

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 12 (1955)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Die Luft  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552956>

#### **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:** 21.02.2026

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung

|                   |   |  |  |
|-------------------|---|--|--|
| Jahresabonnement: | Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen<br>Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775<br>Druck: Isenegger & Cie., Villmergen | Vertriebsstelle für Deutschland:<br>VITAM, Verlag Hameln Abonnement: 4.50 DM<br>Postcheckkonto Hannover 554 56 | Insertionspreis:<br>Die Ispaltige mm-Zeile 30 Rp.<br>Bei Wiederholungen Rabatt |
|-------------------|---|--|--|

AUS DEM INHALT / 1. Die Luft, ein göttliches Geschenk. / 2. Die Luft. / 3. Blutegel-Anwendung. / 4. Ist Krebs heilbar? / 5. Um was handelt es sich beim «grünen Star» (Glaukom)? / 6. Hippophae rhanoides. / 7. Zwei neue, im Reformhaus erhältliche Produkte. / 8. Vergiftung durch Insektizide. / 9. Fragen und Antworten: a) Wirksame Hilfe bei einer Zuckerstoffwechselstörung; b) Heilung von chronischer Fingereiterung. / 10. Aus dem Leserkreis: a) Unschädliche Wurmmittel und hilfreiche Lebertropfen; b) Erfreuliche Hilfe bei Prostatabeschwerden; c) Eine Mutter berichtet über die Behandlung ihres Kindes.

## Die Luft, ein göttliches Geschenk

Was ist die Luft? Du siehst sie nicht,  
Sie ist für dich ein stumm' Gedicht,  
Du könnest ohne sie nicht sein,  
Das Leben schließt sie für dich ein,  
Doch denkst du selten wohl an sie,  
An ihre treue Freundschaftsmüh'

Erst, wenn dir jemand fälscht die Luft  
Mit Rauch und läst' gem Puderduft,  
Dann fragst du: «Ach, was ist denn das,  
Wer leistet sich solch' schlimmen Spaß?»  
Der andre aber merkt es kaum,  
Er lebt in seinem Duseltraum.

Du aber fliehst hinaus aufs Land,  
Doch wer führt da mit kund'ger Hand  
Den Jauchewagen über's Feld,  
Verpestend dir die schöne Welt?  
Zum Glück gewährt der nahe Wald  
Dir ungetrübten Aufenthalt!

Es gibt indes der Dürfe mehr,  
Die flutet wie das weite Meer  
Mit völlig unsichtbarem Gang  
Die Luft bedrängen tagelang,  
Und tagelang nun atmest du  
Sie ein in aller Seelenruh'!

Sie dringen aus Kaminen hoch,  
Sind für die Stadt ein schlimmes Joch;  
Sie rasan durch die Straßen hin  
Und über Päße geht ihr Sinn;  
Bald nirgends bist du wohl mehr frei  
Von Gasen gar so mancherlei!

Wie war es früher doch so schön,  
Man konnte in die Ferne geh'n,  
Die Luft lag vor uns rein und klar,  
Und Blütenzauber wunderbar  
Durchströmte sie wohl dann und wann,  
Jetzt schütze sich, wer immer kann!

Die Luft an sich ist heut' noch gut,  
Wer aber hat den freveln Mut  
Sie zu verderben gar so sehr,  
Uns zu beraubten immer mehr?  
Wer ist sich heut' noch eingedenk?  
Daß sie ein göttliches Geschenk?  
Wer schätzt sie noch, das ist die Frag,  
Dankbaren Herzens Tag um Tag?

## Die Luft

Wer schon durch endlos erscheinende Steppen gewandert ist, durch Wüsteneien, wo alles gelb und tot ist, der schätzt die satten, grünen Matten, die wunderbaren Wälder doppelt. Und wenn wir daran denken, daß diese grüne Herrlichkeit nicht nur unser Auge erfreut, sondern auch an der Beschaffung der herrlichen gesunden Luft einen wichtigen Anteil nimmt, so werden wir uns noch mehr zu ihnen hingezogen fühlen.

