

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 28 (1971)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Schutzmassnahmen gegen moderne Gifte  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553087>

#### 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:** 15.01.2026

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

war so wirklichkeitsnahe für mich, als hätte ich ihn tatsächlich soeben erlebt, als wäre er nicht blass ein Erzeugnis traumhafter Phantasie. Wie die beiden Insulaner, so bin auch ich überzeugt von dem endgültigen Sieg des Guten und Vollkommenen, aber keineswegs, wie so viele törichterweise glauben mögen, auf der Grundlage heute bestehender Finsternis. Der Fürst dieses Zustandes weiss, dass er verblenden muss, während er alle Register seiner Totenmesse kraftvoll zu Ende spielen will, da er sich seiner nur noch kurzwährenden Lebensdauer bewusst ist.

Zwar warnen heute einsichtige Männer der Wissenschaft vor dem Verderben, das, durch den sogenannten Fortschritt der Technik verursacht, immer drohender auf uns zukommt. Wohl hört man da und

dort, was sie sagen, aber gebannt wie das Kaninchen vor dem magisch lähmenden Blick der Schlange lässt man das Unheil auf sich zukommen und unternimmt wenig oder gar nichts dagegen. Welcher Hauseigentümer aber würde seine Mieter, die sein Haus völlig zu zerstören drohen, nicht verjagen? Der Eigentümer der Erde schuf sie mit aller Schönheit, um bewohnt, nicht zerstört zu werden. Alles hat er bewunderungswürdig schön gemacht. Warum soll er jene weiter dulden, die den Erdkreis verderben? Auch er kann sein Besitztum von solchen Elementen befreien. Menschliche Verlegenheit ist ihm völlig unbekannt, weshalb seinem Entschluss, die Erde wieder zur ursprünglichen Schönheit und Unverdorbenheit zurückzuführen, nichts im Wege stehen wird.

### Schutzmassnahmen gegen moderne Gifte

Wenn eine Frau heute mit der Markttasche einkaufen geht, ereignet sich manches, worüber sie sich kaum bewusst ist. Schon auf dem Wege füllt sie ihre Lunge mit Autogasen, ohne dies verhindern zu können, da die Einkaufszentren in verkehrsreichen Strassen liegen, wo sie zwar den Wagen, nicht aber den durch sie erzeugten Gasen ausweichen kann. Das reichliche Einatmen solcher Autogase hinterlässt zudem noch Rückstände des Bleibenzins, das für die Nerven eine besondere Rolle spielt. Kein Wunder, dass sie müde, abgespannt und mit brummigem Kopf nach Hause zurückkehrt. Kaum gibt sie sich darüber Rechenschaft, dass ihr nicht nur die Anstrengung zugesetzt hat, sondern dass die Hauptschuld an ihrem Unbehagen bei den eingeatmeten Gasen zu suchen ist. Auf dem Lande hätte sie, ohne mit dem Autoverkehr in Berührung zu kommen, mindestens fünfmal so weit gehen können, bis sie auch nur annähernd so müde und abgespannt geworden wäre.

### Nahrungsmittel von heute

Nun, sie hat wenigstens ihre Nahrungsmittel, die sie benötigte, heimbringen

können. Wie aber steht es mit diesen, wenn wir sie einer Untersuchung unterziehen würden? Wären sie so einwandfrei wie früher, als sich Technik und Chemie noch nicht bemerkbar gemacht hatten? Die Hausfrau von heute mag sich zwar dagegen sträuben, einen Vergleich vorzunehmen, aber es nützt ihr anderseits auch nichts, gedankenlos darüber hinwegzugehen, denn so lange sie sich der Nachteile nicht bewusst ist, wird sie sich auch nicht um entsprechende Gegenmassnahmen kümmern. Tatsächlich finden wir nun aber bei Früchten, Gemüsen und Milchprodukten, bei Konserven und all den schönen hygienisch verpackten Nahrungsmitteln allerlei chemische Verunreinigungen vor. Eigentlich sind diese teils als starke Gifte bekannt, dennoch sind sie geduldet, wenn sie in jener Menge gehalten werden, die normalerweise keine direkten Vergiftungserscheinungen auslösen kann. Fast alles, was unsere geprägte Zivilisation heute darreicht, um es auf unserem Tisch erscheinen zu lassen, enthält DDT oder andere Insektizid-Rückstände. Auch Quecksilber- und Kupferverbindungen, sowie weitere zellschädigende Stoffe

