

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 34 (1977)
Heft: 5

Artikel: Das ernste Wasserproblem
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553714>

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: 24.02.2026

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

zugeben. Diese Erfahrung zeigt uns jedoch, dass solcherlei Würzstoffe nicht immer harmlos sind, sondern hauptsächlich in konzentrierter Form eine Toxizität entwickeln können, so dass man sich durch eine solche Vergiftung zugrunde richten kann. Die üblichen Gewürzkräuter, wie Mayoran, Thymian, Bohnenkraut und ähnliche Blattgewürze, die wir in unserem Garten angesät und gepflegt haben, verhelfen uns indes nicht nur zu schmackhaftem Würzen, sondern sind zugleich auch feine Heilstoffe. Viele Versuche unternahm ich mit solchen Blattgewürzen, indem ich sie gartenfrisch verarbeitete, ohne sie vorher zu trocknen. Mit Meersalz vermengt, gelang mir dadurch eine beliebte Kräuterwürze. Sowohl Herbamare als auch Trocomare finden seither in der Streudose in vielen Familien zu schmackhaftem Würzen weitgehende Verbreitung. Wer sich einmal daran gewöhnt hat, mag nicht mehr auf diese praktische Würzmöglichkeit verzichten. Man erspart sich dadurch mindestens die Hälfte, wenn nicht gar zwei Drittel des üblichen Kochsalzes. Dieser Vorteil entlastet nicht nur die Nieren, sondern wirkt sich auch sonstwie und auf vielerlei Weise zum gesundheitlichen Nutzen aus.

Früher war es üblich, sich der Kräuter meist nur in getrocknetem Zustand zu bedienen. Wenn man indes Würzen, vor allem Streuwürzen, aus getrockneten Kräutern mit einer Mischung von Salz herstellt, dann werden diese unwillkürlich einen sogenannten Heugeschmack aufweisen. Durch das Verarbeiten der Kräuter in frischem Zustande kann man dies ver-

hindern. In dem Falle trocknet man erst die erhaltene grüne Maische und mahlt sie hierauf. Auf diese Weise erhält sich der Geschmack der gartenfrischen Gewürzkräuter. Will man ohne Zusatz geschmackliche Veredlungen erwirken, dann kann sich dies durch Milchsäuregärung als Geschmacksbereicherung ergeben. In Korea konnte ich in vielen Familien die nützliche Auswirkung einer Milchsäuregärung auf die Gemüse beobachten. Ein solches Produkt ist dort als Kimtschi bekannt. Es schmeckt ohne Zutaten ausgezeichnet. Auch in China und Japan benutzt man die Milchsäuregärung zur Bereitung günstiger Würzen. Bei uns ist in der Hinsicht nur die Herstellungsmethode des Sauerkrautes bekannt. Es handelt sich hierbei ebenfalls um eine Milchsäuregärung, und zwar von Weisskraut unter Zusatz einiger guter Gewürze. Gleicherweise kennt man auf dem Lande auch die Sauerrüben.

Durch gesundes Würzen können wir die Leistungsfähigkeit unserer Organe eher erhalten. Es mag allerdings jenem, der sich an versalzene Speisen und übermässiges Würzen gewöhnt hat, schwerfallen, sich an eine gesundheitliche Norm zu halten, indem man langsam umstellt, denn er wird anfangs alles als fade beurteilen, was milde gewürzt ist. Genau so verhält es sich umgekehrt, denn jener, dem mildewürzte Speisen lieber sind, findet alles andere als versalzen und zu scharf. Jede Hausfrau sollte die Kunst des Würzens mit Bedacht und Sorgfalt erlernen, denn es lohnt sich, da sie dadurch dankbaren Kostgängern eine gesundheitliche Grundlage bieten kann.

Das ernste Wasserproblem

Wasser ist bekanntlich ein Lebenselement für Menschen, Tiere und Pflanzen, denn wir können länger ohne Nahrung als ohne Wasser leben. Demnach ist also Wasser wichtiger, um überleben zu können, als die Nahrung. Fehlt uns jegliches Wasser, dann endet unser Leben rascher, als wenn es mit der Nahrung hapert, denn mit ganz

wenig Nährstoffen können wir womöglich durchhalten, nicht aber, wenn wir das Wasser ermangeln müssen. Das erfährt jener, dem bei einer Wüstenwanderung infolge Wassermangels die Zunge am Gaumen klebt, der trotzdem durch die irreführende Fata Morgana sich hoffend weiterschleppt und schliesslich doch zusam-

menbricht. Ich selbst kenne solche Erfahrungen und schätze daher das Wasser um so höher ein.

