

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 45 (1988)
Heft: 4

Artikel: Tanken wir genügend Sauerstoff?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552012>

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: 22.02.2026

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

ist völlig richtig, wie zum Beispiel der Basler Geriatrie-Professor Hannes Stähelin festgestellt hat, dass es bei einer normalen, ausgeglichenen Nahrung nicht nötig ist, zusätzliche Vitamine einzunehmen. Aber was man unter einer normalen, ausgeglichenen Nahrung versteht, entspricht nicht dem, was der Durchschnitts-Europäer isst: Produkte, die aus Weissmehl und Weisszucker hergestellt werden, weisspolierter Reis, Konserven und alles, was heute normalerweise auf den Tisch kommt. Die Nahrung, so wie sie die Natur liefert – mit Vollkorngetreide einschliesslich Vollreis, Gemüse und Früchten – enthält genügend Vitamine, um unseren täglichen Bedarf zu decken.

Schreckliche Folgen denaturierter Nahrung

Gerade beim raffinierten Reis sehen wir, dass dieses denaturierte Nahrungsmittel die Ursache der Beri-Beri-Krankheit sein kann. Im Fernen Osten habe ich selber die furchtbaren Folgen dieser Krankheit beobachten können. Dort ernähren sich die Menschen einseitig vom Reis, und durch das Raffinieren des Reises mangelt es an Vitamin B₁. Ich war erstaunt, dass gerade bei der Vitaminaufstellung im «Beobachter» unter

Vitamin B₁ nur Getreide, Kartoffeln, Weizenkeime und Bohnen aufgeführt wurden. Ausgerechnet der wichtigste Träger von Vitamin B₁, der Naturreis, fehlt.

Keine Gefahr

bei Vitaminen aus natürlichen Rohstoffen

Es ist also ganz gut, wenn gegen den Vitaminboom und gegen die verschiedenen chemischen Vitaminpräparate, die so hohe Dosen enthalten, in der öffentlichen Presse Stellung bezogen wird. Aber man darf dann auch nicht verheimlichen, beziehungsweise ausser acht lassen, dass bei all den Leuten, die sich von der sogenannten Zivilisationsnahrung (denaturierte Produkte) ernähren, also mit Weissmehl, -zucker, -reis und Konserven, Vitaminmangelscheinungen auftreten können. Für all diese Menschen ist ein Vitaminpräparat auf natürlicher Rohstoffbasis – wie Hagebutten, Acerola-Kirschen, Weizenkeime, Reiskleie und ähnliches angebracht. In solchen Präparaten ist nie eine zu grosse Vitaminmenge enthalten, die irgendwelche Nebenwirkungen bewirken könnte, wie dies bei den synthetisch hergestellten Vitaminen der Fall sein kann.

Tanken wir genügend Sauerstoff?

Früher war das einfach, und wir machten uns keine grossen Gedanken um den Sauerstoff, denn die Luft war rein und wir hatten genügend Bewegung im Freien. In den zwanziger Jahren mussten wir, um in die Schule zu gelangen, jeden Morgen eine Stunde gehen, im Sommer und im Winter, bei jedem Wetter. Auf dem Nachhauseweg legten wir wieder dieselbe Strecke zurück. Unser Lehrer, ein guter Fünfziger, musste dies ebenfalls tun. So hatten wir Gelegenheit, jeden Tag zwei Stunden richtig Sauerstoff zu tanken.

Die Bewegungsarmut der heutigen Zeit

Der Landwirt ging morgens mit den Knechten zum Mähen, und wir Jungen waren immer glücklich, wenn wir an unse-

ren freien Tagen mitgehen durften. Auf diese Art hatten sowohl der Landwirt, wie auch seine Knechte und wir, genügend Gelegenheit für Atmung und Bewegung in frischer Luft. Der ganze Körper wurde mit Sauerstoff förmlich durchflutet. Wir besaßen damals noch keine Maschinen, alles wurde von Hand ausgeführt. Ein grösserer Bauer hatte Pferde zur Verfügung, die beim Zusammenrechnen von grösseren Heumengen vor einen grossen Rechen eingespannt wurden. Aber die meiste Arbeit wurde von Hand ausgeführt. Diese anhaltende Bewegung war die beste Voraussetzung, um den Kreislauf anzuregen.

