

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 29 (1972)
Heft: 11

Artikel: Trotz Umweltverschmutzung
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970747>

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>

stellung seines Blutes auch seine Denkweise zu ändern und erfolgreich gegen die schwermütige Einstellung anzukämpfen vermochte.

Frühzeitige Umstellung

Noch leichter als die seelischen Belastungen lassen sich die vorwiegend körperlichen Erbanlagen umstellen. Es ist vorteilhaft, möglichst früh damit zu beginnen. Die richtige Einsicht der Eltern erspart den Kindern manche Enttäuschung im Leben, denn in der Kindheit lässt sich manches besser korrigieren als nur schon im Jugendalter, da mancher Jugendliche für vorliegende Schwächen zu wenig oder gar kein Verständnis aufbringt. Jammern ohne anstrengende Bemühung walten zu lassen, nützt nichts. Gegen fühlbare Schwierigkeiten sollte man entschlossen ankämpfen. Was nützen Schminke und Nagellack und andere kosmetische Mittel gegenüber Kreislaufmitteln wie Hyperisan und Aesculus hipp., die vorbeugend wirken und ungünstige Erbanlagen zu bekämpfen vermögen! – Auch die Umstellung auf bessere Essgewohnheiten ist geboten, wenn der Vater schon unter Magengeschwüren zu leiden hatte. Jährlich einmal eine Kur mit Gastronol und rohem Kartoffelsaft vermag allfälligen Geschwürschmerzen zuvorzukommen wie auch den lästigen Nebensymptomen. Das zeigt, dass wir nicht erst warten sollten, bis sich ein Leiden meldet, sondern wir

sollten unseren Zustand vorbeugend pflegen und stärken, um gegen die Veranlagung erfolgreich vorgehen zu können. – Auch gegen Rheumaschmerzen und Gicht können wir in jungen Jahren vorbeugen, indem wir eine basenüberschüssige Ernährung wählen und uns nach dem täglichen Duschen mit Symphosan einreiben. Unsere Haut wird dadurch zugleich elastisch und die Hautatmung verbessert sich. Solcherlei Vorkehrungen helfen uns, die Folgen der Erbanlage abzuschwächen, ja, unter Umständen sogar nicht einmal in Erscheinung treten zu lassen. Warum sich also ungünstig beeinflussen, indem man den Gedanken nährt, es sei unmöglich der Erbanlage zu entrinnen? Natürlich besteht die Möglichkeit, durch unsere Vorfahren ungünstige Veranlagungen zu ererben. Erkennen wir jedoch diese Tatsache, dann sollten wir uns ihr nicht tatenlos ausliefern, denn wir können dagegen vorgehen, indem wir gesunde Abwehrmöglichkeiten ergreifen und konsequent durchführen. Es braucht Entschlossenheit und Anstrengung, um aus dem alten Geleise herauszukommen, aber es wird sich lohnen. Auf keinen Fall sollten wir uns kampflos ergeben. Wir müssen lernen umzudenken, statt uns fatalistisch einzustellen. Halten wir ausdauernd an der neuen Richtlinie fest, dann wird auch der Erfolg nicht ausbleiben. Dieser aber sollte uns anspornen weiterzufahren, um noch mehr zu erstarken, damit wir nicht rückfällig werden und das Erreichte wieder verlieren.

Trotz Umweltverschmutzung

Wie soll man trotz den vielen Nachteilen der Umweltverschmutzung noch gesund leben und gesund bleiben können? Diese Frage stellt sich mancher, der etwas tiefer in die Schwierigkeiten der Neuzeit hineinblickt. Aber es hat auch keinen Wert, sich den Sorgen zu ergeben, sondern viel eher sollte man die noch vorhandenen Möglichkeiten kennenlernen und entsprechend auswerten. Eine allgemein gültige Regel kann man allerdings nicht aufstellen, denn es kommt darauf an, wo

wir leben, in einer Stadt, auf dem Lande, in den Bergen oder am Meere. Überall stehen uns unterschiedliche Möglichkeiten zur Verfügung. Glücklicherweise ist alles, was da lebt, Mensch, Tier und Pflanze, anpassungsfähig. Man kann sich an verschiedene Umstände gewöhnen. Aber auch diese Anpassungsfähigkeit kennt ihre Grenzen, die man beachten sollte. Leider geschieht dies heute jedoch nicht, wenigstens nicht in dem Masse, wie es dringlich nötig wäre. Darum drängt sich uns

das Problem der Gesunderhaltung alles Lebendigen auf. Pflanze, Tier und Mensch haben ein Anrecht auf gesunde Zustände, denn nicht die Naturgesetze schufen die verderblichen Zustände, sondern der Mensch selbst.