Der arme Rhein

Irgendwo las ich einmal ein typisches Geschichtlein über einen Universitätsprofessor und seinen kleinen, aber klugen Jungen. Beide standen sie auf der Rheinbrücke und das Kind wollte wissen, was das für ein Gewässer sei, worauf der Vater antwortete, es sei der Rhein. Nun erfolgte die weitere Frage, ob er Rhein heisse, weil er rein sei? Der Vater musste verneinen, weil der Fluss ja nicht rein war, sondern nur Rhein hieß, da er vom Rheintal herkam. Aber der Knabe gab sich damit nicht zufrieden, denn er wiederholte seine Frage, warum der Fluss denn nicht rein sei. Nun vertröstete ihn der Vater, er werde ihm die Angelegenheit erklären, wenn er grösser sei. Die Zeitschrift der Weltorganisation vom Januar 1977 veröffentlichte einen Artikel mit dem Thema: «Wasser, der Schlüssel zur Gesundheit». Daraus geht hervor, dass im Laufe der letzten vier Jahre die Deutschen allein für unterschiedliche Reinigungssysteme drei Milliarden Dollar aufgewendet haben, ohne dass dabei mehr herausgeschaut hat, als die weitergehende Verschlimmerung der Verschmutzung aufzuhalten. Die Franzosen sollen finanziell nicht so viel beigetragen haben zur Verbesserung der Lage und zudem noch Millionen Tonnen von Abfallsalzen dem Rhein zugeführt haben. In den vergangenen 50 Jahren ist infolge dieser Misswirtschaft der Chloridgehalt des Rheinwassers um das Fünffache gestiegen. Das Wasser der Bäche, Flüsse und Seen wie auch das Wasser der Meere, beide, sowohl das Süß- als auch das Meerwasser verfügen über ein eigenes, biologisches Reinigungssystem. Wenn dieses jedoch infolge vermehrter Verschmutzung nicht ausreicht, dann kann man gewissmassen von einer Verjauhung der Gewässer sprechen. Jährlich fliessen 50 000 bis 75 000 Tonnen Oel von Kähnen und Schiffen in den Rhein.

Wie soll nun unter diesen Umständen das eigene, natürliche, sich selbst regenerierende, biologische Reinigungssystem dieses Flusses genügend wirksam sein können? Aber das ist nicht die alleinige Verschmutzung, die stattfindet, sollte der Rhein doch noch mit der Aufnahme von 90 000 Tonnen Metall fertig werden, und zwar verröhrt in Phenolen und Phosphaten, wie auch von Waschmitteln, und aufgeheizt durch Abwässer von Kraftwerken. All dies fliesst jährlich in den Rhein, weshalb es nicht verwunderlich ist, wenn fast alle Fische darin zugrunde gehen, wenn in einem solchen Gewässer überhaupt alles biologische Leben stirbt und sich höchstens noch Aale darin halten können. Was aber sollen wir darüber denken, wenn ein solch verschmutztes Wasser noch dazu dienen soll, um 20 Millionen Menschen Trinkwasser zu liefern?

Neuzeitliche Möglichkeiten

Bestimmt lässt sich durch die modernen Reinigungsanlagen manche Unstimmigkeit herausholen. Man kann aus einer stinkenden Jauche sogar ein klares, bakterienfreies Wasser zubereiten, wie ich dies in Südafrika erlebte, als ich in Windhoek weilte. Nähtere Beschreibung hierüber erfolgte im Februar 1970 in unserer Zeitschrift, wie auch im «Gesundheitsführer durch die Tropen», auf Seite 94. Die biologische Reinigung erfolgte aus schwarzer, stinkender Jauche. Der Abfall diente zur Herstellung von Kompost und die nachherige Reinigung erfolgte durch Algen. Aktivkohle diente zur Filtration und das Endergebnis war klares Wasser. Mein Freund, der mich als Regierungsbeamter durch das Reinigungswerk führte, versicherte mir, ich würde von der erwähnten, schwarzen Brühe noch gleichentags trinken, was ich allerdings entschieden ablehnte. Als wir dann aber zum Schluss das klare Wasser zu sehen bekamen und mein Freund davon trank, da versuchte auch ich davon und konnte feststellen, dass es wie Mineralwasser schmeckte. Die Prüfung des Endproduktes erfolgte durch

das Weizmann-Institut von Israel, und das Endprodukt wurde als ganz hervorragend und praktisch frei von Bakterien bezeichnet. Ich hatte dort also erfahren, dass man heute eine Jauche in klares Trinkwasser umwandeln kann durch all die neuzeitlichen Errungenschaften der Technik und biologische Forschungsergebnisse. Das also ist möglich, denn dessen konnte ich mich selbst vergewissern.

