

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 47 (1990)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Schädliche Haushaltsgeräte  
**Autor:** W.G.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554343>

#### 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:** 21.01.2026

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

## Blasenschwäche – Blasenentzündungen

Über die Behandlung von Blasenentzündungen habe ich im «Kleinen Doktor» auf Seite 237 ziemlich ausführlich geschrieben. Ich möchte aber doch noch auf einige Punkte hinweisen, die oftmals zu wenig berücksichtigt werden. Dabei geht es um kalte Füsse. Vor allem Frauen haben immer wieder Schwierigkeiten mit der Blase. Nimmt man das Schuhwerk der Damen etwas genauer unter die Lupe, dann ist dies begreiflich. Spitze, elegante Stöckelschuhe, in denen die Zehen kaum Platz finden, die eine falsche Druckverteilung und dadurch Stauungen verursachen, sind in jeder Hinsicht ungesund. Dies kann ein Grund sein, warum sich die Blase entzündet und krank wird. Die dünnen Strümpfe aus Kunstfasern spielen ebenfalls eine grosse Rolle. Es ist nicht leicht, den Blutkreislauf aufrecht zu erhalten, wenn man all diese Torheiten modischem Schuhwerk und feiner Strümpfe wegen mitmachen will. Zusätzlich könnte man hier die Unterwäsche noch erwähnen.

### Durchblutung mit Wärme fördern

Eine Frau kann trotzdem nett und geschmackvoll gekleidet sein, auch wenn sie den gesundheitlichen Anforderungen in vernünftiger Weise nachkommt. Es gibt viele Frauen, die allergisch auf Kunstfasern

reagieren. Verträglicher sind auf alle Fälle Gewebe aus Baumwolle, Wolle und Seide. Keinesfalls soll man das Tragen von Kunstfasern zu erzwingen suchen. Wenn unangenehme Reaktionen des Körpers auftreten, dann sollte man sich unbedingt auf Althergebrachtes besinnen. Wichtig ist es, den Körper warm zu halten. Ohne einen guten Kreislauf können wir nicht gesund bleiben. Es ist ein Naturerfordernis, für gute Durchblutung zu sorgen. Kalte Füsse können allerlei Krankheiten begünstigen, und man sollte sich wirklich fest vornehmen, nie mit kalten Füßen ins Bett zu gehen. Lieber macht man sich die Mühe, vorher ein Fussbad herzurichten, dem man Kräuter oder einige Tropfen Wacholderöl (Juniperus) beifügt. Am besten eignen sich für kalte Füsse ansteigende Fussbäder, in denen heißes Wasser bis zur Erträglichkeit zugeschüttet wird. Damit wird zusätzlich eine anregende Heilwirkung auf Nieren, Blase und die Unterleibsorgane erreicht. Am besten ist es natürlich, dafür zu sorgen, dass man überhaupt keine kalten Füsse bekommt. Das lässt sich durch gutes Schuhwerk und warme, aber atmungsaktive Unterwäsche fördern. Dieser alten Gesundheitsregel sollten wir mehr Beachtung schenken. Vieles könnte damit vermieden werden.

## Schädliche Haushaltsgeräte

In letzter Zeit sind in verschiedenen Zeitschriften Artikel mit Warnungen vor schädlichen Einflüssen, die von elektrischen Haushaltsgeräten ausgehen, erschienen. Besonders die Mikrowellen-Küchengeräte gerieten unter Beschuss der Kritik.

### Der gefährliche Elektrosmog

In unserem Körper spielen sich differenzierte elektrische Vorgänge ab. Moderne Instrumente können diese feinen Ströme und Impulse kaum messen, die vielleicht schon am Rande der materiellen Erfassbarkeit stehen.

Der harmonische und vorgegebene Ablauf im menschlichen Körper ist seit der Entdeckung der Elektrizität erheblich gestört worden. Überall dort, wo Elektrizität fließt und gebraucht wird, entstehen elektromagnetische Felder, die sogar in umbaute Wohnräume, zum Beispiel in der Nähe von Hochspannungsleitungen, eindringen. Zahlreiche Haushaltsgeräte werden elektrisch betrieben und zur Unterhaltung wird das Radio und der Fernseher eingeschaltet. Nehmen Sie sich die Mühe und schreiben Sie auf einem Blatt Papier alle Haushaltsgeräte auf, zum Beispiel die Beleuchtung,

Unterhaltungselektronik und nicht zu vergessen die elektrisch betriebene Eisenbahn Ihrer Kinder sowie die elektrisch geheizte Rheumadecke der Grossmutter. Unter dem Strich kommt eine stattliche Anzahl von Geräten zusammen. Diese scheinbar unentbehrlichen Hilfen im Haushalt erzeugen elektrische Felder, und elektromagnetische Strahlen dringen in den Körper ein und stören unentwegt die physiologischen Lebensvorgänge.

