

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 41 (1984)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Die Umweltverschmutzung und der Mensch  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553366>

#### 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:** 11.02.2026

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

## Die Umweltverschmutzung und der Mensch

In der Presse hören wir viel darüber, wie an Denkmälern Schäden durch Schwefelverbindungen entstehen; Sandstein zerbröckelt, sogar Kalkstein geht zugrunde. Viele wertvolle Kulturgüter sind in Gefahr. Wir hören auch, wie der Wald und die Pflanzen darunter leiden und zugrunde gehen. Das ist wirklich schlimm. Aber es wird sehr wenig Greifbares beschlossen, was dagegen zu tun wäre. Manchmal haben wir den Eindruck, es werde von einem Patienten gesprochen, der eine schwere oder unheilbare Krankheit hat, aber niemand kennt ein Heilmittel, das mit Erfolg eingesetzt werden könnte, um ihm zu helfen. Nur wenige denken daran, dass all diese schädigenden Stoffe auch sie, also die Menschen, angreifen. Was sagen unsere Lungen dazu, unser Lymphdrüsensystem, was sagen schlussendlich unsere Zellen, wenn sie von den Umweltgiften angegriffen werden? Dies kann über die Haut geschehen, durch die Atmungsorgane, und es gibt Giftstoffe, die die Leber nicht völlig neutralisiert. Sie bleiben im Körper, gelangen in die Blutbahn und schädigen den Zellstaat. Was können und was sollen wir gegen diese Einflüsse unternehmen?

Sicher ist es gut, wenn wir vernünftig leben, wenn wir Alkohol auf ein Minimum reduzieren und zu rauchen aufhören. Sorgen wir dafür, keine denaturierte Kost zu uns zu nehmen und ergänzen wir die vollwertige Nahrung durch leichtverdauliches Eiweiss. All das können und sollen wir auch tun, um den Körper zu stärken und ihn leistungsfähiger zu machen.

### Kalk als Ausgleichsfaktor

Gewiss ist es gut, wenn wir einen biologischen Kalk einnehmen, damit viele saure Stoffe gebunden und weggeführt werden. Eine Kalktherapie kann uns helfen, Umweltschäden im Körper etwas auszugleichen.

### Bewegung als Ausgleich

Sicherlich ist es auch gut, wenn wir viel an die frische Luft gehen, wandern und uns in

unserer Freizeit Bewegung verschaffen. Dadurch kommen wir ins Schwitzen und scheiden durch die Haut viele Giftstoffe aus. Im Winter kann uns die Sauna in dieser Hinsicht wertvolle Dienste leisten. Die sitzende Tätigkeit in den Industrieländern und das Leben in der Grossstadt sind als Ursachen vieler Zivilisationskrankheiten anzusehen. Der Sauerstoff wird uns durchfluten und beleben. Sicherlich ist es auch gut, wenn wir die jodhaltige Luft des Meeres einatmen.

### Passive Raucher

Meiden wir rauchgeschwängerte Lokale, die der Umwelt eine zusätzliche Giftquelle liefern. Wir wissen aus Erfahrung, dass der passive Raucher, wenn er sich länger in solchen Lokalen aufhalten muss, ebenso vergiftet wird wie der aktive Raucher. Wenn wir solchen negativen Einflüssen entgehen können, erweisen wir dem Körper einen grossen Dienst. Wir sollten dies beachten, obschon es nicht ganz ausreicht, um sich von den schädigenden Einflüssen ganz frei zu machen. Schliesslich wird es eben so sein, dass der starke, kräftige, mit einem guten endokrinen Drüsensystem ausgerüstete Mensch sich durchmausert und sich daran gewöhnt. Dem Schwächlichen wird der Lebensfaden wohl verkürzt.

### Kalte Getränke

Dann sind kalte Getränke aus dem Kühlschrank oder gar vom Eis schädlich. Ich bekomme oft solche Anfragen und möchte dazu folgendes bemerken. Ich war immer sehr erstaunt, wenn ich mich in der Wüste bei den Beduinen aufhielt. Sie stillten ihren Durst mit heissem Tee und nahmen niemals Eiswasser oder eisgekühlte Getränke. Manch unerfahrener Tourist hat sich schon einen Katarrh geholt, ja sogar eine Lungenentzündung, wenn er ein kaltes Getränk durch die überhitzte Kehle hinuntergespült hat. Der Magen ist auf solche Abkühlungen nicht ohne weiteres eingestellt; er kann Schaden erleiden. Es ist keine gute Sitte, die wir von Amerika übernommen haben, alles

