

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Wie schützen wir uns vor Strahlenwirkungen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968942>

### **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:** 24.12.2025

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



### Der Hafer

Bekannt ist uns allen, daß Pferde mit Hafer sehr gut gedeihen. Er kann also auch uns Kraft verleihen. Besonders auch den Nerven ist er sehr bekömmlich, bereitet man doch aus dem Saft der biologisch gezogenen, blühenden Pflanze das beste nutritive Nervenmittel, bekannt als *Avena sativa*. Es ist der Gehalt an Avenin, der diese günstige Wirkung auf das Nervensystem auszuüben vermag. Dies ist der Grund, weshalb es vorteilhaft ist, öfters Hafer zu verwenden. Auch bei Durchfall ist er grossartig in seiner Wirkung. Mancher Durchfall mag verschwinden durch eine ausschließliche Diät mit Haferflocken, die man gründlich kauen und gut durchspeicheln muß. Da Hafer demnach trocknet, sollte er bei Verstopfung quantitativ etwas eingeschränkt werden. Bekanntlich verwendet man zum Bircher- oder Frucht-müesli Haferflocken. Man kann jedoch auch aus den ganzen Körnern eine schmackhafte Speise bereiten. Bekannt sind auch die Hafergrütze und das Hafermehl. Sehr nahrhaft, schmackhaft und bekömmlich sind Hafer-suppen oder für ganz Empfindliche Haferschleime. Vor-züglich schmecken sie, wenn sie mit Knoblauch und Kü-chenkräutern gewürzt werden. Eine gute Hafersuppe mit belegten Vollkornbrötchen und Salat ist besonders für den Kranken eine vollwertige Mahlzeit.

### Die Gerste

Nicht alle lieben die Gerste, ja, vielerorts kommt sie überhaupt nie auf den Tisch, obwohl auch sie ihre ganz bestimmten Vorzüge besitzt. Regelmäßige Einnahme von Gerste hilft den innern Brand rasch stillen, der beson-ders bei Leberfunktionsstörungen öfters auftritt. Wenn man das ganze Korn überbrüht und ziehen läßt, erhält man einen Tee, der ebenfalls den innern Brand zu stil-len vermag. Dieses Gerstenwasser ist auch in den Tropen bekannt, wo es als ausgezeichnetes Mittel gegen Durst, fieberhafte Zustände und ebenfalls gegen den erwähnten innern Brand angewendet wird. Kocht man die Gerste mit Weinbeeren, dann wird sie, wie auch das dabei gewonnene Gerstenwasser bei stillenden Müttern die Milchbildung fördern. Bekannt ist ja auch allent-halben die Gerstensuppe, die, wenn schmackhaft zube-reitet, wirklich nicht zu verachten ist.

### Der Buchweizen

Nicht alle kennen den Buchweizen, und doch ist er unter den Stärkeprodukten eine angenehme Abwech-slung. Er ist zudem leicht verdaulich und zu Salaten und Gemüse eine angenehme Beigabe. Der ganze Buchweizen kann einfach nur als Brei zubereitet werden, indem man ihn mit frischen Suppen- und Küchenkräutern schmackhaft würzt. Man kann ihn aber auch im Ofen gratinieren, oder man kann ihn nach dem Kochen in einer Form abkühlen lassen, worauf man die Masse stürzt, um sie alsdann kalt zu Salaten zu servieren. Sie schmeckt auch so ausgezeichnet und bildet auf unserem Speisezettel eine Bereicherung.

### Die Hirse

Früher war diese Stärkenahrung allgemein bekannt. Dann aber geriet sie längere Zeit in Vergessenheit, um nun aber heute in der neuzeitlich geführten Küche wie-derum eine Rolle zu spielen und dies mit Recht, denn sie ist sehr kieselsäurereich, hilft also überall da flicken, wo es notwendig ist. Dies kommt auch dem Allgemein-zustand wesentlich zugute, denn alles, was in Ordnung ist, hilft mit, die Ordnung aufrecht zu erhalten, was auch für unsern Körperhaushalt gilt. Hirse nährt zu-dem vorzüglich, weshalb sie dem Hunger der heranwach-senden Jugend Rechnung tragen kann. Wir können sie sowohl als Süßspeise verwenden oder auch mit Kräu-tern gewürzt als Brei, können sie ferner im Ofen gra-tinieren oder als Bratlinge zu Salaten und Gemüse ser-vieren. Sie bildet eine vollwertige Abwechslung zur an-dern Stärkenahrung.

