

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 18 (1961)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Bleierne Müdigkeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553175>

#### 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:** 14.02.2026

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

verbliebenen Niere Steine gebildet hatten. Wohl hatte der Kranke als guten Urologen einen Professor zur Hand, der jedoch keinen Ausweg sah und ihm die ganze Hilflosigkeit seiner Lage vor Augen führte. Als ich mich beim Patienten erkundigte, ob er denn vom Chirurgen nach der Operation keine Verhaltungsmassnahmen erhalten habe, verneinte er mir dies. Nun stand er als Vater von Kindern, die ihn noch so sehr benötigten, hilflos und hoffnungslos vor mir, denn die ihm noch verbliebene Niere war voller Steine und der Urin wies eine beträchtliche Menge von Eiweiss auf, nebst vielen Nierenepithelien und Cylinder im Sediment.

Auch ich brachte leider nur eine sehr bescheidene Hoffnung auf, und der junge Mann tat mir sehr leid. Ich gab ihm Nephrosolid und unser steinlösendes Mittel Rubiasan. Gegen die Entzündung erhielt er Echinaforce, auch musste er in der Ernährung auf eine basenüberschüssige, salzarme Vollwertnahrung übergehen, zudem musste er viel Flüssigkeit einnehmen. Der Patient befolgte auch den Rat, von Zeit zu Zeit seinen Urologen, der ihn operiert hatte, regelmässig zur Kontrolle aufzusuchen. Entgegen meinen Erwartungen ging es langsam besser, was besonders den Kontrollarzt in grosses Erstaunen versetzte, so dass er wissen wollte, wieso der Patient zu diesem Fortschritt gelangt war. Glücklicherweise liess er diesen gewähren und suchte ihn nicht von der Diät und der Naturmitteleinnahme abzubringen. So konnte also eine nahezu hoffnungslose Lage wieder in Ordnung

gebracht werden, wodurch dem jungen Familenvater das Leben erhalten blieb. Schon oft habe ich festgestellt, dass nach Operationen von Gallensteinen, Nierensteinen, Krebsgeschwulsten und andern Leiden der Patient keinerlei vorbeugende Verhaltungsmassregeln erhält. Er wird daher unfehlbar wieder die gleiche Lebensweise beachten, die doch seine Krankheit herbei geführt hat. Dadurch wird er sich aber vor weiterem Schaden nicht bewahren können. Was geschieht, wenn sich Jahre nach der Entfernung der Gallenblase Steine in der Leber zeigen? Sind Gallen- und Nierensteine nicht eine Störung im Mineralstoffwechsel, die oft durch Fehler in der Ernährung hervorgerufen wird? Ist Krebs nicht auch die Folge einer Überbelastung, die der Tragfähigkeit unseres Körpers zugemutet wird? Nicht immer vermag dieser als Zellstaat die Einwirkung von Ernährungsfehlern, Giften und cancerogenen Stoffen nebst übergrossen, seelischen Belastungen auf die Dauer ertragen, was alsdann zur Zellentartung führt im Sinne der Bildung von Krebszellen. Es ist daher nicht angebracht, den Patienten zu entlassen, ohne ihm zuvor bereits bekannte Zusammenhänge hinsichtlich der Krebsentstehung zu erklären, denn nur so wird er in der Lage sein, das Bestmögliche gegen Rückfälle vorzunehmen. Der biologische Arzt der Zukunft wird daher diesem Punkt vermehrte Aufmerksamkeit schenken, denn nur dadurch wird der Patient in vorbeugendem Sinn erneuter Anfälligkeit entgegenwirken können.

### Bleierne Müdigkeit

Viele von uns kennen jene bleierne Müdigkeit, die so stark auf unseren Schultern liegen kann, dass uns das blosse Atmen schon fast zuviel Anstrengung bedeuten mag. Oft verspüren wir gleichzeitig einen schweren Kopf und besitzen keinerlei Angriffslust und Unternehmungsfreude. Könnten wir in einem solchen Zustand einen Waldbummel, eine kleine Bergtour oder sonst eine befriedigende Tätigkeit in der freien Natur durchfüh-

ren, dann würde es uns bald klar werden, dass diese Müdigkeit durch Bewegung und Atmung in guter Luft mit Leichtigkeit zu vertreiben ist. Eine starke Föhnlage, ein Tief vor einem Gewitter, ja sogar eine vermehrte Radioaktivität in der Luft mögen allerdings ebenfalls als wesentliche Ursache einer solch bleiernen Müdigkeit in Frage kommen. Auf alle Fälle aber ist der Sauerstoffmangel, also verbrauchte Luft und zu wenig tiefe At-

