

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 37 (1980)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Es wimmelt von Giften  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553259>

#### **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:** 15.02.2026

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

## Es wimmelt von Giften

Leider ist es keine Einbildung, dass uns die Neuzeit mit einer stattlichen Reihe von Giften umgeben hat, so dass wir uns fragen müssen, ob wir so viele gefährliche Belastungen tatsächlich schadlos ertragen können. Von Mensch zu Mensch ist die Beantwortung dieser Frage verschieden, so dass es sogar für den Gesetzgeber schwer sein wird, eine Maximaldosis von Giften festzulegen, die sich für alle als unschädlich erweisen könnte. Genau so grundverschieden wie die seelische Empfindsamkeit ist es auch die körperliche Sensibilität gewissen Giften gegenüber. Eine Giftdosis, auf die ein gesundheitlich Starker nicht im geringsten anspricht, so dass sie keinerlei sichtbare Reaktionen auszulösen vermag, kann besonders bei jenem, der äusserst sensibel ist, Erbrechen und Durchfall zur Folge haben.

### Die Schuld der Menschen

Immer wieder weisen Chemiker und andere Fachleute auf die Gifte hin, denen wir durch unsere Nahrungsmittel ausgesetzt sind. Vor 60 Jahren hat man solch reichliche Gefahren noch nicht gekannt. Heute sind wir ihnen alle preisgegeben, denn die erwähnten Gifte finden sich sowohl im Gemüse, den Früchten und im Getreide vor als auch in den Getränken sowie in den Milchprodukten, im Fleisch und den Eiern. Selbst Wildfrüchte und Wildgemüse sind in der Hinsicht heute nicht mehr immer einwandfrei. Dies alles weckt in uns bedenkliche Ueberlegungen und nimmt uns oft fast den Mut, noch freudvoll zu geniessen, was uns die Natur immer darbietet, denn nicht sie trägt die Schuld an den misslichen Zuständen unserer Zeit, sondern wir Menschen selbst. Warum lassen wir Gifte zu wie Blei, Quecksilber, Strontium, Cadmium, DDT, Arsenik, Kupfer und andere mehr? Sollen sich diese bei uns Menschen auf einmal nicht mehr schädigend auswirken? Kann man sich einer solchen Täuschung einfach nur ruhig hingeben? Leider nimmt die Umweltverschmutzung noch immer zu,

während die Schwächeren unter uns früher daran zugrunde gehen, hofft man, die Stärkeren könnten sich allmählich anpassen, da unser Körper doch im Grunde genommen eine wunderbare Anpassungsfähigkeit besitzt. Bei den heutigen Belastungen müssen wir diese zwar rege in Anspruch nehmen, aber sie wird nicht bei jedem ausreichen, um ihn vor leidvollen Umständen bewahren zu können. Manchen erreicht dadurch der Tod allzufrüh. Wenn wir schon gewissen Umweltgiften nicht entgehen können, sollten wir uns wenigstens überlegen, was wir unserem Körper an zusätzlichen Giftbelastungen mit entschiedenem Wollen und gesunder Entschlossenheit alles ersparen könnten!

### Vermeidbare Gifte

Da melden sich in erster Linie Nikotin und Teer, welche beiden Stoffe uns in erheblichen Mengen durch das Rauchen zugeführt werden. Dies gilt ganz besonders für jene, die als starke Raucher bezeichnet werden müssen. Aber nicht einmal für Nichtraucher ist es belanglos, wenn sie sich ständig unter Rauchern aufhalten müssen. – Des weitern können wir uns vor übermässigem Alkoholgenuss bewahren, verschlingt dieser doch nicht nur Milliarden, denn er kann uns auch gesundheitlich zugrunde richten, zudem schädigt er sowohl unsere arteriellen Gefäße wie auch die Niere und die Leber, so dass diese mit der Zeit degenerieren und ihre Dienste nicht mehr im Sinne der Notwendigkeit versehen können. Wer allerdings bereits so weit gekommen ist, mag schwerlich den Willen aufbringen, sich von seinen übeln Gewohnheiten zu trennen. Wer sich im Masshalten nicht üben kann, wird erliegen, daher ist es ratsamer, all diese Belastungen überhaupt nicht kennenzulernen.