können sich vorfinden. Weil uns diese nun nicht in kurzer Zeit töten, sehen unsere Gesundheitsbehörden darüber hinweg, indem sie solche Einflüsse nicht eigentlich tragisch nehmen. Was die Bevölkerung anbetrifft, scheint auch sie sich beinahe damit abgefunden, ja, sich bereits daran gewöhnt zu haben, dass in der Presse, im Rundfunk und beim Fernsehen beruhigende Mitteilungen erscheinen. Allgemein fasst die Ansicht Fuss, man könne sich irgendwie allem schliesslich doch anpassen. Wenn sich der Mensch auch mit dieser Einstellung abfinden mag, ist doch die menschliche Zelle leider nicht so rasch befähigt, sich ebenfalls schadlos an die erwähnten Errungenschaften von Chemie und Technik zu gewöhnen. Mag der moderne Mensch von Heute gegenüber den Schädigungen, denen er ausgesetzt ist, auch immer abgestumpfter werden, will das noch lange nicht sagen, dass seine Zellen dadurch unberührt bleiben würden. Es wird uns daher dienlich sein, einmal den schädigenden Einflüssen unsere besondere Aufmerksamkeit zu zollen.

Grundsätzlich können wir die erwähnten Gifte in zwei Gruppen einteilen, und zwar in eine solche, die wir wieder völlig auszuscheiden vermögen, wiewohl sie zuvor die menschliche Zelle, vor allem die Leberzellen geschädigt haben mag. Bei der zweiten Gruppe handelt es sich um Gifte, die sich vorwiegend im Körperfett ablagern oder kumulieren, wie man dies nennt, die man also nicht mehr loswerden kann. Dies betrifft vor allem die chlorierten Kohlenwasserstoffe wie DDT. Von Stoffen wie Quecksilber und Arsenik wissen wir, dass sie noch nach Jahrzehnten in den Knochen oder im Knochenmark zu finden sind. Da sich diese abgelagerten Gifte nicht mehr ausscheiden lassen, konzentrieren sie sich ständig mehr, was als leidliche Tatsache festzustellen ist. Wie weit die Ablagerung voranschreiten darf, bis sie zur Zelldegeneration, also beispielsweise zum Krebs führt, konnte noch nicht völlig ermittelt werden. Ebenso wenig konnte man deshalb feststellen, wie lange

es unter dem Einfluss solcher Gifte dauern mag, bis die ganze zivilisierte Menschheit dieserhalb zugrunde gerichtet ist. Würde man sich ernstlich mit dieser Berechnung befassen, dann möchte es sein, dass man doch vielleicht eher etwas Entscheidendes gegen all die erwähnten Schädigungen vornehmen würde.

Ob so oder so, ist es jedoch bestimmt für alle Menschen, die vernünftig eingestellt sind, wichtig, zu wissen, ob wir uns überhaupt gegen dieses Zugrundegehen in irgendeiner Form schützen können und auf welche Weise wir uns diesen allfälligen Schutz anzueignen vermögen? All diese Gifte wirken wie kleine Füchse, die bei grosser Anzahl den Weinberg verderben können. Gleichwohl sind wir indes in der Lage, die tragischen Folgen etwas abzuhalten.

#### Kleine Gegenmassnahmen

Vor allen Dingen sollten wir den Autostrassen geschickt ausweichen. Spaziergänge mit Kinderwagen sind auf ihnen nicht statthaft, denn wenn die Autogase schon dem Erwachsenen schaden, wieviel mehr dann noch dem kindlichen Organismus! – Mögen für ältere Leute Parterrewohnungen auch praktisch sein, ist an verkehrsreichen Strassen doch die höher gelegene Wohnung vorzuziehen, da die Gase in den oberen Stockwerken weniger eindringen können.

Auch in der Ernährungsfrage können wir uns durch einen eigenen Garten sehr dienlich sein, da wir dort völlig biologisch arbeiten und daher wertvollere Gemüse, Früchte und Beeren ernten können. Dies ist bereits ein grosser Vorzug, wenn wir auch gewissen anderen Einflüssen wie der Radioaktivität nicht Einhalt gebieten können. – Sind wir aber nun nicht selbst Gartenbesitzer, dann sollten wir wenigstens nach einem Lieferanten Ausschau halten, der uns mit biologischen Gemüsen und Früchten bedienen kann. Wenn er sich nicht an unserem Wohnort befindet, können wir uns wenigstens regelmässige Sendungen von ihm schicken lassen. – Wem

aber auch diese Möglichkeit nicht geboten ist, kann sich einigermassen helfen, indem er beim Waschen der Gemüse etwas Salz, am besten Meersalz, benützt, wodurch wenigstens ein Teil der Spritzmittel und vor allem die Wurmeier am ehesten weggespült werden können. Allerdings ist das Entfernen der Spritzmittel durch Waschen erschwert, weil diese mit sogenannten Haftmitteln versehen sind.