Die Luft

So können wir von Tag zu Tag feststellen, dass die Luft immer schlechter wird und immer mehr mit gasförmigen Giften beladen ist. Wer hätte gedacht, dass uns Japan in der Hinsicht zuvorkommen würde, denn in Tokio ist es bereits nötig, mit einer Gasmaske herumzulaufen. Statt unsere Freizeit in der verdorbenen Stadtluft oder in rauchgeschwängerten Lokalen zu verbringen, sollten wir uns viel eher bemühen, Orte aufzusuchen, die uns noch bessere Luft verschaffen können. Irgend ein abgelegener Park mag uns hierzu dienlich sein. Steht uns indes mehr Zeit zur Verfügung, dann können wir uns durch einen Waldspaziergang erfrischen, weil die Luft dort immerhin noch unverdorben und würzig sein kann. Wer sich in besserer Luft mit weniger Giftgasen und mehr Sauerstoff einen Garten anlegen kann, wo er bei der Pflege seiner Gemüse- und Obstkulturen auch noch die notwendige Bewegung erlangt, kann sich damit gesundheitlich gute Dienste leisten. Jemand, der die Ferienzeit am Meer oder in den Bergen zu bringen kann, sollte sich vor dem Fremdenstrom hüten, indem er da Entspannung und Erholung sucht, wo die Einsamkeit noch möglichst unverdorben ist. Besonders Gefässleidende und Krebskranke, aber auch schon jene, die für Krebs gefährdet sind, haben als Heilmittel viel Sauerstoff nötig. Darum ist der Vorschlag, sich um Land zu bewerben, das von Industrie und Autobahnen noch unberührt ist, gar nicht so abwegig, denn dort könnten wir uns den erwähnten Garten anlegen, der uns gesundheitliche Vorteile zu bieten vermag, und zwar durch bessere Luft, durch Bewegung und gesunde Nahrung, gesetzt der Fall, wir scheuen die Mühe nicht, unsere Kulturen biologisch zu bewirtschaften.

Die Nahrung

Da auch die Pflanzenwelt mit den Umweltbedingungen, die heute geboten werden, Vorlieb nehmen muss, ist es allerdings nicht so leicht, möglichst einwandfreie Nahrung zu erhalten. Kein Privatmann wird sich ohne weiteres ein Laboratorium zulegen, um untersuchen zu können, wieviel Gift die Nahrung, die er einkauft, enthält. Wollte er prüfen, wieviel Verschönerungs- und Konservierungsmittel, welche Rückstände von Insektiziden und dergleichen mehr sich darin befinden mögen, dann würde ihn dies jedenfalls sehr befremden und auch bedenklich stimmen. Doch dies wäre eigentlich die Arbeit der Gesundheitsbehörden, die jedoch nicht ohne weiteres überall und alles untersuchen können, oft aber auch in der Beurteilung kritischer Angelegenheiten zu unbesorgt und nachgiebig sind. Es ist besonders für Städter, die keinen Garten besitzen, von grossem Vorteil, wenn sie sich biologisch gezogenes Gemüse und Früchte einkaufen können, gibt es doch bereits ernsthafte Unternehmen, die den Nachweis erbringen, dass ihre Erzeugnisse wirklich aus biologischer Bewirtschaftung stammen, und es wäre wünschenswert, wenn sich das diesbezügliche Angebot noch vergrössern würde. Wer sich indes selbst versorgen kann, gewinnt, wie bereits erwähnt, noch mehr dadurch.

Die Fettfrage

Jeder muss sich indes nach seinen Verhältnissen richten, doch allen wird es möglich sein, in erster Linie einmal das Fettproblem so günstig als möglich zu lösen. Noch vor 50 Jahren war der allgemeine Fettverbrauch um ein Mehrfaches bescheidener als heute. Das trug viel zur Gesunderhaltung und zur Schonung der Leber bei, weshalb wir auch heute mit der Hälfte an Fett auskommen sollten. Auch sollten wir möglichst auf pflanzliche Fette umstellen. Die Leber dankt uns jegliche Schonung, ist sie doch wirklich der Regulator unserer Gesundheit, wie ich dies in meinem Leberbuch

bekanntgab. Meiden wir also nach Möglichkeit die fettgebackenen Speisen, denn alle hoherhitzten Fette bilden gesundheitsschädigende Nebenprodukte, die unsere Leber belasten. Ebenso sollten wir keine gehärteten Fette und Öle verwenden, sondern kaltgepresste, die unserer Gesundheit mit ungesättigter Fettsäure dienlich sind.

