Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 36 (1979)
Heft: 2

Artikel: Wenn das Schlafzimmerfenster zum Problem wird
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551659

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: 08.08.2025

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

Wenn das Schlafzimmerfenster zum Problem wird

Früher galt es als gesundheitliche Notwendigkeit, bei offenem Fenster zu schlafen. Seit der Luftverschmutzung aber müssen sich alle jene anders einstellen, denen es nicht vergönnt ist, abseits der grossen Heerstrasse zu wohnen. Heute nimmt das Auto wirklich die Macht früherer Heere ein. Es überflutet die Strassen bis in die Bergwelt hinauf, denn am laufenden Band sucht der Mensch nach frischer, gesunder Luft, die er mit seinem eigenen gifterzeugenden Fahrzeug stets selbst verunreinigt. Welch ein Widerspruch! Man benötigt die frische Luft dringend, um genügend gesunden Sauerstoff einatmen zu können, aber die heutige Technik und Chemie sorgte dafür, dass das, was wir als reines, notwendiges Geschenk aus des Schöpfers Hand erhielten, skrupellos verdorben wird. Sicher könnte Abhilfe geschaffen werden, wenn die tüchtigen Geschäftsleute nur das Wohl der Erde im Auge behielten. Aber weil dies nicht mehr üblich ist, haben die heutigen Forscher viel zu seufzen, da sie die wirkliche Lage besser durchschauen als die Allgemeinheit, die sich leicht vertrösten lässt.

Nachteilige Entwicklung

Nun zurück zu unserem anfänglichen Thema, denn die Zeiten haben sich wirklich zuungunsten unserer Gesundheit gewandelt. Da wo vor 30 Jahren in einsamen Ortschaften täglich höchstens drei Autos vorbeifuhren, rasen sie heute am laufenden Band dahin. Es ist damit nicht nur eine ständige Unruhe verbunden, sondern leider auch eine vermehrte Umweltverschmutzung. Nun gibt es aber nichts Schädlicheres, als bei offenem Fenster zu schlafen, wenn das Schlafzimmer gegen die Autostrasse hinaus gerichtet ist, weil dann die Giftstoffe ins Zimmer gelangen. Sehr unvorteilhaft ist es zudem, wenn vor dem Hause, das man bewohnt, ein öffentlicher Parkplatz besteht, der die Autos in einem sonst verhältnismässig stillen Dorf zum Parken einlädt. Zu irgendeiner beliebigen Zeit können grössere oder kleinere Fahrzeuge dann an- oder abfahren, und jedesmal weckt das Geräusch den Schläfer, und jedesmal können die Autogase erneut ins Zimmer gelangen. Kein Wunder, wenn man morgens mit Kopfweh erwacht. Kann das Schlafzimmer in die hintere Front des Hauses, womöglich auf die Gartenseite, verlegt werden, dann sollte man diesen Wechsel unbedingt vornehmen, wenn man nicht vorzieht, überhaupt in eine geschütztere Gegend zu ziehen, denn das morgendliche Kopfweh zeugt davon, dass das eingeatmete Gift im Körper seine offensichtlichen Spuren hinterlassen hat. Es wäre daher angebracht, das Fenster des Schlafzimmers zu schliessen, gleichzeitig die Türe, die zum Gang führt, zu öffnen und ebenso jene in einem gegenüberliegenden Zimmer, wo man durch das geöffnete Fenster bessere Luft ins Schlafzimmer hineinführen könnte. Es ist dies ein Ausweg, der sich vielleicht verwirklichen lässt. Da wo man noch gesunde Luft einatmen kann, genügt es schon, wenn man das Fenster nur zwei oder drei Zentimeter weit öffnet. Falls man sich nachts abdeckt, kann man sich auf diese Weise weniger leicht erkälten. Auch in der Hinsicht kann man von Wildtieren, die im Freien schlafen, lernen, denn mit Vorliebe atmen diese erwärmte Luft ein, indem sie die Nase ins Fell stecken. Auch bei Schwänen kann man beobachten, dass sie ihren Schnabel im Gefieder verschwinden lassen, wodurch sie nicht nur filtrierte, sondern auch warme Luft einatmen können. Wir brauchen eine gute Luft, weil wir vor allem Sauerstoff benötigen, aber Giftgase sind unserem Körper keineswegs bekömmlich. Anderseits sind geschlossene Fenster auch nicht das, was uns entlastet, besonders nicht, wenn das Schlafzimmer durch die Zentralheizung erwärmt wird. Dadurch trocknet nämlich die Luft aus und lässt uns rascher ermüden. Bekanntlich atmen wir Sauerstoff ein, da wir aber Kohlensäure ausatmen, wird die Luft im Schlafzimmer immer sauerstoffärmer, was zur Folge hat, dass wir morgens müde und

verschlagen erwachen. Die Bequemlichkeiten, die uns die Technik ermöglicht, lassen sich meist nicht ohne gewisse Nachteile bezahlen.

