

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 39 (1982)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Wie weit gewöhnen wir uns an Umweltgifte?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969988>

#### 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:** 23.02.2026

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

hindern zu können. Es braucht gute Einsicht und einen starken Willen, um das Eiweissoptimum pro Tag auf ungefähr 40 Gramm herabzusetzen. Die Einnahme von wenig Fett ist tägliches Gebot, dafür aber bevorzugen wir die reichliche Einnahme von Vitalstoffen. Das Rauchen sowie die Einnahme anderer Genussgifte nebst chemischer Medikamente soll der Vergangenheit angehören. Reichliche Sauerstoffaufnahme ist durch viel Bewegung im Freien zu erlangen, durch Gärtnern und Wandern. Auch vernünftigen Gesundheitssport mag der biologisch eingestellte Arzt empfehlen. Wer sich auf diese Weise vorbeugend einstellen will, muss sich durch Selbsterziehung gut trainieren, denn es erfordert für manchen einen starken Willen und ausdauernde Entschlossenheit, damit das gute Vorhaben nicht scheitert, indem man sich vormalt, es treffe ja nicht alle, so dass man womöglich zur Ausnahme gehö-

ren könne. Solches Hoffen ist gewagt, denn wer keine Opfer bringen will, kann schliesslich doch von einer Krebserkrankung überrascht werden. Wie soll man aber dem Würgengel Krebs entgehen, wenn er sich bereits im Blut und in der Lymphe niedergelassen hat, so dass das körperliche Abwehrsystem zusammenzubrechen droht? Dann mag es um vieles schwerer sein, dem Zellstaat des Körpers wieder zum biologischen Gleichgewicht zurückzuverhelfen. Die asozialen Krebszellen können sich wie die Invasoren einer Terrorgruppe benehmen. Sie schrecken vor brutalen, rücksichtslosen Methoden nicht zurück und bereiten dadurch dem körperlichen Abwehrsystem viel Mühe und Anstrengung. Noch immer ist es leichter, durch Vorbeugen ein schwerwiegendes Erkranke zu verhindern, als den Kampf dagegen erst aufzunehmen, wenn er sich fast als aussichtslos erweist.

### Wie weit gewöhnen wir uns an Umweltgifte?

Es ist reichlich spät, sich diese Frage erst heute zu stellen, nachdem sich schädigende Umweltgifte doch schon seit Jahren reichlich entfalten konnten. Jene, die das Aufkommen dieser Gifte verursachten, wären doch bestimmt verpflichtet gewesen, sie auf ihre Schädlichkeit hin gründlich zu prüfen und davon Abstand zu nehmen, statt sie stillschweigend zu dulden. Jedenfalls geschieht dies in der Annahme, wir würden uns dann schon an sie gewöhnen. Tatsächlich wehrt sich denn auch der Mensch, das Tier und die Pflanze gegen das Auftreten schädlicher, äusserer Einflüsse. Es ist indes gar nicht so selbstverständlich, dass diese Möglichkeit sogar in uns selbst liegt. Waren wir nicht mit solchen Vorzügen erschaffen worden, dann wäre es wohl erfolglos, dagegen Stellung zu beziehen. Aber wir können von Glück sagen, dass wir von Natur aus gegen Schädigungen bewundernswert eingerichtet sind. Jedes lebende Geschöpf kann sich bis zu einem gewissen Grade verändern, äusseren Verhältnissen anpassen, da sich im

Notfall Abwehrfunktionen einzuschalten vermögen. Wird jedoch die Anpassungsfähigkeit überschritten, dann melden sich Schädigungen, die das Wohlbefinden zu beeinträchtigen beginnen. Falls die Belastung zu gross wird, weil man sie gewähren lässt, fängt sie an, die Lebensfunktionen zu unterbinden. Als Folge hiervon schwindet die Lebensmöglichkeit eines Geschöpfes dahin, indem es ganz einfach eingeht. Diesen betrüblichen Umstand erleben wir bei Bäumen und Sträuchern, wenn sich Industrie- und Autogase zu stark konzentrieren können. Die Pflanze kann nicht mehr atmen, die sogenannte Photosynthese wird gedrosselt. Blätter oder Nadeln werden braun, und Bäume, die eigentlich gesund sind, ja sogar ganze Wälder gehen ein. Freilebende Tiere flüchten und suchen gesündere Gegenden auf. Da sich Pflanzen und Haustiere nicht auf diese Weise helfen können, müssen sie die schädigenden Auswirkungen der giftigen Gase mit mehr oder weniger tragischen Folgen über sich ergehen lassen.

