

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 48 (1991)  
**Heft:** 10

**Artikel:** "Das Wandern ist des Müllers Last"  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969817>

### **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>**



## «Das Wandern ist des Müllers Last»

Die Überschrift haben Sie richtig gelesen, denn, als das fröhliche Lied entstand, war das Wandern noch eine «Lust». War früher eine Wanderung oder eine Bergtour noch der Inbegriff für Bewegung in frischer, sauerstoffreicher Luft, so kann heute der Aufenthalt im Freien geradezu gefährlich werden. Die Rede ist von der Anreicherung der Atemluft mit Ozon. Seitdem die Ozonschicht in der Atmosphäre rund um den Erdball immer dünner wird und bereits bedenkliche Formen annimmt, ist der Begriff «Ozon» in das Bewusstsein der Menschen gerückt. Dieser von Natur aus vorgesehene Ozonmantel schützt uns vor den schädigenden, kurzweiligen Sonnenstrahlen.

Es wäre nicht auszudenken, welche Veränderungen auf der Erde entstehen würden, wenn grosse Teile der Ozonschicht zerstört wären. Ungeschützt den aggressiven Strahlen ausgesetzt, käme es sogar zu Änderungen der Erbanlagen, der Gene aller lebenden Organismen, ganz zu schweigen von Dürrekatastrophen und einem beängstigenden Anstieg der Zahl von Hauttumoren.

### Das selbstverschuldete Bodengift

Im Gegensatz zum lebenswichtigen Ozonmantel, der die Erde umhüllt, kann die Ozonbildung in Bodennähe zum ernststen gesundheitsgefährdenden Problem werden. Den Abgasen von Industrie, Heizungsanlagen und dem Autoverkehr haben wir es zu verdanken, dass unter Einwirkung von Sonnenlicht Ozon entsteht, sozusagen ein hausgemachtes schweres Atemgift. Die Vorläufer des Ozons sind Kohlenwasserstoffe und Stickoxyde aus den erwähnten Verbrennungsprozessen, die die Industriegesellschaft vor ein fast unlösbares Problem stellt.

Mit der Atemluft entfaltet das Ozon seine Giftwirkung auf das Lungengewebe, vor allem an den Zellmembranen. Da Ozon ein starkes Oxydationsmittel ist, werden dort zunächst Eiweissstoffe zerstört und ihre biologische Funktion ausgeschaltet. Im Extremfall kann es zu Entzündungen und Blutungen kommen.

Auch die Schleimhäute der Nase und der Augen können in Mitleidenschaft gezogen werden.

Das Typische an der Ozonbelastung ist die langsame Entstehung des Ozons während Stunden und Tagen. Durch Luftbewegung werden die Schadstoffe weit in die Gegend verfrachtet.

Und so kommt es zu der paradoxen Situation, dass sich starke Ozonbelastungen, weit entfernt vom Ort der Entstehung, von Industriezentren und hoher Verkehrsdichte, einstellen können. Die grossräumige Verteilung der Schadstoffbelastung kann dazu führen, dass in der verkehrsreichen Stadt St. Gallen die Ozonwerte geringer sind als am Säntis.

Da Ozon schwerer ist als Luft, kann es nicht nach oben entweichen, zum Beispiel zur Verstärkung des Ozongürtels in der Atmosphäre.

Zum Glück zerfällt das Ozon nach einiger Zeit, da es keine stabile Verbindung ist, in den zweiwertigen Sauerstoff der Luft.

### Gibt es wirksamen Schutz?

Kinder, kranke und betagte Menschen mit Herz- und Kreislaufschwäche sind besonders gefährdet. Der Aufenthalt im Freien könnte ihrer Gesundheit schaden. Aus diesem Grunde ist es ratsam, in geschlossenen Räumen zu verbleiben bis die kritische Situation vorbei ist. Auch Gesunde, sofern sie draussen sind, sollten anstrengende körperliche Arbeit meiden und auf sportliche Aktivitäten verzichten.