### Der Mais

Daß der Mais eine wertvolle Stärkenahrung ist, be-weist der Indianer, für den er ein unentbehrliches Haupt-nährmittel bedeutet. Auch bei uns ist er vielerorts so eingebürgert, daß er täglich auf den Tisch kommt. Man kennt ihn aber in der Hauptsache als Maisgries und bereitet daraus Maisbrei, Maisschnitten oder bäckt ihn im Ofen. Allmählich verwendet man zu den Mahlzeiten auch den Grünmais, indem man die ganzen Maiskolben schwellt oder grillt und mit etwas süßer Butter genießt. Doch auch ohne Butter ist er schmackhaft und süß und besitzt in der Form noch einen gewissen Heilwert.

### Die Kartoffeln

Obwohl die Kartoffel keine Körnerfrucht ist, gehört sie als mehliges Knollengewächs dennoch zu unserer Stärkenahrung. Unentbehrlich scheint sie uns heute zu sein, und wir bedenken dabei nicht, daß sie früher bei uns nicht heimisch war. Hafer war die eigentliche Kraft-nahrung unserer Vorfahren, bis sich die Kartoffeln aus Amerika auch bei uns einbürgerten und nun meist zum Nationalgericht geworden sind, das auf so mannigfache Art zubereitet werden kann, daß man dadurch viel Ab-wechslung im Speisezettel gewinnt. Roter Kartoffelsaft besitzt bei Geschwüren bekanntlich wunderbare Heil-werte. Für Kranke, besonders Leberleidende, ist es an-gebracht, die Kartoffeln nicht im Fett zu kochen. Pell-kartoffeln mit Quark und Salat ergeben eine vollwertige schmackhafte Mahlzeit.

### Die Soja-Bohne

Eigentlich sind die Bohnenarten Eiweißlieferanten, so auch die Sojabohne, nur dient sie ebenfalls noch als Stärkenahrung. Sie ist allerdings als Nahrungsmittel noch zu wenig bekannt, enthält sie doch ein wertvolles Eiweiß, ferner etwas Lezithin, das auf die Nerven gün-stig wirkt und zudem verschiedene interessante Fer-mente, die die Leber anregen und günstig beeinflussen und auch die Verdauung etwas fördern. Soja hat sich daher, in bescheidenen Mengen genossen, auch für den Kranken vorzüglich bewährt. Bekannt ist bei uns das Sojamehl, und auch Sojaflocken sind erhältlich.

## Wie schützen wir uns vor Strahlenwirkungen

### Eine wachsende Sorge

Immer schwieriger wird es, sich gegen die stets stär-ker werdende Strahlenwirkung der Atomexplosionen zu schützen. Beobachtungen haben gezeigt, daß genau wie bei Föhn und anderen bioklimatischen Einflüssen nicht alle Menschen gleich empfindlich sind, sondern darauf verschiedenartig reagieren. Kein Wunder, daß Forscher deshalb berichten können, an den Folgen der letzten Atombombenexplosion würden 50 000 Menschen an Krebs sterben. Diese Opfer brauchen nicht unbedingt in un-mittelbarer Nähe der getätigten Explosionen zu leben. Es handelt sich bei der erwähnten Aussage um eine Schätzung, welche Personen betrifft, die infolge ihrer konstitutionellen Empfindlichkeit oder Veranlagung durch die Streuung der außergewöhnlichen Strahlen Krebs ausgelöst erhalten, woran sie zugrunde gehen kö-nnen, wenn nicht die richtigen Gegenmaßnahmen das Un-glück ganz oder teilweise abzulenken vermögen.

Mit Recht fragen wir uns heute, ob wir den Schädi-gungen einfach willkürlich ausgeliefert sein müssen, ohne daß uns eine Gegenwehr zur Hilfe bereitsteht? Die Frage ist vollauf gerechtfertigt, denn noch ist kein Medi-kament oder eine andere Schutzmaßnahme gegenüber der erwähnten, schlimmen Wirksamkeit bekannt. Be-reits versucht man radioaktives Wasser durch Filtrie-ren mit einer Mischung von Sagemehl und Torfmoos wie-der zu neutralisieren, und mit der Zeit wird man wohl allgemein zu dieser Methode greifen müssen, um wenig-



stens alles Trinkwasser in einer wirksamen Form von der Radioaktivität zu befreien. Was aber können wir weiter gegen das zunehmende Uebel vornehmen? Müssen wir uns ganz einfach fatalistisch dem kommenden, ungewissen Geschick unvermeidbar übergeben?