### Betrübliche Tatsachenberichte

So wie die Pflanzen und Tiere leidet auch der Mensch unter den Umweltverschmutzungen. Besonders bei schönem, windstillem Wetter vernimmt man durch Radio und Television immer wieder, dass sich über Grossstädten wie Tokio, New York, Los Angeles und anderen mehr eine Dunstglocke giftiger Gase gebildet habe, die sich sogar über das ganze umliegende Tal ausbreiten kann. Dadurch können für die Bewohner verschiedene Unannehmlichkeiten entstehen, die sich in Kopfweh, Übelkeit, Erbrechen, in tränenden, schmerzhaften Augen nebst vielen anderen Symptomen äussern, die oft schwer erträglich sind. Wer die Möglichkeit hat, verlässt solche Städte und Täler und flieht in unberührtere Landesgegenden oder in die Berge. Dadurch geht man dem lästigen Problem allerdings nur etwas aus dem Wege, ohne es von Grund auf zu lösen. Es liegt an den Regierungen, die Erzeugung von Umweltgiften durch Gesetze und Verordnungen zu verhüten. Ein kleiner Teil der Rüstungsgelder würde genügen, um dies zu ermöglichen. Aber das geschieht nicht, doch wollen wir uns nicht weiter darüber äussern, da dies zu weit führen würde.

### Vernünftiger Ausweg

Sind wir nun durch die Umstände gezwungen, all diese Unbilden hilflos und tatenlos über uns ergehen zu lassen, oder können wir etwas von uns aus unternehmen, um den Schaden erträglicher zu gestalten? So, wie der Mittellose lernen muss, auf allerlei Wünsche zu verzichten, und sich keine unnötigen Geldsorgen aufladet, so müssen auch wir auf alles Schädigende von uns aus freiwillig verzichten lernen. Übermässigen Alkoholgenuss, Nikotin, Drogen und chemische Medikamente können wir uns mit vernünftiger Einstellung ersparen. Der Körper wird auf diese Weise dann eher mit den unabwendbaren Giften der Umwelt fertig werden können, da wir den Schaden dadurch etwas eindämmen. Wir können zusätzlich auch noch dazu beitragen, dass durch uns selbst wenigstens kein vermehrter Schaden durch Umweltgifte entstehen

kann. Das ist für uns eine gewisse Genugtuung, die zu unserer Beruhigung beiträgt.

### Treffliches Beispiel

Nehmen wir an, wir haben einen eigenen Garten zu pflegen. Statt die Nachbarschaft nachzuahmen, richten wir uns nach neuzeitlichen Ratschlägen, indem wir abbaubare Abfälle kompostieren oder in der Ackererde vergraben, statt sie zu verbrennen. Dadurch vermeiden wir das Entstehen von Rauch und giftigen Gasen. Auch wird auf diese Weise kein wertvolles Material vernichtet. Bei diesem empfohlenen Vergraben gehe ich folgendermassen vor. Ich suche mir eine Mulde aus oder wähle mir Boden, der als schlecht zu bezeichnen ist. In diesen Grabe ich ein Loch von einem halben Meter Tiefe, von ungefähr einem Meter Länge und dreissig Zentimetern Breite. Da hinein lege ich Stauden und allerlei Abfälle. Dann stampfe ich dieses Füllgut mit den Füssen. Dies gibt mir die Möglichkeit, 80 Zentimeter einzufüllen. Die letzten 20 Zentimeter fülle ich mit Erde auf, indem ich gleichzeitig ein neues Loch als Fortsetzung grabe. Auf diese Weise verbleibt mir immer ein Platz, um Abfälle zu beseitigen. Nach etwa einem Jahr ist das vergrabene Material verrottet, ich bin es aber schon vorher los und verbessere auf diese Weise gleichzeitig die Erde, da sie dadurch bereichert wird.

### Weitere Anregungen

In der Küche ist es günstig, auf allerlei chemische Spülmittel zu verzichten, was uns nicht schwer fallen sollte, da sie ohnedies lästige Hautausschläge, widrige Ekzeme und Allergien auslösen können. Wir können uns auch bemühen, umweltfreundliche Waschmittel zu verwenden. Manche Methoden aus Grossmutters Zeiten können sich noch immer als risikolos erweisen, da sie umweltfreundlicher sind als manche moderne Hilfsmittel, deren Schädlichkeit von den Herstellern durch irreführende Reklameticks verharmlost werden, ohne dass wir früh genug darüber hilfreiche Einsicht erlangen würden.