Eiweiss

Es ist bekannt, dass man in unseren Breitengraden mindestens doppelt soviel Eiweiss einnimmt, als normalerweise benötigt würde. Wenn dieses nun aber, statt Kohlenhydrats, verbrannt werden muss, dann bildet es allerlei Stoffwechselschlakken. Eiweiss soll jedoch als Aufbaumittel dienen, weshalb wir je nach Alter und Körpergewicht täglich nur etwa 40–70 g benötigen. Statt dessen nehmen wir im Durchschnitt aber 150–180 g ein. Diese Feststellung gebietet uns, die Eiweissnahrung um die Hälfte zu vermindern, weshalb wir vor allem von Fleisch, Eiern und Milchprodukten wie Käse nicht mehr die gewohnheitsmässige Menge geniessen sollten. Zum Ausgleich stellen wir mehr auf Gemüse- und Fruchtnahrung um.

Die Wahl der Eiweissnahrung

Ebenso wichtig ist es, betreffs unserer Eiweissnahrung wählerisch zu sein. Aus gesundheitlichen Gründen ersetzen wir das Schweinefleisch und Wurstwaren durch Kalbfleisch oder Rindfleisch. Hartgekochte Eier meiden wir gänzlich. Überhaupt sollten wir diese Eiweissart auf ein Minimum herabsetzen. Die Milchprodukte sind möglichst in saurer Form einzunehmen, nämlich als Sauermilch, Joghurt, Kefir, Buttermilch und Quark. Frischen Weisskäse ziehen wir jeglichem guten, harten Käse vor.

Kohlehydrate

Die Weissmehlerzeugnisse ersetzen wir zu unserem Vorteil durch Vollkornprodukte, denn dadurch erhält unser Körper mehr Vitamine und Mineralstoffe. So günstig ist dieser Wechsel, dass uns ein wesent-

lich kleineres Quantum zu sättigen vermag. Wir sollten also den wertvermindernden Kohlehydraten in Zukunft weniger zusprechen. Noch besser ist es, sie möglichst zu meiden. Das Vollwertmüsli ist ein vorzüglicher Ersatz. Es stärkt vor allem Kinder und die heranwachsende Jugend. Der Hausfrau aber erspart es viel Mühe.

Zucker

Vor 50 Jahren nahm die Allgemeinheit fast zehnmal weniger Zucker ein als heute. Dies ist vor allem den vielen Süßigkeiten aus raffiniertem, weissem Zucker zuzuschreiben. Den Genuss von Süßigkeiten und Schleckereien sollten wir daher um $\frac{2}{3}$ herabsetzen und den verbleibenden Dritteln durch süsse Früchte und Honig decken.

Getränke

Viele haben sich Trinkgewohnheiten zugelegt, die nicht zu ihrem Vorteil sind, besonders, was die alkoholischen Getränke anbetrifft. Masshalten war von jeher eine goldene Regel. Wer sie nicht einhält, muss viel Unannehmlichkeiten auf sich nehmen, die man mit vernünftiger Einsicht und Entschlossenheit vermeiden könnte. – Nicht weniger schädlich können indes auch jene Getränke sein, die künstlich gefärbt und aromatisiert worden sind. An Stelle von Alkohol enthalten sie andere Gifte, die unser Körper ebenso nachteilig belasten können. Manch ein Mineralwasser ist statt dessen vorzüglich, so auch natürliche Fruchtsäfte. Wir leiden bei uns keinen Mangel an gesunden Getränken, denn wir können unseren Durst auf vorzügliche Weise stillen. Übrigens belehren uns die Beduinen eindringlich, da sie überzeugt sind, dass heißer Tee den Durst besser stillt als Eiswasser. In Wirklichkeit kann ihn dieses im Gegen teil mehren, und man sollte die übliche Beigabe von Eis auch ohnedies als gesundheitsschädigend, meiden. Sehr durststillend und gesundheitsfördernd ist Molkosan, verdünnt mit Mineralwasser. Es wirkt auch bei fiebigen Zuständen

vorzüglich. Bei Mahlzeiten hilft es ver-
dauen, doch bei schwacher Blase sollte
man das Mineralwasser ohne Kohlensäure
geniessen.