In diesen grünen Gräsern, in den Nadeln und in den Blättern, sind eigenartige Apparaturen eingebaut, die Kohlensäure aufzunehmen und Sauerstoff abgeben können. Sauerstoff ist ein entscheidender Faktor für unser Leben. Ohne ihn würde das menschliche und tierische Leben nicht bestehen können. Das ganze Gemenge der Luft, so wie es für uns geschaffen wurde, strömt in unsere Atmungsorgane, in die Lunge, geht von der Lunge ins Blut über und versorgt im Blut jede Zelle mit dem notwendigen lebengebenden Gas, dem Sauerstoff. Der ganze Verbrennungsprozeß in unserem Körper benötigt diesen Sauerstoff genau wie ein Ofen. Beim Verbrennen von Kohle im Ofen und bei der Oxydation von Kohlehydraten im Blut spielt sich ein ähnlicher Vorgang ab.

Die Luft besteht zum großen Teil aus Stickstoff, Sauerstoff und Kohlensäure. Es sind in ihr aber noch viele andere fluidale Stoffe enthalten. Deshalb gehen wir ja in den Wald, um die Waldluft zu genießen. Diese feinen fluidalen Stoffe, die den Pflanzen entströmen, können für uns ein Heilfaktor darstellen. Nicht umsonst geht man in die Berge, in die Luftkurorte, in waldreiche Gegenden, um sich zu erholen, denn hier ist die Luft rein. Sie besteht nur aus dem, was der Schöpfer ursprünglich für Mensch und Tier vorgesehen hat. — Ja, was geschieht denn mit der Luft in den Tälern, in den Städten? Da sieht es leider schlimm aus. Mit der Technik und Industrialisierung haben sich nicht nur die Arbeitsverhältnisse geändert, die den Menschen oft zu einem Sklaven an der Werkbank machen, der jahraus, jahrein das Gleiche tun muß, die gleiche Bewegung bis zur Stupidität. Es sind noch andere Veränderungen festzustellen, die viel größeren Schaden anrichten. Die vielen Fabrikschloten, die vielen Autoauspuffrohre und all die verschiedenen Ausgangskanäle der Ventilatoren der Fabriken und der Industriezentren werfen Millionen und Milliarden Kubikmeter mehr oder weniger giftiger Gase in die Luft. Mit all dem muß nun der menschliche Organismus fertig werden. Diese Gase werden eingeatmet und je nach ihrer chemischen Zusammensetzung stören oder zerstören sie wichtige Vorgänge im Körper. Zellen werden geschädigt, Gefäße werden erweitert, vor allem die Kapillargefäße erfahren leicht eine sehr unangenehme Veränderung und die Schäden, die durch diese Luftver-

giftungen hervorgerufen werden, sind unabsehbar. Tausende von Menschen gehen mit Herzschlägen, überhaupt an den Folgen der Gefäßschädigung, frühzeitig zugrunde. Kürzlich hat eine Frau in New York den Versuch gemacht, von morgens bis abends im normalen Marschschritt durch die Stadt zu wandern. Zugleich hat sie Tiefatmungsübungen ausgeführt. Am Abend nach dieser Versuchswanderung war es ihr übel; sie hatte eine ganz typische Gasvergiftung; eine Folge der schlechten Luft. In Gegen- den, in denen wenig Regen fällt, ist es noch schlimmer. Ich habe dies in Californien erfahren, in diesem so schönen Lande, das einst ein kleines Paradies war. Heute werfen Zehntausende von Schornsteinen und Fabrikschloten ihre Gifte in die Luft. Weil es 6—7 Monate nicht regnet, stauen sich die Gase in diesem Tal und wenn nicht der Pazifik-Wind kommt, der sie ein bißchen gegen die Berge drückt, dann können sie so stark werden, daß die Augen tränern und daß man durch das Einatmen dieser Gase Herzkrämpfe bekommen kann. Auch die Tiere leiden darunter, nicht nur der Mensch. Pflanzen gehen sogar zu- grunde.