Woran liegt es?

Aber beim Rhein sieht es bedenklicher aus, denn ihn kann man nicht mehr zu gutem Trinkwasser umarbeiten. Die Metallsalze gestalten die Angelegenheit schlimm, da man diese nicht mehr ganz herausfiltrieren kann. Die regenerierte, mechanisch und biologisch gereinigte Jauche in Windhoek ist erstaunlicherweise besser und das Wasser bekömmlicher als unser Rheinwasser, das wir trotz den besten Anlagen nicht wieder zu gesundem Trinkwasser regenerieren können. Wohl konnte das Schmutzwasser der Themse durch Englands Bemühung dermassen gereinigt werden, dass sich heute wieder Edelfische zum Fang darin aufhalten und vermehren können. Es ist demnach manches möglich, wenn man will und die finanziellen Opfer dazu aufbringt. Was ist naheliegender, als dass gerade die Industrie, durch die solche Verschmutzung zustande kommt, dazu gezwungen wird, ihre Gewinne zu kürzen, um uns mit dem so erlangten Geld

solcherlei Verschmutzungen in Zukunft zu ersparen?

So wie es leichter ist, durch Vorbeugung Krankheiten zu verhindern, ebenso ist es leichter, Verschmutzungen zu verhindern, als später zu korrigieren und zu regenerieren. Technisch ist es möglich, der Verschmutzung Einhalt zu gebieten, weshalb wir uns auch dazu aufraffen sollten. Es braucht nur ein Machtwort, ein Gesetz von staatlicher Seite aus, um die Industrien zur Umstellung zu zwingen. Schon Nansen stellte seinerzeit zwar fest, dass sich alle Räder drehen, indem alle technischen Möglichkeiten ausgeschöpft werden, wenn es darum gehe, Menschen zu vernichten, aber wenn diese gerettet werden sollten durch Handlungen, die zum allgemeinen Wohl dienen, dann harze es. Man betrachte alsdann solche Anstrengungen als ein Ding der Unmöglichkeit, und jeder der Verantwortlichen wisse sich zu drücken, um keinen Verpflichtungen nachkommen zu müssen. Das Papier nimmt viel geschriebene Beschlüsse auf, aber dennoch geschieht wenig oder nichts. Dies ist bei den verschiedensten Problemen feststellbar, handle es sich nun um die allgemeine Umweltverschmutzung, um die Vermehrung der Radioaktivität oder um viele andere Gefahrenherde, die der Menschheit drohen. Wenn das Wasserproblem für die Zukunft nicht gelöst wird, dann können wir gelegentlich im Schmutzwasser ertrinken, denn die Umstände sind bedenklicher, als wir sie wahrhaben möchten.

Gesundheitsstörungen infolge Ärger

Viel zu wenig achtet man darauf, dass Gleichgewichtsstörungen unseres inwendigen Menschen sehr oft ärgerlichen Zuständen zuzuschreiben sind. Wer in seinem Innern ohnedies rasch erregt ist, findet sich eher dazu berechtigt, dem Ärger Einlass in sein Herz zu gewähren, als wenn man gelassener Natur ist und abwarten kann, bis sich sorgenvolle Wolken wieder verziehen. Wer so veranlagt ist, schadet sich gesundheitlich viel weniger, denn der Ärger, der Empörung in uns

aufkommen lassen kann oder uns eine unerträgliche Aussichtslosigkeit vorgaukelt, stört nicht nur die Wirksamkeit gewisser Organe, sondern vermag auch unser Empfindungsleben äusserst ungünstig zu beeinflussen.

Beantwortung ungelöster Fragen

Dass dem so ist, bestätigt die Ansicht der Inhaberin eines Gesundheitsinstitutes. Sie wunderte sich nämlich sehr darüber, dass Menschen, die sich fast fanatisch bemü-