

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 36 (1979)

**Heft:** 4

**Artikel:** Unerklärliche Symptome moderner Krankheiten

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551981>

### 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:** 20.02.2026

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

Muskeln nämlich zu wenig Gelegenheit, sich durch tüchtiges Skifahren zu betätigen, und da auch die übliche Gartenarbeit wegfiel, wirkte sich die ungewohnte Schonung auf meine sonst geübte Muskelkraft, ja sogar auf die Herzmuskeln, ungünstig aus. Ich wollte unbedingt das schöne Wetter ausnützen und die Arbeit beenden, bevor wieder ein Witterungswechsel eintreten konnte. Die Folge war, dass ich abends Muskelschmerzen verspürte, und nachts meldeten sich sogar die Herzmuskeln mit leisem Schmerz. Das war ich nun allerdings keineswegs gewohnt, da ich als Bewegungstyp meine Muskeln meist rege betätige, so dass sie nicht aus der Uebung fallen können. Es ist demnach keineswegs vorteilhaft, sie ungewohnter Schonung preiszugeben, kann man dadurch doch die durch stetes Trainieren erworbenen Fähigkeiten wieder einbüßen.

### Richtiges Verhalten

Schon in meinen Jugendtagen merkte ich dies zwar einmal ganz deutlich. Da ich ein guter Turner war, glaubte ich, mir eine schwere Uebung am Reck zumuten zu können, obwohl ich einige Zeit nicht mehr geübt hatte. Ungünstig war, dass es zudem noch ziemlich kalt war, so dass sich die Anstrengung doppelt ungeschickt auswirkte, denn ich zog mir einen Muskelriss zu. Wochenlang schmerzte mich die kleinste Bewegung so heftig, dass mich dies immer wieder an meine Unvorsichtigkeit erinnerte. Wer keine solche unliebsamen Erfahrungen erleben möchte, sollte sich, ob jung oder alt, nie mit Einseitigkeit abfinden, sondern zwischen geistiger und körperlicher Arbeit stets das richtige Ver-

hältnis beachten. Wenn der Beruf lediglich geistige Anspannung erfordert, dann sollte man in der Freizeit für entsprechende körperliche Tätigkeit besorgt sein. Leichte Gartenarbeiten wirken sich erholsam aus. Auch sportliche Betätigung kann den gewünschten Ausgleich schaffen. Aber selbst geübte Sportler können im Alter den Fehler begehen, gerade dann mit sportlicher Betätigung aufzuhören, wenn es am nötigsten wäre, damit fortzufahren. Schon im Alter von 40 Jahren, bestimmt aber, wenn man 50 Jahre alt ist, kann man im Sportverein passives Mitglied werden. Durch diese unmittelbare Schonung seiner Muskelkraft verliert sich bald die angeeignete Elastizität, und zudem ist eine Gewichtszunahme festzustellen. Die frühere Vorliebe für den Sport äussert sich nur noch am Stammtisch oder bei Fernsehprogrammen. Das hilft nun allerdings nicht mit, den Kreislauf anzuregen, so dass Gefäße und Muskeln elastisch bleiben können. Die Erfahrungstatsache beginnt sich als richtig zu erweisen, denn «Wer rastet, der rostet». Zwischen Ueberanstrengung und unbührlicher Schonung besteht ein gesunder Mittelweg, den wir für Herz und Muskeln günstig auswerten sollten. Vor allem sollten sich Pensionierte vor Untätigkeit hüten, denn wenn sie das Wirtschaftsleben auch entlassen hat, ist damit doch noch lange nicht gesagt, dass der körperliche Zustand bejahend dazu eingestellt ist. Gesunde Betätigung der Muskelkraft und der Herzmuskeln kann sich nur vorteilhaft und nutzbringend auswirken. Darum heisst es, sich wenn immer möglich bis zum letzten Atemzug vernünftig und freudvoll zu betätigen.