Wir alle sind schon zur Genüge vom Smog der Autoabgase und der Industrie bedroht. Viel zu wenig beachten wir den Elektrosmog, der unbemerkt ständig aus Elektrogeräten durch seine Strahlung auf uns wirkt.

### Vorsicht bei Mikrowellen

Die Mikrowellen-Geräte haben in den letzten Jahren in den Haushalten starke Verbreitung gefunden. Für die berufstätige Hausfrau bedeuten diese Geräte eine erhebliche Erleichterung und Zeitersparnis. In Minuten schnelle steht das Essen auf dem Tisch.

Bevor die Geräte auf den Markt kamen, hatte man leider die Überprüfung auf mögliche Risiken in unzulänglichem Masse durchgeführt. Die Kontroverse über gesundheitliche Schäden der Mikrowelle zog sich über Jahre hinweg. Schliesslich erkannte man ihre Schädlichkeit. Jede Art von Strahlung beeinträchtigt unsere Gesundheit und wird als eine der Ursachen von Leukämie und anderen Krebsformen angenommen.

### Der defekte Mikrowellenherd

Grundsätzlich sollte ein grösserer Abstand zum Gerät während dessen Betrieb eingehalten werden. Deshalb ist es nicht ratsam, direkt vor dem Gerät zu sitzen.

Die grösste Gefahr besteht bei einem defekten Mikrowellengerät. Schon eine Undichte an der Tür lässt Mikrowellen entweichen. Deshalb sollte man grossen Wert auf sorgfältigen Umgang mit dem Gerät legen und die Tür nie gewaltsam öffnen, um das Gerät zu reinigen.

Nach Meinung der Hersteller sind Mikro-

wellengeräte nicht gefährlich, solange keine Strahlung nach aussen austreten kann. Da diese Strahlen unsichtbar sind, werden sie von einer Person, die in der Nähe des Gerätes steht, gar nicht wahrgenommen. Nur eine fachkundige Nachprüfung kann über den Betriebszustand des Gerätes eine Aussage treffen. Bei häufiger Benutzung des Gerätes im Haushalt ist natürlich eine Überprüfung beim Fachmann – nehmen wir an jeden Monat – recht umständlich. Indessen entwickelte die Industrie ein Gerät, das nicht grösser als ein Kugelschreiber ist und mit dem man jederzeit im eigenen Haushalt den Austritt der schädlichen Wellen selbst nachprüfen kann. Abgesehen von dieser zusätzlichen Hilfe darf die Wartung des Mikrowellengerätes beim Fachmann nicht unterbleiben.

### Was vom Fernsehgerät zu halten ist

Im weitesten Sinne ist auch der Fernseher ein Haushaltsgerät. Auch hier besteht die Gefahr der Strahlung. Um dieser Belastung auszuweichen sollte man nicht zu nah am Bildschirm sitzen.

Während der Schwangerschaft ist das Risiko für das Kind besonders erhöht. Deshalb wäre es vernünftig, wenn Frauen während dieser kritischen Zeit auf das Fernsehen ganz verzichten.

Fernsehgeräte gehören nicht ins Schlafzimmer. Selbst wenn Sie das Gerät abschalten oder sogar den Stecker herausziehen, kann sich eine hohe Spannung der Röhre noch viele Stunden auswirken.

### Gibt es einen wirksamen Schutz?

Vor der elektromagnetischen Strahlung gibt es keine wirksame Abschirmung. Die einzige Möglichkeit, sich in möglichst geringem Masse dem Elektrosmog auszusetzen, bestünde vor allem darin, den Standort der Wohnung nicht in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Transformatoren oder Bahnlinien zu wählen.

Eine weitere Schutzmassnahme besteht in der Überprüfung der Haushaltsgeräte, denn an defekten Zuleitungen und Steckern können Kriechströme und elektri-

sche Wechselfelder entstehen, die Strahlung abgeben.