#### Abhilfe

Auch bei dieser Frage ist die Feststellung bestimmend, daß vor allem Naturvölker, die keine Krebsveranlagung besitzen trotz der vermehrten Radioaktivität auch keinen Krebs bekommen, selbst wenn sie der gleichen Strahlenwirkung ausgesetzt sind, wie andere, denen diese zum Verhängnis gereicht. Dies sollte uns anspornen, selbst alles zu tun, was uns möglich ist, um durch eine gesunde Lebensweise die konstitutionelle Grundlage zu heben, wodurch auch die allgemeine Widerstandskraft günstig beeinflußt werden kann. Wer schlecht ernährt und geschwächt, überarbeitet und seelisch unausgeglichen ist, leidet bedeutend mehr unter der Schädlichkeit der zu großen Radioaktivität als ein normal lebender, natürlich ernährter, harmonisch empfindender Mensch.

Es ist somit ein Trost für uns, daß es auch gegen diese Gefahr vernünftige Vorbeugungsmaßnahmen gibt, wie wir solche beispielsweise auch erfolgreich gegen Tuberkulose anwenden können. Wir werden also in Zukunft dafür sorgen, daß unser Allgemeinzustand gut ist, was wir erreichen können, wenn unsere Lebensbedingungen natürlich sind, und wir dabei für eine gute Ernährung, genügend Atmung und Bewegung und eine ausgeglichene seelische Einstellung sorgen.

### Wunder des Meeres

#### Wo sind sie zu finden?

Wenn wir im Flugzeug eine Küstenstrecke zurücklegen, können wir oft ein herrliches Panorama dem tiefblauen Meer entlang genießen. Gleiten wir aber in einem Boot durch die Wellen, dann erleben wir noch weit unmittelbarer das gewaltige, kühle Element, das uns als Wasserweg dient und uns an sonnig ruhigen Tagen zum Hochgenuß werden kann. Aber von den eigentlichen Wundern des Meeres erfahren wir dabei nichts, denn all das, was unser Auge zu sehen bekommt, ist trotz der Schönheit Wirklichkeit für uns, an die wir uns gerne und leicht gewöhnen. Wo aber fangen die Wunder an? Begegnen wir ihnen wohl eher, wenn wir unsern Körper vom herrlichen Naß umspülen lassen, indem wir schwimmend durch seine Wellen gleiten? Nein, auch das hat nichts mit jenen Wundern zu tun, die uns das Meer zu enthüllen vermag, wiewohl es an und für sich wunderbar ist, daß uns die Naturgesetze ermöglichen, wie ein Boot durch die Wellen zu gleiten, ohne unterzugehen. Das Wunder aber, von dem uns das Meer nicht nur erzählt, sondern das es tatsächlich in sich birgt, liegt nicht an der Oberfläche. Wir müssen in seine Tiefen eintauchen und dazu verhilft uns schon die einfachsten Tauchausrüstung, der sogenannte Schnorchel. Wer ihn das erste Mal benützt, um in die Tiefen zu tauchen, mag so erstaunt sein, über all das, was er unter dem Wasser gewahr wird, daß er darob seinen Mund weit aufsperrn würde, wenn er nicht gezwungen wäre, ihn schön geschlossen zu halten.

#### Unter dem Wasser

Dem felsigen Strand entlang, erstreckt sich auch unter dem Wasser ein Gebirge. Mit dem Gefühl des Fliegens schwimmt der Taucher durch Felsenklüfte, die nicht etwa kahl sind, o nein, denn sie sind mit einer Fülle von Pflanzen bewachsen, die in mancherlei Farben schimmern und schillern, grün, gelb, braun, rot und anderes mehr. Das Auge trinkt förmlich die Schönheit, die sich in diesem Garten unter Wasser darbietet! Das größte und schönste Aquarium erblaßt darob, so mannigfaltig ist die Abwechslung und so gigantisch ist der Garten in seinem Ausmaß. Zwischen den Pflanzen leben

