionen auslösen, um das Schiff zu leiten, treten bei uns die Vitalstoffe. Diese sind ihrerseits in Vitamine und Mineralbestandteile, bekannt auch als Nährsalze, unterteilt. Alle Funktionen unseres Körpers hängen von diesen Vorkehrungen ab. Miteingeschlossen sind auch sämtliche Funktionen unserer Drüsen. Selbst die interessanten, geheimnisvollen Hormonfunktionen, die zum Teil noch rätselhaft für uns sind, hängen erstaunlicherweise von den Vitalstoffen ab. Sie sind es, die unsere Tatkraft, unser Temperament und jegliche Vitalität in uns steuern, so dass ein Mangel an diesen so lebenswichtigen Stoffen sich als Bremse auswirkt oder als Sand im Getriebe des Lebens. Diese Feststellung lässt uns begreifen, wie wichtig es ist, über die Vitalstoffe möglichst gut unterrichtet zu sein. Wenn wir bis ins hohe Alter hinauf gesund und leistungsfähig bleiben wollen, sollten wir ihre Wirksamkeit nicht unbeachtet lassen. Zwar weiss die Wissenschaft noch nicht alles über diese geheimnisvollen Stoffe und deren Wirkung in unserem Körper, aber schon das, was bereits erforscht werden konnte und somit bekannt ist, vermag uns sehr viel zu helfen, damit wir unser kleines Lebensschiff bes-