mung eine der Hauptursachen, warum viele Menschen oft durch die erwähnte Müdigkeit förmlich gequält werden. Wenn nach heftigen Gewittern plötzlich die Temperatur umschlägt, so dass man bei sitzender Arbeit zu frösteln beginnt, fühlt man sich meist berechtigt, selbst im Sommer die Heizung einzustellen, und wenn uns auch die Wärme wohl tun mag, wird sie unsere Müdigkeit doch wesentlich steigern, denn es ist bestimmt genug, zur Winterszeit in geheizten Räumen gefangen zu sein, an sommerlichen Tagen sollten wir uns tüchtig durchsonnen und im Freien bewegen können, ohne dass wir uns erneut nach unseren Wintermänteln umsehen müssen. Wer überhaupt wenig

aus dem Hause herauskommt, muss sich nicht wundern, wenn ihn die bleischwere Müdigkeit des öfters befällt und nicht mehr loslassen will. Sehr oft begehen solche auch noch die Torheit, ins Auto, die Bahn oder den Bus zu sitzen, statt zu Fuss die freie, sauerstoffreiche Natur aufzusuchen. Ein frohes Wandern durch Feld und Wald, trauten Fusswegen entlang, die keine Autospuren, keine Autogase kennen, ermöglicht es uns, dass wir durch tiefes Atmen wiederum erstarken. Es ist eine erwiesene Tatsache, dass wir an Sauerstoffmangel langsam zugrunde gehen können. Der moderne, zivilisierte Mensch ist wirklich auf dem besten Weg dazu, wenn er seine Lebensgewohnheiten nicht ändert.

### Unreifes Obst

Jeder, der als Junge auf dem Lande aufgewachsen ist, erinnert sich bestimmt noch daran, wie er sich mit unreifem Obst, das er sich von seines Vaters Bäumen herunterholte, um es heimlich zu geniessen, jeweils gründlich den Magen verdorben hatte. Es war damals noch verpönt, unreifes Obst auf den Markt zu bringen, so dass jenen, die es wagten, ihre Ware weggenommen und in den Fluss geworfen wurde. Kein Wunder, dass sich daher jeder weislich hütete, aus dem Schaden seines Nächsten Nutzen zu ziehen. Die Zeiten ändern sich und mit ihr die Begriffe. Was früher eine Ehrensache bedeutete, findet heute meist nur noch wenig Beachtung. So kommt es denn auch leider sehr oft vor, dass vor allem die ersten Früchte unreif geerntet werden. Dies kann sich vor allem bei Steinobst für viele Menschen sehr gefährlich auswirken. Unreifes Obst vermag bekanntlich auch die Leber zu schädigen. Aber dennoch scheint die Selbstsucht von Jahr zu Jahr grösser zu werden, und man kann tatsächlich feststellen, dass, je mehr die Selbstsucht reifen kann, umso unreifer gelangen die Erstlingsfrüchte auf den Markt zum Schaden jener, die sie einkaufen. Empfindliche Menschen sollten sich unbedingt vor unreifem Obst hüten, zugleich aber auch vor angefaulten Früch-

ten, die zu lange herumlagen, denn selbst in gekochtem Zustand können sie noch schädigen.

Es kann vorkommen, dass man ein Körbchen Erdbeeren einkauft, weil die oberste Reihe mit schönen, reifen Früchten belegt ist. Wie gross ist die Enttäuschung, wenn die übrigen Erdbeeren alle unreif sind! Das gleiche täuschende Spiel kann auch getrieben werden, wenn die Früchte zu lange lagerten und schon in Gärung und Fäulnis übergehen. Dieser Misstand kann ganz einfach mit einer Lage frischer, einladender Früchte verdeckt werden, und der vertrauensselige Käufer hat das Nachsehen. Solch unehrenhafter Handel ist heute wie noch soviel anderes geduldet, aber wenn auch verdeckt, richtet er dennoch Schaden an.

Wie freut man sich beispielsweise beim Einkauf auf vollreife, saftige Aprikosen, aber wie sehr enttäuschen uns saure, unreife Früchte. Die Hoffnung, dass sie noch nachreifen möchten, ist meist vergeblich, denn in der Regel schrumpfen sie nur unansehnlich zusammen und sind geschmacklich äusserst fade. Achten wir also stets darauf, nur gute, vollreife Früchte einzukaufen. Es ist besser, wir essen nur wenig, aber völlig einwandfreies Obst, als wir geniessen grosse Mengen und fragen der Qualität nichts