Ich habe, als das Bleibenzin eingeführt wurde, ein Schreiben an die Bundesräte und auch an die Nationalräte geschickt. Darin habe ich vom gesundheitlichen Standpunkt aus dagegen protestiert, daß man ein solches Benzin, das wohl technisch große Vorteile hat, d. h. eine größere Oktazahl bietet, was für Explosionsmotoren nun einmal günstig ist, verwendet. Von einigen dieser Magistraten habe ich auch sehr nette und verständnisvolle Briefe erhalten. Als aber keine weiteren Reklamationen eingingen, hat man die Sache wieder ad acta gelegt und das Bleibenzin ist geblieben. Man muß aber bedenken, daß dieses Blei bei der Explosion nicht zerstört wird, daß es in ganz feine Partikelchen verteilt zurückbleibt, auf die Straße geworfen und bei trockenem Wetter, wenn es staubig ist, mit dem Staub aufgewirbelt und von den Menschen eingetauscht wird. Blei, dieser eigenartige Giftstoff, der mit der Zeit sehr unangenehme Erscheinungen zeitigen kann, bleibt zum Nachteil des Menschen in reichlicheren Mengen im Staube und somit ist überall die Möglichkeit der Einatmung gegeben. Schon die übrigen Gase, außer dem Blei, sind ja schädlich. Besonders die Rohgase wirken auf die Blutgefäße und auf die Blutbildung ungünstig und rufen bei vielen Menschen, wenn sie regelmäßig eingetauscht werden, Uebelsein hervor. Diese Gase sind immer reichlicher und reichlicher vorhanden. Aus diesem Grunde ist es wirklich unvernünftig, wenn manchmal Frauen mit ihren Kindern auf den Straßen spazieren gehen. Seinerzeit habe ich bereits einen Artikel darüber geschrieben und ich muß es immer wieder erwähnen, denn wie oft begegne ich Müttern mit Kinderwagen auf diesen Straßen, auf denen so viele Autogase sind. Erstens besteht wegen dem Verkehr eine große Gefahr, die man in Betracht ziehen muß und zweitens ist die Luft so durchschwängert mit vielen Gasen, die die Blutgefäße der Kinder noch viel mehr angreifen als diejenigen der Erwachsenen.

Es sind aber nicht nur immer solche Umstände, die die Luft verschlechtern. Es gibt auch viele Menschen, die aus einem gewissen Sparsamkeitsgrunde die Fenster nie öffnen, die in der verbrauchten Zimmerluft leben. Wenn noch Kleinkinder da sind, gibt es oft von den Windeln und all den Dingen, die mit Kleinkindern im Zusammenhang sind, eine furchtbare Luft. Man kommt manchmal in Bauernhäuser hinein und findet eine solche Luft vor, daß man es nicht lange aushält und unbedingt wieder ins Freie gehen muß. Auch da wird viel geschädigt und oft sind solche Häuser, auch wenn sie in noch so schönen und sonnigen Gegenden stehen, Tuberkulosebrutstätten, denn der Körper braucht gesunde Luft, braucht Sauerstoff, braucht die kräftigenden, fluidalen Stoffe des Waldes und der Pflanzenwelt. Wir kennen die Wunder des Atems nach dem Prinzip: Atem ist Leben. Diese Wunder des Atems kommen nur zum Vorschein, wenn wir aber auch gesunde Luft einatmen. Wir dürfen nicht in engen Räumen mit

verbrauchter Luft, aber auch nicht in Fabrik- und Industriegegenden, in der schlechten Luft der Städte Tiefatemgymnastik machen, besonders wenn wir in einem Industriequartier direkt wohnen. Wir sollen nur in der guten Luft die Atemgymnastik durchführen. Deshalb ist es notwendig, daß wir möglichst viel unserer freien Zeit benutzen, um in die Wälder, in die Parks, auf die Wiesen, aufs Land und überall dorthin zu gehen, wo keine Industrie mit Fabrikschloten vorhanden ist.