Sinnvolle Anschaffung und Benutzung von Haushaltsgeräten ist eine weitere Hilfe, um der Strahlung zu entgehen.

Eine amerikanische Studie wies nach, dass Frauen, die unter einer geheizten Bettdecke schliefen, deutlich mehr Fehlgeburten hatten als die Kontrollgruppe.

Wenn sich bei sensiblen Erwachsenen Kopfschmerzen, Migräne, Abgespanntheit, nächtliches Herzrasen oder Atem-

beschwerden einstellen, dann können vielleicht als Urheber die Haushaltsgeräte entlarvt werden. Bei Kindern machen sich die Folgen der Elektrostrahlung als Konzentrations- und Lernschwäche, Blutarmut, Bettlässigkeit und Krämpfe bemerkbar.

Obwohl Nostalgie in vielen Lebensbereichen gefragt ist, wird man sich jedoch wohl schwerlich dazu entschliessen können, zu Petroleumlampe, Waschtrog und handbetriebener Kaffeemühle zurückzukehren.

W.G.

## Das Geschäft mit der Sonne

Längst sind die Zeiten vorbei, als vornehme Blässe um die Jahrhundertwende ein Schönheitsideal war. Nur bei Landleuten und im Freien arbeitende Menschen sah man damals mit braunen, von der Sonne gegerbten Gesichtern. Heute ist es umgekehrt. Wer braun ist, der signalisiert Erfolg, Vitalität und das Privileg des «ewigen Urlaubers». Wer es sich aber nicht leisten kann, der Sonne in sonnenarmen Monaten im Jet nachzureisen, der holt sich seine Bräune in einem Sonnenstudio nach Büroschluss. In den meisten Fällen gehen diejenigen ins Sonnenstudio, die ihre in den Ferien erworbene Bräune erhalten wollen.

### Das Spektrum der Sonnenstrahlen

Das prächtige Farbenspiel eines Regenbogens, das wir staunend bewundern, ist das zerlegte Licht der Sonnenstrahlen, wenn sie an einem Wassertropfen wie im Prisma gebrochen werden. Das Sonnenlicht enthält aber auch für unser Auge unsichtbare ultraviolette Strahlen, die sich ebenfalls in ihren Wellenlängen unterscheiden. Diese kurzweligen UV-Strahlen sind es, die auf der Haut ihre Spuren als Falten, Pigmentflecken und im schlimmsten Fall als Hautkrebs hinterlassen. Schauen wir uns zunächst einmal diese gefährlichen Strahlen des Sonnenspektrums an. Je kurzwelliger diese Strahlen sind, desto aggressiver wirken sie.

Die schädlichsten sind die ultravioletten C-Strahlen, abgekürzt UV-C. Zum Glück werden sie von der Ozonschicht in der Atmosphäre zurückgehalten und dringen naturgemäß nicht bis zur Erde. Welcher Katastrophe eilen wir entgegen, wenn das Ozonloch, wie Wissenschaftler es befürchten, noch grösser wird? Die Folgen sind nicht auszudenken. Eines aber steht fest, dass es zu Erbschäden und zum sprunghaften Anstieg des Hautkrebses kommt. Die mittelwelligen, kurzen UV-Strahlen, die für die Bräunung der Haut verantwortlich sind, die sogenannten UV-B-Strahlen sind auch nicht ungefährlich. Am Strand oder im Gebirge wirken sie besonders intensiv und bei langer Bestrahlung bekommen wir sie als Sonnenbrand zu spüren, obwohl diese Strahlen nur in die oberste Hautschicht eindringen.

Schliesslich haben wir noch die langwellige UV-A-Strahlung, die nicht so gefährlich ist wie die ersten beiden Strahlenarten.

Das UV-A-Licht dringt dafür tiefer in die Haut ein, erreicht das Bindegewebe und schädigt die elastische Faser. Das ist der Grund dafür, dass die Haut Falten bekommt und vorzeitig zu altern beginnt. Diese Strahlung kann auch Sonnenallergie auslösen und sogar die Netzhaut des Auges schädigen.

Sonnenstrahlen und Lichteinfluss summieren sich im Laufe der Zeit und verändern die Hautbeschaffenheit. Davon können Sie