Medikamente

Bekanntlich sind Schmerz und erhöhte Temperatur Alarmsignale, die wir beachten, statt vertreiben sollten. Sie melden Störungen an und lassen frühzeitig erkennen, dass der Körper vorbeugende Hilfe benötigt. Die Allgemeinheit hat sich indes aus Bequemlichkeit, vielleicht auch aus Unwissenheit, angewöhnt, bei jeder kleinsten Störung Tabletten zu schlucken, um den Schmerz rasch möglichst betäuben zu können, auch wird die Schlaflosigkeit durch ein entsprechendes Mittel behoben. Um die Bekämpfung der Ursache aber bekümmern sich die wenigsten. Infolge der vielen verkehrten Zumutungen beginnen auch die Nerven zu streiken, aber auch diese sucht man durch chemische Mittel zu beruhigen. Schliesslich ist unsere Widerstandskraft dahin und die geplagten Zellen versagen und degenerieren. Lässt man sie in ihrem Kampfe unbeachtet, dann können sie zu Krebszellen entarten. Da wir als Schöpfung Gottes physisch in den Kreis der Naturgesetzlichkeiten eingegliedert worden sind, sollten wir bei Naturmitteln Hilfe suchen, denn jede Abweichung von der erwähnten gesetzmässig-

gen Ordnung ist ein Nachteil für uns, eine Schwächung der Urkraft und des Regenerationsvermögens, wie auch eine Verminderung der Kampffähigkeit unseres Zellstaates gegen äussere Feinde.

Das Wohnen

Auch die Wohnverhältnisse sind für unsere Gesundheit von grosser Bedeutung. Feuchte Wohnungen erzeugen Rheuma, Gicht oder noch schlimmere Krankheiten. Ebenso zu meiden sind Eisenbetonbunker. Holz ist das gesündeste Baumaterial, dann folgen Ziegelsteine und hierauf Natursteinbauten, aber das schlimmste sind Bauten aus Eisenbeton. Dies ist um so bedenklicher, weil dieses heute in vielen Ländern als das einzige Baumaterial gilt, mit dem man noch einträglich bauen kann. Dies natürlich zum Leidwesen gesundheitlicher Aspekte.

Wer trotz der Umweltverschmutzung mit ihren zunehmenden, statt abnehmenden Schädigungen daher heute noch einigermassen gesund leben möchte, um leistungsfähig bleiben zu können, muss sich der vom Schöpfer gegebenen Ordnung natürlicher Gesetzmässigkeit zuwenden, sonst ist er der erbarmungslosen Willkür preisgegeben, die als zerstörendes System mit Krankheit, Leiden und frühzeitigem Tod gegen unsere Gesundheit anstürmt, um sie gänzlich zu untergraben.

Betrunkene Abstinenten

Oberflächlich betrachtet scheint es unmöglich zu sein, dass jemand, der keinen Alkohol trinkt, durch Alkohol benachteiligt oder sogar geschädigt werden kann. Folgender Vorfall beleuchtet jedoch diese Möglichkeit von einem ganz unerwarteten, neuen Gesichtspunkt aus.

Einem Automobilisten wurde nach einem Unfall Blut entnommen, und da sich bei ihm mehr als die geduldete Menge Alkohol im Blute vorfand, war das gegen ihn gefällte Urteil sehr streng. Er behauptete jedoch beharrlich, überhaupt keinen Alkohol eingenommen zu haben. Trotz seines sehr guten Leumundes glaubte man ihm

indes nicht. Da der Betroffene naturwissenschaftlich gut geschult war, bestand für ihn nur ein Grund, der den Alkoholbefund im Blute erklärliech machen konnte. – Er ersuchte daher die Polizei, ihm Gelegenheit zu verschaffen, damit er den Nachweis erbringen könne, warum in seinem Blute sogar mehr als die Toleranzmenge von Alkohol vorgefunden worden war, wiewohl er keinen einzigen Tropfen Alkohol genossen hatte. Man gab ihm die gewünschte Möglichkeit, und er stellte sich einer Klinik zum erwähnten Experiment zur Verfügung. Beim Eintritt erfolgte eine genaue Blutuntersuchung, und