Ebenso sollten wir uns aber vor der Einnahme vieler Pillen und Chemikalien hüten, da auch sie die erträgliche Giftenmenge überschreiten helfen. Auch diese Gefahr lässt sich umgehen, da solche Mit-

tel in der Regel durch harmlose, pflanzliche Präparate ersetzt werden können. Man muss von ihnen nur nicht eine spontane Schmerzbetäubung erwarten, sondern mit genügender Geduld ausgerüstet sein, um eine regelrechte Heilung zustande bringen zu können, denn Pflanzenmittel haben es an sich, nicht zu täuschen, sondern zu heilen.

Statt über unerfreuliche Zustände zu jammern, sollten wir einfach fest entschlos-

sen schädigende Gifte und Einflüsse meiden. Es mag dies zwar manchmal schwerfallen, doch wird es ihn befriedigen, dass er dadurch dem Körper helfen konnte, sich wenigstens jener Gifte zu enthalten, die sich vermeiden lassen, so dass ihn nicht auch diese noch zu belasten brauchen. Durch diese Schonung wird es dem Körper leichter fallen, Gifte unabwendbarer Art eher überwinden und neutralisieren zu können.

### Sind Wildfrüchte biologisch einwandfrei?

Früher konnte man diese Frage ohne weiteres mit einem zuversichtlichen Ja beantworten, aber heute weiß man zur Genüge, wie unvorteilhaft sich die Zeiten geändert haben. Als Naturfreund würde man aber noch immer gern auf den Wanderungen mit Genuss allerlei Beeren essen, sie sammeln und mit nach Hause nehmen. Noch lebt man unter dem Eindruck, dass der Wald am wenigsten mit Giften in Berührung gekommen sei, musste er doch nicht mit Spritzmitteln und chemischer Düngung behandelt werden. All die teilweise sehr fraglichen Hilfsmittel der modernen Landwirtschaft schien man vom Walde ferngehalten zu haben. Vertrauensvoll sammelte man daher jeweils auch die schönen, jungen Speisepilze, um sie zu Hause als gute, schmackhafte Eiweißnahrung zubereiten und geniessen zu können. Allgemein war man der Ansicht, dass es sich dabei noch um eine völlig natürliche, unverdorbene Nahrung handle. Aber auch dieser Umstand hat sich zum Nachteil gewandelt.

#### Aufschlussreiche Warnung

Wir müssen nur einmal den diesbezüglichen Artikel in der «Basler Woche» vom 11. Juli 1980 lesen, um durch den Basler Kantonschemiker Dr. Martin R. Schüpbach den wahren Sachverhalt kennenzulernen, warnt er darin doch vor dem häufigen Genuss von Wildpilzen. Vor allem sollten Kinder möglichst davor bewahrt werden, weil durch entsprechende

Untersuchung festgestellt wurde, dass solche Pilze unerwarteterweise einen zum Teil äußerst hohen Gehalt an Schwermetallen enthalten, und zwar Blei, Cadmium und Quecksilber. Besonders in gewissen Lösungen erweisen sich solche Schwermetalle als sehr giftig. Zudem gehören sie meistens zu den cancerogen wirkenden, also krebsfördernden Giften. Durch eine Kehrichtverbrennungsanlage, die sich in der Nähe eines Waldes befindet, werden die Giftablagerungen in den Pilzen und Wildfrüchten noch stärker.

#### Es wird immer betrüblicher

Weit ab von Industriegebieten, von Autostrassen und Wohnzentren mit ihren vielen Oelheizungen kann man eher noch mit Pilzen und Wildfrüchten ohne Giftstoffe und vor allem ohne Schwermetalle rechnen. Besonders jene, die durch pflanzliche Ernährung genügend Vitalstoffe erhalten möchten, haben es heute nicht mehr leicht, sich einwandfreie Früchte und Gemüse vom Markt zu beschaffen, da sich dort schwerlich ungespritzte Ware vorfinden wird. Wenn man zudem noch den Wildfrüchten und Wildgemüsen nicht mehr trauen kann, wo findet sich dann noch für uns ein einigermassen gesunder Ausweg? Ja, wir sind durch die modernen Methoden weitab von erspiesslicher Ernährungsweise gelandet! Nicht alle sind sich jedoch der gesundheitlichen Folgen dieser Nachteile bewusst, und zwar nicht einmal gewisse Wissenschaftler und Pro-