

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 32 (1975)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Gifte, die schwer zu bestimmen sind  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970537>

### **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:** 03.05.2026

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

te man dadurch die Spitze brechen. Es ist heute erwiesen, dass die Keimdrüsen mit ihrer Hormonproduktion Anregung finden durch gewisse Eiweissarten, durch vitamin-E-haltige Nahrung sowie durch bestimmte Fermente oder Enzyme. Deshalb ist es ratsam, im Entwicklungsalter Eier aus der Liste der Nahrungsmittel auszuschalten. Gleich ist es um die Weizenkeime sowie das Weizenkeimöl bestellt. Auch was Vitamin-E-haltig ist, sollte auf dem Speisezettel nicht erscheinen. Noch schlimmere Energieproduzenten sind die Pollen, die demnach nicht erwünscht sind, wenigstens während dieser Entwicklungsperiode nicht. Austern wirken sich noch schlimmer aus. Sie werden über die Sexualdrüsen gesteuert, weshalb sie ganz unerwünschte körperliche und seelische Störungen auszulösen vermögen. Alles Essbare aus dem Meere, handle es sich dabei um Pflanzen oder Meertiere, sollte in diesem Alter, wenn überhaupt, nur in ganz kleinen Mengen eingenommen werden, um dadurch unnötige Störungen zu vermeiden. Nebst den schon erwähnten Pollen ist auch Gelée Royale von den Jugendlichen im Entwicklungsalter zu meiden, weil sie dadurch noch störrischer werden können. Alles, was die Keimdrüsen anregt, schafft grössere Unruhe im Empfindungsleben, das oft ohnedies schon aufgewühlt ist. Da das Fleisch kleine Mengen Hormone enthält, sollte auch dieses nur sehr mässig in Frage kommen. Während dieser sogenannten Sturm- und Drangperiode ist die Gemüse- nahrung am empfehlenswertesten, vor allem Salate. Natürlich sind auch Früchte vorteilhaft, da sie keine Störungen hervor-

rufen. Milch- und Sojaprodukte können die Eiweissfrage lösen. Beruhigend wirkt sich auch das Vollgetreide aus, besonders Gerste und Naturreis. Sehr geeignet ist auch das Risopan.

### **Weitere Vorteile**

Diese vitamin- und nährstoffreiche Nahrung garantiert zudem einen soliden, gesunden Aufbau des Körpers. Vor allem ziehen Knochen und Zähne daraus Nutzen. Meidet man raffinierte Produkte aus Weissmehl und Weisszucker, dann arbeiten. Die Aufbauarbeit einer optimalen Ernährung zur Folge, dass die jungen Leute den Infektionskrankheiten weniger ausgesetzt sind, auch werden sie dadurch immer mehr widerstandsfähig gegen viele Krankheiten. Die Aufbauarbeit einer optimalen Ernährung kann durch Sport noch wesentlich unterstützt werden, insofern dieser in mässigem, also vernünftigem Rahmen bleibt. Der Wert der Bewegung in sauerstoffreicher Luft sollte daher nie übersehen werden.

Alle diese Ratschläge erleichtern es der Jugend, mit den ungewohnten, aufwallenden Elementen ihrer erwachenden Reife besser fertigzuwerden. Dadurch ist es auch leichter für sie, sich einzuordnen und sich auf diese Weise in ihrer Umgebung reibungsloser zurechtzufinden. Wenn daher Eltern und Erzieher den erteilten Rat berücksichtigen und auch die Jugend zu dessen Beachtung anspornen können, wird es für alle leichter sein, entstandene Probleme zu lösen, besonders wenn dabei vor allem die Ernährung in vollem Masse Berücksichtigung findet.

### **Gifte, die schwer zu bestimmen sind**

Wenn ich etwas von Heidelberg erfahre, erinnert mich dies immer an Prof. Eichholz, der uns durch seine Forschung auf dem Gebiet der Toxikologie überaus wichtige Erkenntnisse verschaffte. Keinem anderen Forscher ist es so beweiskräftig gelungen, auf die Steigerung der Giftwirkung hinzuweisen durch das Zusammentreffen zweier verschiedener Gifte. Es ist

daher gefährlich, nebst einem chemischen Medikament noch einen andern chemischen Stoff gleichzeitig einzunehmen, denn wenn beide im Körper zusammenkommen, kann sich die Giftwirkung so steigern, dass sie womöglich zur Todesursache wird. Wir können auch, bevor wir das erwähnte Medikament einnehmen, bereits ein Konservierungsmittel in uns aufgenommen ha-

ben. Auch chemische Rückstände der Umweltverschmutzung, die sich im Körper niederliessen, können zum Verhängnis werden, wenn ein zweites Gift damit zusammentrifft. Dem ist so, weil beide chemischen Stoffe im Körper eine neue, sehr giftige Verbindung einzugehen vermögen, die sich, wie bereits erwähnt, sogar tödlich auswirken kann.

