Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 43 (1986)
Heft: 6

Artikel: Ist die Angst vor der Radioaktivität wirklich berechtigt?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552180

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: 10.07.2025

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

Ist die Angst vor der Radioaktivität wirklich berechtigt?

Da die offiziellen Berichte so enorm widersprechend sind, ist es für das breite Publikum sehr schwer, ein richtiges Bild zu bekommen. Es scheint, dass die Fachleute sich selbst nicht darüber im klaren sind, welche Menge von Radioaktivität der Körper noch ohne wesentlichen Schaden erträgt und welche Menge eben erheblichen Schaden verursacht.

Bei meinem Aufenthalt in Japan habe ich mit den Ärzten in Hiroshima und Nagasaki über dieses Thema gesprochen. Die Ansichten waren auch nicht einheitlich. Es hat sogar viele Jahre gebraucht, bis das Auftreten der vielen Blutkrebse, also Leukämieerkrankungen, gezeigt hat, dass die Strahlung anfangs keine sichtbaren Schädigungen auslöste, aber nach und nach im Blut und dem Lymphsystem Veränderungen hervorrief, die je nach dem allgemeinen Gesundheitszustand eines Menschen früher oder später in Leukämie, oder wie man im Volksmund sagt, Blutkrebs, übergegangen sind. Sicherlich ist es verständlich, wenn davon abgeraten wird, Gemüse, das auf dem freien Feld stand, nicht ohne weiteres zu verbrauchen. Es will nicht gesagt sein, dass von einem Kabiskopf, wenn man die äusseren Blätter wegnimmt, das Innere nicht noch gebraucht werden könnte. Dass man Spinat meidet, der mit diesem radioaktiven Regen besprüht wurde, ja, dass man darauf verzichtet ihn überhaupt zu ernten, das ist einleuchtend. Wir können jedoch sicherlich all das Gemüse, das im Glashaus oder unter Plastik gezogen wurde, verwenden. Denn, wo der radioaktive Regen nicht direkt mit dem Gemüse in Kontakt kam, ist sicher kein Bedenken angebracht. Zudem haben wir ja im Haushalt noch verschiedene Möglichkeiten uns Nahrung zu beschaffen die in keiner Form mit der Radioaktivität belastet ist. Zum Beispiel Nahrung vom Vorjahr die wir im Gefrierfach aufbewahrt haben, sei es nun Gemüse oder Früchte. Dann haben wir vielleicht auch noch Sauerkraut oder Sauerrüben eingemacht, wie dies vor allem früher auf dem Lande üblich war und heute noch zum Teil gemacht wird. Wir haben selbstgemachte Konserven, Dörrobst, eventuell haben wir Getreide vom letzten Jahr im Hause, das wir in unserer Mühle selbst mahlen können. Es ist immer weise, Getreide einzulagern, das man jeweils von Fall zu Fall für Brot oder andere Produkte frisch mahlen kann. Möglicherweise können wir auch Getreide oder zum Beispiel Kressesamen in der Küche, in der Werkstatt oder in irgend einem geschützten Raum keimen lassen.

Diese schön entwickelten und vitaminreichen Keime können dann verarbeitet und als Salatplatte auf den Tisch gestellt werden. Es gibt heute so praktische Apparate, die einem das Produzieren von solchen Keimlingen leicht ermöglichen. Anstelle von Frischmilch, die zur Zeit weniger empfohlen wird, haben wir Kondensmilch und Milchpulver. Vielleicht haben wir auch Mandelpurée und können so Mandelmilch herstellen, was auch für Kleinkinder und Säuglinge ganz hervorragend ist. Vielleicht besitzen wir auch Sojamilch in Pulverform, die sehr leicht zuzubereiten ist. Wenn wir sie mit etwas Grapefruitsaft oder sonst einem Fruchtsaft vermengen, stellt sie eine hochwertige, vitaminreiche Flüssigkeit dar. Als Getränk empfiehlt sich am besten Molkenkonzentrat mit Mineralwasser verdünnt.