Gegen grössere körperliche Belastungen können wir rechtzeitig vorbeugen, um



mehr Widerstandskraft zu erlangen. Dafür eignen sich seit jeher bewährte Naturheilmittel, wie Taigawurzel (*Eleutherococcus*) und der ihr verwandte Ginseng. Vor allem sollten wir dafür sorgen, dass sich der Kreislauf stabilisiert, zum Beispiel durch die Einnahme von Weissdorn (*Crataegus*), Rosskastanie (*Aesculus*) und Mistel (*Viscum album*).

In der letzten Zeit ist die Ozonanreicherung in bodennahen Schichten um das Doppelte gestiegen. Allzuoft ist es ein Trugschluss zu glauben, ausserhalb von Ballungszentren sauerstoffreiche, ländliche Luft atmen zu können. Dem Einfluss der Ozonbelastung werden wir machtlos ausgeliefert sein, solange die Ursachen für seine Entstehung bestehen bleiben. (WG)

## Krampfadern: Früh mit Therapie beginnen (2)

Die Therapie von Krampfadern muss so früh wie möglich beginnen, um das Fortschreiten der Venenveränderungen aufzuhalten und Komplikationen zu verhindern. Die dazu notwendigen Heilmittel werden je nach Einzelfall vom Therapeuten verordnet. Nach Rücksprache mit ihm ergänzt man sie durch die bei der Vorbeugung genannten Massnahmen, insbesondere durch ausreichend Gymnastik und Bewegung. Verschiedene Naturheilverfahren haben sich bei Krampfadern gut bewährt, insbesondere Kaltwasseranwendungen, aber auch Heilpflanzen und homöopathische Mittel.

Der Kältereiz des Wassers führt zur Zusammenziehung der Venenwände. Dadurch werden sie gut trainiert und gewinnen allmählich wieder an Spannkraft, die Venenklappen schliessen besser. Da warmes Wasser die Venen erschlaffen lässt, eignet es sich nicht zur Behandlung. Sehr kälteempfindliche Menschen können allenfalls wechselwarme Anwendungen durchführen. Zur Behandlung kommen vor allem Wassertreten, kalte Fussbäder, Knie- und Schenkelgüsse, nasse Socken, Fuss- und Wadenwickel (auch mit Heilerde) in Frage. Sie werden über längere Zeit ein- bis zweimal täglich durchgeführt.

Als Hauptmittel empfiehlt die Pflanzenheilkunde bei Krampfadern die Rosskastanie (*Aesculus*). Sie fördert die Durchblutung, verbessert die Elastizität der Venenwände, lindert Schwellungen und Entzündungen. Rosskastanie sollte gleichzeitig innerlich wie äusserlich gebraucht werden. Gut bewährt haben sich auch Medikamente mit Buchweizen, der Rutin (Vitamin-P-Faktor) gegen die Brüchigkeit und Durchlässigkeit der Venenwände enthält, die Elastizität verbessert, Schwellungen

und Blutungen verhindert. Er wird kurmässig innerlich verwendet.

Auch Hamamelis (Virginische Zaubernuss), zum Beispiel A. Vogels Hamamelis-Wasser, ist ein biologisches Mittel, um beginnende oder mässig fortgeschrittene Venenleiden erfolgreich – und nebenwirkungsfrei – zu behandeln. Daneben kommen noch andere Heilpflanzen vorwiegend zur ergänzenden Behandlung von aussen in Betracht. Die im Einzelfall angezeigten Medikamente verordnet der mit Naturheilverfahren vertraute Therapeut.

Die Homöopathie verwendet ebenfalls oft Rosskastanie (*Aesculus*) bei Krampfadern. Da die Auswahl der Mittel aber individuell durch den Homöopathen erfolgt, damit eine optimale Wirkung eintritt, sollen hier nicht weitere homöopathische Wirkstoffe genannt werden. Verordnet werden kann aber noch eine ganze Reihe anderer Heilmittel. Zu erwähnen sind zum Beispiel Nikotinsäure (ein Vitamin der B-Gruppe) mit durchblutungsfördernder Wirkung, die innerlich und äusserlich gebraucht wird, ebenso Blutegel oder Salben mit Blutegel-