mit Eiswürfeln zu trinken. Vor allem in tropischen Gegenden sind Eiswürfel gar nicht so harmlos. Oft wurden gefährliche Bakterien im Eis gefunden, weil viele Bakterien den Gefrierprozess überstehen. Wer schon etwas Kaltes schluckt, sollte es im Munde zuerst erwärmen. Am wenigsten gefährlich ist kalte Milch, weil der Fettgehalt die Schleimhäute vor Kälte etwas schützt. Ein guter Durststiller ist ein einfaches Mineral- oder Quellwasser, dem etwas Molke (Molkenkonzentrat) beigegeben wird. Diese Milchsäure, ohne Zucker, löscht den Durst am allerbesten. Auf Wanderungen können wir ein kleines Fläschchen

Molkenkonzentrat mitnehmen. Aus einem frisch sprudelnden Bach schöpfen wir einen Becher Wasser, fügen ein Teelöffelchen Molkenkonzentrat hinzu und schon haben wir ein ausgezeichnetes, durststillendes Erfrischungsgetränk. Überdies übt Molke eine gewisse desinfizierende Wirkung aus. Die Magenschleimhäute werden sogar im positiven Sinne beeinflusst.

Auf diese Weise können wir die Schäden, die die Umwelt uns zufügt, etwas ausgleichen. Wir müssen uns nur umschauen und bewusst alles Schädigende meiden.

### Sind Mikrowellen schädlich?

Immer wieder liest man in der Presse, dass Mikrowellen schädlich seien, und zwar in erster Linie für sehr sensible Menschen. Obschon es nicht leicht ist, die Schädlichkeit der Mikrowellen experimentell nachzuweisen, ist es ratsam, Kinder nur in ausgesuchten Programmen vor dem Fernseher sitzen zu lassen. Es ist tatsächlich festgestellt worden, dass zum Beispiel Asthmatischer und Epileptiker mehr und zum Teil stärkere Anfälle bekamen, wenn sie viel am Fernseher sassan. Auch Augenärzte warnen davor, ganze Abende vor dem Bildschirm zu verbringen und sich von den Mikrowellen bombardieren zu lassen. Obschon diese Erfindung ihre grossen Vorteile hat und an und für sich viele gute Gelegenheiten bietet, um über Verhältnisse in fernen Ländern orientiert zu werden, sollte man sich doch soviel Überwindungskraft und Disziplin aneignen, dass man nur auserlesene Programme ansieht und das Fernsehen nicht einfach wahllos einschaltet und die Mikrowellen auf das Nerven- und Drüsensystem einwirken lässt. Es gibt sogar Menschen,

die behaupten, dass sie in der Nähe einer grossen Transformatorenstation oder einer elektrischen Überlandleitung viel schlechter schlafen, viel nervöser sind, als wenn sie sich an einem anderen Ort aufhalten. Dies ist sehr schwer nachzuprüfen und doch sollten Menschen, die solche Reaktionen feststellen, wenn irgend möglich die Nähe solcher Störfelder, wenn man sie so bezeichnen will, meiden. Viele Leute leiden unter Erdstrahlen, und es wurde festgestellt, dass diese wirklich eine sehr unangenehme Wirkung haben können.

Dieses Problem ist oft am besten damit gelöst, dass man sein Bett in ein anderes Zimmer stellt, oder dass man eine Zeitlang in einem anderen Haus schläft, zum Beispiel bei Eltern oder Grosseltern. Das Abschirmen ist viel schwieriger, als sich diesen Strahleffekten zu entziehen. Obschon man all diese Einflüsse nicht überbewerten darf, ist es doch weise, solche Sensibilitäten zu berücksichtigen und sich möglichst von solchen Einflüssen fernzuhalten.

### Erfahrungen aus dem Leserkreis

#### Schmerzmittel

Millionen von Tabletten verschiedener Stärke und Zusammensetzung werden bei jedem geringen Anlass geschluckt. Diese weissen Tabletten betäuben die Alarm-

glocke, das Signal des Körpers, dass in ihm etwas nicht in Ordnung ist. Inzwischen sind Schmerztabletten in Verruf geraten und das mit Recht. Viele greifen deshalb nur im Notfall zu Tabletten, wenn die Schmerzen