Der Körper braucht Luft, er braucht Sauerstoff, und wir wissen nach neuesten Forschungen, daß Krebs nur da möglich ist und sich entwickeln kann, wo ein Mangel an Sauerstoff im Körper, vor allem in den Zellen, besteht. Luft enthält sowieso schon viele Keime und Unreinigkeiten. In Städten können wir zehn-, zwanzigtausend verschiedene Keime und Unreinigkeiten — obschon es nicht immer Krankheitskeime zu sein brauchen — im Kubikzentimeter Luft finden. Diese Zahlen sind in gewissen Städten noch viel, viel höher, während wir in der Höhe, in Davos, in Arosa, im Engadin, in all diesen Höhenkurorten, besonders im Winter nach Schneefall, die Luft fast steril finden, mit nur bis fünf Keimen; im Sommer wieder etwas mehr. Gerade weil die Luft so wichtig ist für uns, weil Sauerstoff für unseren Körper eine Lebensnotwendigkeit ist, sollten wir jeden Moment benutzen, um an die frische Luft zu kommen. Wir sollten im geeigneten Moment auch die Fenster öffnen, wenn die Luft draußen gut ist. Wenn wir warm angezogen sind, warme Füße haben, dann erkälten wir uns nicht so schnell. Wir brauchen nicht Angst zu haben vor einer kalten Luft. Wir sollten auch die Temperatur der Luft bei der Beurteilung der Heilfaktoren mit in Betracht ziehen. Kühle Luft erfrischt mehr, besser als heiße Luft. Aus dem Grunde sind überhitzte Büros und Wohn- und Arbeitsräume nicht empfehlenswert. Man sollte danach trachten, öfters zu lüften, um die verbrauchte Luft wiederum zu ersetzen. Interessant ist, daß in den Krebszellen ein typischer Sauerstoffmangel gefunden wird; also spielt Sauerstoff auch bei der Entwicklung des Krebses eine große Rolle. Es ist deshalb notwendig, daß wir dafür Sorge tragen, daß immer genügend Luft, also guter Sauerstoff und dieser womöglich in Verbindung mit der fluidalen Beimischung von Duft, Aroma und den Wirkstoffen der Pflanzen, zu unserer Verfügung steht.

### Blutegel-Anwendung

Die Anwendung der Blutegel als Heilmethode ist schon Jahrhunderte alt. Sie gehörte an und für sich zu den Hauptmitteln der alten Aerzte und Heilkundigen. Lange Zeit war sie verpönt, weil die Schulmedizin scheinbar bessere Mittel hatte. Aber in letzter Zeit ist man wieder stark zu dieser alten, bewährten Methode zurückgekommen, denn diejenigen Mittel, die man als Ersatz für die Blutegelanwendung gebraucht hat, hatten ihre Nachteile und zeigten teilweise sogar sehr ungünstige Nebenerscheinungen. Darum sind da und dort ältere und auch jüngere Aerzte und Heilkundige wieder zur Blutegel-Anwendung zurückgekommen.

#### Wann sollten Blutegel angewendet werden?

Was bezweckt man eigentlich mit der Blutegel-Anwendung? Wann soll sie gemacht werden? Besonders da, wo die Viskosität des Blutes nicht mehr in Ordnung ist, wo man, wie der Volksmund sich ausdrückt, dickes Blut hat. Bei hohem Blutdruck, Arterienverkalkung, vor allem aber auch bei Stauungserscheinungen im Venensystem hat sich die Blutegel-Anwendung sehr bewährt. Bei Tausenden und Abertausenden von Frauen, die dicke, feste Knoten an den Beinen haben, überall wo Krampfadern vorhanden sind, da ist die Blutegelanwendung von ganz großer Bedeutung. Ich habe öfters in meiner Praxis erfahren, daß bei Frauen, die kaum mehr gehen und bei kurzen Ausgän-