Muscheln und Austern, so daß die Felsen oft besät sind von Tausenden kleinerer und größerer Austernarten. Dazwischen bewegen sich die blauschwarzen Seeigel, die wie die äußere, stachelige Schale einer Kastanie aussehen, nur bedeutend vergrößert und wie bereits erwähnt, statt grün blauschwarz. Wenn diese Meerbewohner ihre äußerst spitzigen Stacheln ausstrecken, dann ist es nicht gemächlich beim Schwimmen mit dem Fuß an sie zu stoßen. Diese unliebsame Berührung wird man so leicht nicht mehr vergessen und sie entschieden zu meiden suchen. Auch den Quallen, die gemächlich daher geschwommen kommen, weicht man gerne aus, denn sie erinnern lebhaft an die Wirksamkeit unserer Brennessel. Seeanemonen dagegen sind harmlos, wenn sie ihre Zotten hin und her bewegen. Dann und wann gleitet ein Zug kleiner Fische am Körper des Tauchers vorbei, der sich selbst bald wie ein mächtiger Fisch vorkommt, nur daß ihm das silberglänzende Kleid fehlt, das die kleinen Schwimmer ziert, so daß das hereinfallende Sonnenlicht bei jeder Begegnung der geschmeidigen Geschöpfe reflektiert. Hunderte, Tausende, vielleicht Zehntausende kommen in einem Zuge dahergeschwommen. Wie die Ameisen haben sie einen gemeinsamen Weg, den ihnen niemand vorgeschrieben hat, obwohl eine Führung und Planmäßigkeit im Ganzen zu liegen scheint. Schwimmt der Taucher durch den Fischzug hindurch, dann teilt sich dieser für einen Augenblick, um sich dann wieder als glitzerndes Band zu schliessen und stumm, geräuschlos seiner Wege zu ziehen. Ja, diese harmlosen, glatten Fische stören uns nicht, aber wehe, wenn wir den heranahenden Polypen nicht frühzeitig gewahr werden! Mit seinen Saugnäpfen saugt er sich unbarmherzig an unsern Beinen fest, es sei denn wir können zuvor mit ein paar raschen Zügen der Gefahrenzone enttrinnen. Hat uns aber einmal ein solcher Polyp erwischt, dann denken wir seiner noch lange, denn die Stellen, an denen seine Saug- und Fangarme ansetzten, sind stark gerötet und brennen fest.

Wer einmal die kleinen und großen Gefahren unter dem Wasserspiegel kennt, sucht ihnen geschickt zu entweichen. Vorsichtig, aber dennoch kühn schwimmt der Geübte mit großen Zügen über Schluchten in die Ebene hinein, die wie eine Steppe anmutet. Sie ist dicht mit grünen Algen bewachsen und zwischendurch zeigen sich kahle Sandstellen. Da und dort schwimmen größere und kleinere Gruppen verschiedenartiger Fische durch das grüne Unterwasserfeld hindurch. Einige scheinen mit den Sandwellen zu spielen, da sie immer wieder dagegen stoßen. Vielleicht holen sie sich jedoch dort Schnecken oder andere kleine Bodentierchen, die ihnen als Nahrung dienen. Ueber das grüne Feld dieser Wassersteppe gleitet unser Körper leicht dahin, bis er wieder an Felsen, Klüften und Schluchten vorbeikommt. Immer und immer wieder erblickt das Auge dabei ganze Gruppen von Fischen, die spielerisch durch diese Gefilde ziehen. Dabei ist es auffallend, daß in einer Gruppe von 15—30 Fischen nur immer die gleiche Art beisammen sind. Ich glaube, beobachtet zu haben, daß immer einer die Führung übernimmt, und es scheint der Größte der Gruppe zu sein. Oft ist ein Grüppchen hellgrün, daß es sich mit den Pflanzen verwechseln läßt und dem Auge leicht entgehen könnte, würde es sich nicht durch seine schnellen Bewegungen verraten. Oft kommt auch ein einzelner größerer Fisch nahe an mich heran und scheint sich über den großen Schwimmer zu wundern. Sobald ich mich schwebend vom Wasser tragen lasse, wagt er sich neugierig herzu und guckt mich fragend mit erstaunten Augen an. Sobald ich mich aber auch nur ein wenig bewege, schnellt er wieder davon.

#### Es ist ein Gott

Es ist nicht leicht, sich von dieser vielgestaltigen Welt unter dem Wasser zu trennen. Keine Zeit schlägt da dem glücklichen Abenteurer, denn seine Uhr hat er am Strande zurückgelassen und die Seinen, die oft stundenlang auf seine vergnügliche Rückkehr warten müssen, hüten sie