

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 39 (1982)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Sauerstoff  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970043>

#### 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>**

## Sauerstoff

Als ich vor Jahren einem sehr bekannten Freund in Amerika begegnete, der als Lehrer in einer Missionsschule tätig war, fragte er mich zu meinem Erstaunen, ob ich heute schon Gott für den Sauerstoff gedankt hätte, den ich mit jedem Lungenzug einatme. Wie schnell würde alles menschliche, tierische und pflanzliche Leben zu Ende gehen, wenn uns der Schöpfer den Sauerstoff nur für sehr kurze Zeit entziehen würde. Sauerstoff als Lebenselement wird von vielen Menschen viel zu wenig geschätzt. Wer abends in rauchigen Lokalen sein Vergnügen sucht, macht sich wenig Gedanken, wie seine Körperzellen, vor allem im Gehirn, durch Sauerstoffmangel benachteiligt werden. Auch Mangel an Bewegung führt zur Sauerstoffarmut und kann nicht zuletzt einer der Hauptgründe sein, der zu einem Herzinfarkt führt. Wenn junge Leute sich in Diskotheken mit überlauter Mu-

sik und wilden Tänzen vergnügen, sind sie sich kaum bewusst, wie ihre Gehirnzellen und Sinnesorgane benachteiligt werden, indem sie eine Absenkung des Sauerstoffgehaltes im Blut bewirken. Dies hat kein geringerer als der bekannte Forscher Prof. Dr. v. Ardennen einwandfrei wissenschaftlich nachgewiesen.

Sauerstoff wird immer mehr zur Mangelware, da die Industrie und alle Verbrennungsmotoren enorme Mengen Sauerstoff verbrauchen. Die Natur kommt kaum nach, den Sauerstoffverbrauch zu ergänzen. Durch das Abholzen der Wälder und das Schädigen der Meerpflanzen wird immer weniger Sauerstoff produziert. Wer heute möglichst viel Freizeit in sauerstoffreicher Umgebung verbringt und die Ferien zum Wandern ausnützt, hilft dem Körper am allerbesten, im biologischen Gleichgewicht zu bleiben.

## Kerbekraut, Cerefolium

Dieses heilwirkende Gewürzkräutlein sieht man leider nur noch selten in den Gemüsegärten. Früher konnte man es besonders im Kanton Bern fast in jedem Bauerngarten finden. Kräutersammler und Drogisten haben daraus das «Körblikrautwasser» hergestellt, das besonders für ältere Leute ein sehr geschätztes Tränklein war. Gegen hohen Blutdruck wurde es, neben Mistel und Bärlauch, mit Erfolg angewendet. Aber speziell um dickes Blut zu verdünnen und eine Neigung zu Embolien zu bekämpfen, da hat man Cerefolium, also Kerbekraut, eingesetzt. Würde man dieses regelmässig lange Zeit durchführen, dann könnten so manche tragische Situationen verhindert werden, besonders wenn man gleichzeitig auch die Eiweissnahrung (Fleisch, Eier, Käse, Fisch) reduziert. Eine Umstellung in der Ernährung und die regelmässige Einnahme von Kerbekraut würde die Anwendung blutverdünner Mittel mit all ihren Risiken unnötig machen. Mit Marcoumar und allen cumarin-

haltigen Mitteln kann man schon eine schnellere Wirkung erreichen. Wird aber die Dosis nicht gut angepasst und streng kontrolliert, dann kann es sehr tragische Folgen auslösen. Mit einer Umstellung der Lebensweise und dem einfachen Heilkräutlein kann es niemals zu Komplikationen kommen. Bei einer naturgemässen Therapie muss sich ebenfalls der Patient anstrengen und nicht nur der Behandler. Beständigkeit auf längere Sicht wird den erwünschten Erfolg bringen. Kerbekraut kann frisch als Salat, als Würze für Kartoffeln, Naturreis und anderen Speisen verwendet werden, aber auch als Tee zubereitet oder als Tropfen eingenommen werden, wenn einem die frische, kräftige Form nicht zusagt. Ohne die Lebensweise bzw. Ernährungsweise zu ändern, ist der Erfolg nicht voll befriedigend.

Wer keinen eigenen Garten besitzt, kann Kerbekraut in Schalen oder Holzkistchen ziehen. Es muss jedoch über den Winter in einem frostfreien Raum gehalten werden.