Von wesentlichem Nutzen ist die Einnahme kalkhaltiger Nahrung. Rohes Sauerkraut und roher Weisskrautsalat leisten in der Hinsicht gute Dienste. Dem ist so, weil Kalk viele Gifte neutralisieren kann. Ergänzend wirken natürlich auch zusätzlich biologische Kalktabletten wie Urticalcin. Statt sich in der Hauptsache tierischer Eiweissstoffe zu bedienen, wäre es besser, solche etwas zu vermindern, indem man sich in Form von Leguminosen mehr pflanzliches Eiweiss beschafft, wobei vor allem die Sojabohnen zu empfehlen sind. Mineralstoffarme Nahrung wirkt sich sehr ungünstig aus, weshalb wir besonders auch unseren Zuckerverbrauch zugunsten von Honig vermindern, und an Stelle von Weissmehl und Weissmehlprodukten treten Vollkornerzeugnisse, was natürlich auch den Reisgenuss betrifft, da wir uns unbedingt den Vorzug von Naturreis zunutzen machen sollten. – Tierische Fette enthalten immer mehr DDT, weshalb wir sie möglichst durch Pflanzenfette ersetzen. Gleichzeitig ist es angebracht, das Fettquantum möglichst niedrig zu halten, da wir auf diese Weise die Leber schonen können. Dies ist um so wichtiger und daher vollauf angebracht

und beachtenswert, als die Leber bei der Vernichtung und Unschädlichmachung der Gifte die Hauptaufgabe übernehmen muss. Jede Unterstützung kommt ihr daher zugute, da dies eine vermehrte Schutzmassnahme gegen die Einwirkung der Gifte auf unsere Gesundheit bedeutet. Bittere Kräuter und gute, bewährte Lebermittel wie Boldocynara bilden ebenfalls eine grosse Hilfe, wenn man sie von Zeit zu Zeit einnimmt.

Können wir uns auch nicht vor allen Schädigungen völlig schützen, ist es doch eine Ermunterung für uns, dass wir sie wenigstens eindämmen können, wenn wir mit vernünftiger Einsicht meiden, was die Nachteile erhöhen würde. Auf diese Weise ist es uns bis anhin trotz den ungünstigen Einflüssen noch immer möglich gewesen, unsere Leistungsfähigkeit zu unterstützen, um unseren Pflichten nachkommen zu können. Verzichten wir zusätzlich noch auf Genussgifte, wie Nikotin und Phenol, dann können wir eher damit rechnen, mit ganz schlimmen Leiden, wie Krebs, nicht in Berührung kommen zu müssen. Unser Körper beantwortet vernünftige Rücksichtnahme sehr dankbar. Sorgen wir auch noch dafür, dass wir dem Zeitgeist der Hast nicht zu viel Tribut bezahlen, damit wir nicht übermüdet und abgehetzt sind, sondern stets genügend Vormitternachtsschlaf erhalten. Dadurch verfügen wir nämlich über eine weitere Schutzmassnahme. Die gegebenen Ratschläge ermöglichen es uns, ohne übermässige Sorgen einigermassen gesund und leistungsfähig, ja sogar fröhligem zu bleiben.

### Eine geheimnisvoll wirkende Kraft

Lange betrachtete ich den Namen und die Adresse auf der schwarzumrandeten Todesanzeige, die ich in meinen Händen hielt. Kürzlich erst habe ich die junge, lebensfrohe Frau noch persönlich gesehen, und wenige Tage zuvor telefonierte sie mir, die Magenoperation sei gut verlaufen, so dass der Arzt mit dem Ergebnis

zufrieden sei. Er ermutigte sie mit der Aussicht, dass nach einer verhältnismässig kurzen Zeit der Erholung alles wieder in Ordnung kommen werde; auch die Schmerzen würden bald verschwinden. Bei Beobachtung sorgfältiger Diät könne sie alt werden. Aber trotz dieser erfreulichen Aussagen starb sie dennoch, bevor