Aus dem Leserkreis

Nieren- und Prostataleiden

Auch die Krankheitsgeschichte seines Vaters möchte uns Herr G. nicht vorenthalten. Ein Splitter im Schienbein als Kriegsleiden hatte bei dem nunmehr 70jährigen Vater eine chronische Vereiterung zur Folge. Während des Krankenhausaufenthaltes stellten die Aerzte zudem noch eine vergrösserte Prostata fest, die indes nicht operiert werden konnte, weil beide Nieren nur noch 40% funktionsfähig waren, so dass der Zustand nur durch einen Blasenkatheter überbrückt werden konnte. Nach ärztlicher Beurteilung war dieser Nierenschaden der chronischen Vereiterung des Beines und dem Prostataleiden zuzuschreiben. Das Bein wurde einigermassen in Ordnung gebracht, so dass der Vater wieder entlassen werden konnte, und zwar mit vielen Medikamenten, die das Nierenleiden vor weiterer Verschlimmerung bewahren sollten, während die Aerzte den Nierenschaden nicht mehr als heilbar beurteilten. Da die Mittel dem Vater jedoch nicht bekömmlich waren, so dass er sich nochmals einem Spitalaufenthalt unterziehen musste, machte ihn sein Sohn mit folgenden Naturmitteln bekannt, mit Echinacea, Solidago, Popolus, Sabal und Staphisagria. Zwar war der Kranke, wie viele andere, völlig unbegründet gegen Naturmittel skeptisch eingestellt, der Umstände wegen aber entschloss er sich dennoch, diese als letzten Strohhalm zu benützen. Das war ab Februar 1977.

Erstaunliche Wirkung – Zur grossen Verblüffung besserte sich der Allgemeinzustand sehr rasch, was auch bei den vierteljährlichen Routineuntersuchungen im Krankenhaus festgestellt wurde. Das anfangs Juli 1977 erfolgte Untersuchungsergebnis erwies sich als noch grössere Ueberraschung, denn der behandelnde Arzt teilte dem Kranken mit, bei ihm müsse ein Wunder geschehen sein, denn die Nieren seien nun wieder voll funktionsfähig und die Prostata sei auch wieder vollkommen normalisiert. Infolgedessen wollten die Aerzte nun eine Operation vornehmen, worauf der Vater jedoch seines Alters wegen nicht einwilligte.

Der Schlusssatz dieses Berichtes lautete: «Diese erfreuliche Entwicklung, die man meines Erachtens ausschliesslich Ihren ausgezeichneten Präparaten verdanken kann, sollte so ausgewertet werden, dass in ähnlichen Krankheitsfällen gleicherweise segensreich geholfen werden könnte.»

Besonders, wenn die Nieren nicht in Ordnung sind, ist Prostasan das beste Mittel bei vergrösserter Prostata, enthält es doch vorwiegend Sabal serulata. Solidago ist für die Nieren sehr gut, jedoch können diese noch wesentlich durch Nephrosolid unterstützt werden. Dadurch ist es möglich, die Niere langsam zu regenerieren. Der Schaden konnte, wie die Aerzte vermuteten, durch die chronische Knievereiterung in Erscheinung getreten sein. Auf alle Fälle wirkt gegen diese Vereiterung Echinaforce äusserst günstig, und es ist nicht ausgegeschlossen, dass auch die Nieren noch ganz in Ordnung gebracht werden können, denn wenn sie bereits wieder funktionsfähig geworden sind, wie die Aerzte feststellten, will dies viel heissen. Man kann die Niere auch noch durch Usneasan unterstützen, handelt es sich dabei doch um ein natürliches Antibiotikum. Prostasan oder Sabal kann man vermehrt einnehmen, um der Vergrösserung günstig entgegenzuwirken.

Solche Erfahrungen sind beweiskräftig, zeigen sie doch, dass man mit Naturmitteln mehr erreichen kann, als Aerzte allgemein für möglich halten.

BIOCHEMISCHER VEREIN ZÜRICH

Oeffentlicher Vortrag:

Dienstag, den 20. Februar, 20 Uhr, im Restaurant «Löwenbräu, Urania», 1. Stock, Saal 3.

Thema: «Biochemie und chemische Chemie.»