Der heutige Geschäftsmann oder fast jeder Berufstätige ist gewohnt, mit dem Auto zur Arbeit zu fahren und den ganzen Tag im

Büro zu sitzen. Am Abend fährt er wieder mit dem Auto nach Hause. Dort wird dann gegessen und nachher schaltet man den Fernseher ein. Durch eine derart ungesunde Lebensweise kommt die Versorgung mit Sauerstoff entschieden zu kurz. Es wäre gesundheitlich von grossem Vorteil, wenn man frühzeitig nur ein leichtes Nachtessen zu sich nehmen und anschliessend einen Verdauungsspaziergang machen würde.

Das Raucherproblem

Wenn man erreichen könnte, dass an den Arbeitsplätzen nicht geraucht werden darf, wäre auch dies eine Unterstützung von wesentlichem Wert. Es hat sich leider auch eingebürgert, bei Sitzungen und Besprechungen zu rauchen, und es kann dabei vorkommen, dass der Sauerstoff völlig verbraucht wird, erstens durch die Atmung und zweitens durch die Raucherei. Es kann also ein enormer Sauerstoffmangel in Erscheinung treten, der auch den Geist rascher ermüden lässt. Zudem darf man auch nicht vergessen, dass die Raucherluft nicht nur eine sauerstoffarme Luft ist,

sondern dass die entstehenden Giftstoffe Nikotin und Teerverbindungen cancerogen, das heisst krebsfördernd wirken. Mancher Nichtraucher erkrankte schon an einem Kehlkopf- oder Lungenkrebs, nur weil er sich jahrelang in rauchgeschwängelter Luft aufhalten musste.

Für den Nichtraucher ist es nicht nur schädigend wegen der Sauerstoffarmut, sondern auch eine starke seelische Belastung, weil Teppiche und selbst seine Kleidung den Geruch aufnehmen. Noch nach zwei bis drei Tagen hängt dieser penetrante, gesundheitsschädigende Duft in der Luft. Es wäre ein schöner Akt der Höflichkeit und Rücksichtnahme den Arbeitskollegen und Geschäftsfreunden gegenüber, wenn man nur im Freien rauchen würde, oder noch besser, wenn man auf das Rauchen ganz verzichten könnte.

Überprüfen wir doch einmal unseren Tagesablauf, ob wir nicht wenigstens eine Stunde erübrigen könnten, um uns in frischer Luft im Freien zu bewegen. Wenn wir uns zu diesem Entschluss durchgerungen haben, dann erwächst daraus ein Bedürfnis und eine nützliche Gewohnheit.

Die Teufelskralle (Harpagophytum)

Als ich in den siebziger Jahren mit meinen Freunden aus Südwesafrika und mit einem erfahrenen Kräuterkenner aus dem Stamm der Ovambo in der Nabib-Kalahari-Wüste nach Kräutern Ausschau hielt, die in diesem trockenen, heissen Klima gedeihen, sind wir immer wieder auf die Teufelskralle gestossen. In meinem Buch «Gesundheitsführer durch südliche Länder, Subtropen, Tropen und Wüstengebiete» habe ich auf Seite 261 einen Bericht über die Erfahrungen, die wir dort machten, veröffentlicht.

Lebensbedingungen der Teufelskralle

Es ist interessant, dass sich die schönen Blätter und diese wunderbar gefärbten Blüten, wie sie in meinem Buch auf Seite 265 abgebildet sind, erst nach einem ganz ergiebigen Regen entfalten. Mitten aus dem gelben, sandigen und steinigen Wüsten-

boden treten solche Pflanzen mit dieser wunderschönen Farbe in Erscheinung. Als ich dies das erste Mal sah, war es für mich ein ganz besonderes Naturerlebnis, und ich hatte das Gefühl, als ob in den Wüstenpflanzen ein gewisser Radar eingebaut wäre. Wenn es regnet, dann ist es doch normal, wenigstens bei uns in der gemässigten Zone, dass die Samen zu keimen beginnen. Aber die Wüstenpflanzen tun es nicht, wenn der Regen nicht eine bestimmte Menge Feuchtigkeit geliefert hat. Es ist als wenn sie es spüren würden, dass nur bei einer gewissen Regenmenge, die genügend gross ist um nicht nur das Keimen, sondern auch die Weiterentwicklung zu gewährleisten. Wie merkt die Pflanze nun, wenn der Boden nach einem Platzregen oder nach einem Sturm nass ist, ob die Menge ausreicht, um das Wachstum zu sichern?