Auf jeden Fall sollten wir uns durch beunruhigende Zeitungsberichte nicht ins Bockshorn jagen lassen. Unser Körper hat eine gewisse Möglichkeit von sich aus Gegenmassnahmen zu treffen wenn von aussen Schädigungen kommen, und zwar durch die eigene Regenerationskraft. Zudem haben heute all diejenigen Leute, die sich mehr pflanzlich ernährt haben mit basenüberschüssiger Nahrung den Vorteil, dass die überschüssigen Basen alle sauer reagierenden Elemente, und somit auch eine gewisse Radioaktivität, besser zu neutralisieren, also unschädlich zu machen, vermögen – wenn man dem so sagen kann – als Menschen, die sich mit säureüberschüssiger Nahrung, mit einseitiger Eiweissnahrung von Fleisch, Eiern, Käse zu ernähren

gewöhnt sind. Es hat sich als praktisch nützlich erwiesen, dass die Einnahme von Holzasche, und zwar jeden Morgen ein Teelöffelchen voll in Wasser oder Kräutertee, dem Blut alkalische Substanzen zuführt, die Säure binden und indirekt wieder gegen die Schädigungen der Radioaktivität mit eine Hilfe darstellen. Am besten hat sich da die Birkenasche, die man im eigenen Cheminée oder Feuerherd ohne weiteres selbst herstellen kann, bewährt. Auch die Buchenasche ist gut, aber Birkenasche ist in ihrer Entsäuerungsaktion noch viel günstiger. Um diätetisch dem Körper mehr basische Stoffe zuzuführen, könnte man auch die schwarze Zuckerrohrmelasse einnehmen.

Auf jeden Fall hat es sich als eine Erfahrungstatsache erwiesen, je gesünder wir leben, je weniger wir den Körper durch Alkohol, Nikotin, Chemikalien und Drogen usw. schädigen, je besser wird der Körper fähig sein, irgendwelche von aussen kommenden Schädigungen, auch einer vermehrten Radioaktivität, abzuwehren.

Nachdem bekannt wurde, dass Jod gegen die übermässig starke Radioaktivität einen gewissen Schutz darstellt, ging in vielen Apotheken ein richtiger Sturm nach Jodtabletten los. Dazu möchte ich nur bemerken, dass Jod nicht harmlos ist, sowohl in Tabletten- als auch in Tinkturform nicht. Man muss das also sehr gut dosieren. Eine übermässige Jodmenge vermag die Schilddrüse allenfalls stark zu beeinflussen. Wenn jemand jodempfindlich ist, oder eine Überfunktion der Schilddrüse hat, könnte das Herzklopfen und weitere unangenehme Nebenwirkungen auslösen. Normale Jodtinktur wird vorwiegend aus Seetang gewonnen, fucus vesiculosus. Da kann man ebensogut Kelp nehmen. Kelp ist eine ganz spezielle Meerpflanze, die an Kali gebundenes Jod enthält sowie auch alle Spurenelemente, die man heute kennt. Wenn man von der Jodwirkung – ohne riskante Nebeneffekte – profitieren will, dann kann man ruhig jeden Morgen eine Kelp-Tablette nehmen. Dies regt an, weckt die Lebensgeister und verscheucht Müdigkeit. Allerdings sollte man Kelp nicht am Abend einnehmen, weil man sonst zu angeregt würde, um gut zu schlafen. Der Schlaf könnte also darunter leiden.

Es ist also eine gute, zusätzliche Ergänzung, wenn man neben der basenhaltigen Holzasche auch noch Kelp verwendet. Um diese Therapie zu unterstützen, könnte man auch noch Petasites (Pestwurz) in Tabletten- oder Tinkturform einsetzen. Auf diese Art kann man ganz bestimmt einen Teil der Nachteile einer starken Radioaktivität ausgleichen und neutralisieren.

Kreislaufprobleme

Zur Pflege und Aufrechterhaltung unserer Gesundheit spielt der Kreislauf eine ganz grosse Rolle. Früher, als es noch keine Autos gab und nur wenige lokale Verkehrsmittel zur Verfügung standen, musste man eben seine Füsse viel mehr gebrauchen. Durch das Laufen wird die Atmung, durch die Bewegung der Kreislauf immer wieder angeregt und in Funktion gehalten. Heute ist es notwendig, dass man dem Kreislauf immer wieder ein wenig nachhilft. Jüngere Leute können mit Kneipp-Anwendungen oder Wechselduschen den Kreislauf gut anregen. Bei älteren Leuten sind kalte Anwendungen mit Vorsicht durchzuführen, nämlich nur dann, wenn sie Wärme erzeugen. Wenn eine Wärmereaktion nicht eintritt und wenn jemand nach einer Kaltwasserbehandlung seines Körpers friert, dann muss er zu den warmen Anwendungen übergehen. Ältere Leute reagieren auf Wärme viel besser und sie fühlen sich dann auch viel wohler.

Warum soll der Kreislauf angeregt werden?

Das Blut kann man sich als einen vielfach verzweigten Strom vorstellen, der zu den Milliarden Zellen lebenswichtige Nähr- und Vitalstoffe befördert. Dies ist nur durch den Blutkreislauf möglich. Zudem müssen die verbrauchten Stoffe aus dem Zellstoffwechsel durch den Blutkreislauf