### Unerklärliche Symptome moderner Krankheiten

Es ist heute leider zur Tatsache geworden, dass man sogar schon bei Jugendlichen eigenartige Erregungszustände die vom Zentralnervensystem ausgehen, beobachten kann. Hierbei handelt es sich um asthmatische Störungen in den Atmungsorganen, um Schlaflosigkeit,

Mangel an Appetit, um bleierne Müdigkeit, Arbeitsunlust und vielerlei andere Symptome, für die man mit den normalen Diagnosemethoden keine genügenden Anhaltspunkte finden kann. All diese fraglichen Umstände beschäftigen jene, die durch ihren ärztlichen Beruf Hilfe

leisten möchten. Nur allzu oft handelt es sich um schwer erkennbare Folgen von Giften, die vor allem organischen Phosphorverbindungen entstammen, wie sie heute als Pestizide gegen Insekten gespritzt werden. Diese bilden den Ersatz für die chlorierten Kohlenwasserstoffe, die vielerorts verboten worden sind. Vor ungefähr 40 Jahren entdeckte der deutsche Chemiker Schrader dieses Pestizid, das sich bei jungen Menschen als starkes Nervengift auswirken kann, denn es ruft bei ihnen nervenzerrüttende Zustände hervor, die man bis anhin sonst nur bei alten Leuten beobachten konnte. Auch die organischen Quecksilberverbindungen, mit denen man noch immer das Saatgetreide spritzt, erwiesen sich als furchtbare Nervengift. Dieses Quecksilber findet sich in Gewässern vor und dadurch auch im Fleisch von Fischen, weshalb es als Nahrung auch in den menschlichen Körper übergehen kann.

### Schlimme Folgen

Dieser Umstand löste in Japan die furchtbare Minamata-Krankheit aus, die viele körperliche und geistige Krüppel zur Folge hatte. Diese bedauerlichen Patienten waren nicht mehr wiederherzustellen. Man entdeckte dann, dass sie alle erkrankt waren, weil sie Meertiere, Muscheln und Fische gegessen hatten, die durch organisches Quecksilber, das aus einer japanischen Industrie stammte, vergiftet waren. All das sind bedenkliche Zustände, denen schwer beizukommen ist. Viele dieser Insektizid- und Fungizidgifte dringen auch durch die Haut in den menschlichen Körper ein. Oft konnte ich auf dem Lan-

de zusehen, wie Kinder ganzen Schwaden von Spritzbrühen ausgesetzt waren, weil sie den Vater auf seiner Arbeit begleiteten. Sie erhielten diese Giftstoffe ins Gesicht, auf Arme, Hände und nackte Beine gespritzt, als wäre dies eine ganz normale Angelegenheit, die keine Gefahren im Gefolge haben kann. Noch schlimmer ist indes das Einatmen solcher Stoffe. Aber gleichwohl konnte ich nie feststellen, dass Baumwärter und Bauern sich bei solchen Arbeiten einer schützenden Maske bedienten. Ich weiss indes, dass von diesen und ihren Kindern etliche nervlich unheilbar geschädigt worden sind. Andere hingegen gingen an Lungen- oder Lymphdrüsencrebs zugrunde. – Forscher konnten zu dem an schwangeren Versuchstieren feststellen, dass die erwähnten Gifte eigenartigerweise ungehindert durch die Plazenta gelangen können, wo sie den Embryo zu schädigen vermögen. Was sich im Tierleben abspielt, kann auch zum Geschick des Menschen werden, wie dies schon der weise Denker Salomo im Altertum feststellte. Auch der menschliche Embryo kann daher auf solche Weise durch gefährliche Gifte womöglich für immer geschädigt werden. Trotz aller Vorsicht ist es heute nicht mehr leicht, sich gegen gefährliche Gifte zu schützen, denn Nahrung und Getränke, Luft, Boden und Gewässer sind für uns zum Risiko geworden. Wir müssen uns und jene, die uns anvertraut werden, nach Möglichkeit schützen. Auch sollten wir gleichzeitig einer natürlichen Lebensweise huldigen, damit wir uns möglichst stärken können, um gesteigertem Ansturm mit entsprechendem Widerstand gewachsen zu sein.

### Ginseng für Diabetiker

Erfahrungen haben gezeigt, dass Ginseng den Blutzuckerspiegel herabsetzt. Aus diesem Grunde können Diabetiker Ginseng als gute Mithilfe benützen. Wie schon früher bekanntgegeben, besitzt ja auch der Rohkaffee diese blutzuckersenkende Wirkung. Diese beiden Mittel können wir demnach bei Diabetes als Verbündete be-

trachten, da sie beide mithelfen, den Blutzuckerspiegel zu senken, was sich bei Diabetes sehr günstig auszuwirken vermag. Es wäre daher zu begrüßen, wenn viele Aerzte und Heilpraktiker diese beiden Mittel bei Diabetes anwenden würden. Der Blutzuckerspiegel müsste jeweils regelmässig gemessen werden, um feststellen