Des weitern ist es ratsam, wie früher Ta-

schen und Körbe zum Einkaufen mitzunehmen, weil man dadurch auf Plastiktaschen verzichten kann, ist es doch nicht günstig, diese durch Verbrennen loszuwerden. Das Sparsystem früherer Zeiten hat sich in vielem gelohnt! Wieviel Zeit verliert man nur schon durch das Ausräumen unserer Briefkästen mit den unerwünschten Reklamebemühungen! Wieviele Versandgeschäfte suchen sich auf diese Weise zu entwickeln, wenn dadurch auch noch so viel Material durch Leerlauf vergeudet wird, während das übliche Verbrennen zudem die Reinheit der Luft beeinträchtigt.

Tragen wir daher lieber dazu bei, dass weniger Umweltgifte erzeugt werden. Es braucht nur ein wenig Überlegung und Sinn für gesunde, natürliche Verhältnisse. Auch unsere Lebensweise sollte sich auf gesunder Grundlage abspielen, damit unser Körper dadurch gestärkt wird, so dass seine innenwohnende Anpassungsfähigkeit nicht unnötigen Schaden erleiden muss und sich eher an unabwendbare Umweltverschmutzung mit ihrer vielseitigen Giftentfaltung gewöhnen kann. Zweckdienlicher wäre auf alle Fälle, zu deren Entstehung nichts mehr beizutragen.

### Auf der Jagd nach Pflanzengiften

Mit blindem Eifer sucht man erfolgreiche Pflanzen auf die Liste gefährlicher Gifte zu setzen, um sie kategorisch verbieten zu können. Das ist keine leere Behauptung, sondern eine offensichtliche Tatsache. Bekanntlich ist schon Jahrhunderte hindurch Symphytum, die Wallwurzpflanze, als erfolgreiches Heilmittel im Gebrauch. Ich selbst benütze die Tinktur dieser Pflanze seit mindestens 50 Jahren täglich nach dem Duschen zur wirkungsvollen Körperpflege und nehme regelmässig neben der Echinacoracetinktur auch innerlich einige Tropfen Symphosan ein. Nie konnte ich durch diese Verwendung je einen gesundheitlichen Nachteil feststellen. Obwohl ich bereits im 80. Lebensjahr stehe, fühle ich mich im Gegenteil geistig und körperlich noch immer gesund und leistungsfähig. Aber jedenfalls erwuchs mir dieser Vorteil gerade deshalb, weil ich mich mit der Chemie nie eingelassen habe, dagegen die zu Unrecht verdächtigten Pflanzen als zweckdienliche Heilmittel erwählte, allerdings stets in den Umständen angemessenen Dosis. Zufolge meiner volllauf zufriedenstellenden Erfahrungen mit Wallwurz sträube ich mich daher, den neuzeitlichen Untersuchungsergebnissen eines Chemikers beizustimmen, weiss ich doch, auf welche Weise solche Versuche durchgeführt und ausgewertet werden. Doch durch diese neuesten

Untersuchungen soll Symphytum Pyrrolizidinalalkaloide enthalten, die bei Ratten Entzündungen und Zellschädigungen ausgelöst haben. Es ist nun aber eine Tatsache, dass jeder Stoff, den man isoliert und konzentriert verwendet, völlig anders, vielleicht sogar stark toxisch wirken kann, während er im Verband mit vielen anderen Begleitstoffen sogar heilwirkend zu sein vermag.

### Ist verschiedenartige Beurteilung gerechtfertigt?

Warum hat man nicht ebenfalls Kartoffeln wegen ihres Solaningehaltes, der besonders in den Keimlingen reichlich vorkommt, schon lange abgeurteilt und als gefährliches Nahrungsmittel verboten? Die Staude ist mit ihren Früchten ohnedies giftig. Auch wenn bei der Lagerung die obersten Kartoffeln dem Licht ausgesetzt sind und dieserhalb grün werden, gilt dies als Beweis vermehrten Solaningehaltes. Isoliert und konzentriert man Solanin, dann wird es zum starken Gift, mit dem man Mäuse und Ratten schädigen und töten kann. Beim Menschen wirkt jedoch Solanin, in kleinen Mengen verabreicht, wunderbar gegen Rheuma, Gicht und gegen verschiedene Formen von Arthritis. Ist es da bei solch unterschiedlichen Wirkungsmöglichkeiten überhaupt noch ange-