Diese Entdeckung verschaffte uns ein Verständnis für viele unerklärliche Todesfälle infolge Vergiftungserscheinungen. Leider wurde jedoch der Schock, den Aerzte und Pharmakologen dadurch erfahren mussten, nur zu rasch wieder vergessen, sonst würde man viel energischer und pflichtbewusster gegen solch gefährliche Möglichkeiten ansteuern. Man müsste unbedingt verhindern, dem Körper durch Nahrung, Getränke und Medikamente die Aufnahme einer Menge Chemikalien zuzumuten. Kein Chemiker der Erde könnte nämlich davon den ganzen Wirkungsradius voraussehen und berechnen. Noch heute würde es Prof. Eichholz, wenn er noch am Leben wäre, sehr belasten, die vielen, unerklärlichen Vergiftungen, die tödlich verlaufen, zu diagnostizieren.

### **Besser prüfen**

Früher galt ein Sprichwort, das besagte, 'was der Bauer nicht kenne, das esse er auch nicht', aber heute schluckt die breite Masse wahllos alles mit viel zu wenig Misstrauen und Argwohn, was immer die sogenannte Wissenschaft und Nahrungsmittelindustrie darbietet. Selten beobachtet man jemanden, der beim Einkauf von Nahrungsmitteln sowie von Medikamenten eine Etikette liest, um sie zu prüfen. Bei Deklarationszwang geben diese Etiketten nicht nur die Zusammensetzung, sondern auch die Zusätze, insbesondere die Konservierungsmittel, die das Produkt enthält, bekannt. Nebst dem, was uns die Etikette verrät, können jedoch noch andere, unbeschriebene Risiken bestehen. Diese mögen besonders bei den Lebensmitteln noch immer gross genug sein, weil der Gehalt an Giftstoffen durch Düngung und Spritzmittel bei der Deklaration nicht

erfasst worden ist. Mag sein, dass das Gesundheitsamt diese zufälligerweise einmal bei einer Stichprobe gewahrt wird.

Die Möglichkeit, geschädigt zu werden, ist heute grösser denn je, weil sogar auch unsere Nahrungsmittel, krass ausgedrückt, durch Chemikalien vergiftet sein können. Es ist eine betrübliche Tatsache, dass schon oft an der Grenze Gemüse, Früchte, Fische, Fleischwaren und andere Nahrungsmittel zurückgewiesen werden mussten, weil sie Gifte in gesundheitsgefährdenden Dosen enthielten. Oft schon dauerte es auch zu lange, bis die Analysen vom Gesundheitsamt vorlagen, so dass besonders leicht verderbliche Ware schon im Verteilersystem verschwunden und womöglich bereits vom Verbraucher gegessen war, bevor Einspruch erhoben werden konnte. Wenn sich Leute mit typischen Vergiftungserscheinungen dieserhalb in ärztliche Kontrolle begeben, ist nicht gesagt, dass die eigentliche Ursache festgestellt werden kann. Man sollte sich darüber jedoch nicht wundern, denn höchstens ein gerichtsmedizinisches Labor kann durch eine Magenaushebung und besondere Blutuntersuchungen womöglich das eingenommene Gift noch bestimmen.

### **Beachtenswerter Ausweg**

So sind wir denn heute durch Umstände, die früher niemals möglich gewesen wären, vergiftenden Gefahren ausgesetzt. Es ist daher für den Gartenbesitzer empfehlenswert, sich biologischem Anbau zuzuwenden, um dadurch die Gewähr zu haben, dass seine eigenen Erzeugnisse weniger geschädigt sind, denn die Umweltverschmutzung kann immer noch einen Teil dazu beitragen. Wer keine eigene Pflanzmöglichkeit besitzt, wende sich an Versandbetriebe, die selbst biologische Produkte ziehen, wie die Firma Biogemüse in 3285 Galmiz am Murtensee, Telefon 037/71 42 42. Auch das tägliche Einnehmen der bekannten, naturreinen Biotta-Gemüse und -Fruchtsäfte ist in der umstrittenen Ernährungsfrage von heute zur erfolgreichen Unterstützung unserer Gesundheit eine grosse Hilfe.