

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 7 (1949-1950)
Heft: 5

Artikel: Gase und ihre Gefährlichkeit
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968728>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.05.2025

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

findet. Die Bewegung an der Sonne hat zur Folge, dass der Körper von allen Seiten her gut durchsonnt wird. Ältere Personen, besonders solche über 40 Jahre, sollten immer eine Kopfbedeckung tragen, vor allem dann, wenn sie nicht über einen schützenden Haarbusch verfügen. Nur trainierte Menschen, deren Haut schon befähigt ist, die Sonnenstrahlen umzugestalten und zu transformieren, halten ein längeres Sonnen aus. Fällt die Sonne auf den Schnee oder auf das Wasser, dann entsteht eine Reflexwirkung, die nicht unbeachtet gelassen werden darf. Man sollte weder forcieren, noch übertreiben, sondern stets geschickt einteilen und dosieren, wodurch man den vollen Wert und die volle Wirkung aller natürlichen Heilfaktoren nutzbar verwenden kann. Lässt man aber all die erwähnten Vorsichtsmassnahmen ausser acht, dann muss man sich nicht darob wundern, dass man sich schadet, statt sich zu nützen.

Wer viel Harnsäure im Körper hat, wird viel rascher unter einem Sonnenbrand, unter Blattern oder Verbrennungen zu leiden haben als derjenige, der weniger belastetes und verschlacktes Blut besitzt. Man muss also auch diesen Umstand beachten. Wer demnach bei Gletschertouren von der Sonne rasch verbrannt wird, sollte unbedingt aufhören, immer nur Käse und Eier, Salami, Salametti und Würste zu essen. Er soll harnsäurebildende Nahrung meiden und dafür auf natürliche Nahrung achten, worauf bestimmt auch die Verbrennungen weniger rasch und weniger stark auftreten werden. Es kommt allerdings bei den Verbrennungen auch auf das jeweilige Naturell an. Brünette Naturen sind einem Sonnenbrand viel weniger ausgesetzt als solche mit blondinem Naturell. Auch diese Unterschiedlichkeit muss beachtet werden.

Die Tatsache, dass der Zustand des Blutes sehr stark ausschlaggebend ist auf die Reaktion aller natürlichen Einflüsse, handle es sich nun um Sonne, Wasser, Wind oder Wetter, kann aber keineswegs umgangen werden. Es ist daher auch in der Hinsicht nur vorteilhaft, sich natürlich zu ernähren und eine naturgemässe Lebensweise durchzuführen. Man geniesst dadurch den Vorteil, den natürlichen Einflüssen der Witterung und des Wassers weniger tragisch ausgesetzt zu sein. Passt man sich der Natur und ihren Gesetzen an, dann kann man auch mit einer dankbaren Reaktion rechnen. Natürlich gilt das Erwähnte nicht nur für das Sonnenbaden in der Höhen-sonne, denn auch in tiefer gelegenen Gegenden beginnt nun bald wieder die Möglichkeit, sich den warmen Strahlen der Sonne auszusetzen, wobei die gleichen Regeln ihre Geltung finden werden, weshalb man sie auch dort beachten muss.

Gase und ihre Gefährlichkeit

Wir leben im Zeitalter der Motoren. Nicht nur die Elektro-Motoren, sondern auch die Explosionsmotoren spielen heute eine grosse Rolle und finden immer mehr und mehr Verbreitung. Denken wir nur an unsere Automobile. Es ist gut, wenn wir beachten, dass alle Gase dieser Explosionsmotoren zum Teil unverbrauchbare Stoffe absondern, die für uns absolut nicht zuträglich und gesund sind. Wir haben durch das Einatmen dieser Gase daher eine erneute, immer mehr sich ausbreitende Schädigung unserer gesundheitlichen Grundlagen zu verzeichnen. Automobilisten wissen ganz genau, wie schädigend es sein kann, wenn man den Motor bei geschlossener Türe in der Garage laufen lässt. Wieviele Todesfälle sind nicht schon durch Oxydgasvergiftungen vorgekommen. Aber es braucht ja nicht unbedingt Todesfälle zu geben, denn schon allein die stete Vergiftung durch die Gase wirkt auf unseren Gesundheitszustand sehr nachteilig ein.

Wie oft ist eine Dichtung der Auspuffrohre nicht in Ordnung, so dass die Gase durchströmen und in den Wagen gelangen können. Es entsteht dadurch ein eigenartiges Gefühl, ein Schlechtsein, von dem man zuerst glaubt, es sei nur durch die Vibration und das Schütteln entstanden, während es doch meist nur durch die Gase verursacht worden ist.

Im Winter, wenn der Wagen ganz geschlossen sein muss, wenn vielleicht sogar ein Heizofen, eventuell ein Benzinvergasungssofen in Funktion ist, hat man mit vermehrter Gasbildung zu rechnen.

Die Einwirkung solcher Gase kann die verschiedensten unangenehmen Erscheinungen zur Folge haben, wie Druck in den Schläfen, bis zu leisem Hämmern, äusserstes Erregtsein, so dass man nachts nicht schlafen kann und glaubt zum Bett herausspringen zu müssen, leichter Brechreiz, Appetitlosigkeit, Müdigkeit, die durch Schlafen nicht regeneriert, noch beseitigt werden kann. All diese Symptome sollten beachtet und vorsichtig umgangen werden. Es lässt sich aus diesen Betrachtungen leicht feststellen, dass das Auto im Grunde genommen unter den geschilderten Umständen gewissermassen ein notwendiges Uebel ist, nicht aber ein gesundheitliches Instrument. Auch verlernt man dabei das Gehen und vor allem auch das gesunde, tiefe Atmen in frischer Luft. Statt gesunde Waldluft darf man also schädigende Gase in sich aufnehmen.

Eine zweite Vergiftungsmöglichkeit entsteht vielfach auch durch Oefen. Nicht nur Koks- und Kohlenöfen, auch Oelheizungen können in der Hinsicht Nachteile aufweisen. Man muss unbedingt die Räume, in denen sich solche Oefen befinden, gut abschliessen und für Ventilation nach aussen sorgen, wie auch für eine Frischluftzufuhr, damit die Luft im Heizungsraum immer erneuert wird, und der Ofen richtig brennen kann. Ist der Brenner nicht richtig eingestellt, dann entwickeln sich viele Gase und diese strömen das Haus hinauf. Vielleicht ist dieses zum Ueberfluss auch noch überheizt, und in überheizten Häusern ist es ohnedies ungesund zu wohnen. Besonders die Schlaf-räume sollten eine gewisse Kühle aufweisen und immer wieder Frischluftzufuhr haben. Man kann diesbezüglich auch in den modernen Wohnungen Schaden leiden, nicht nur durch eine Verwöhnung infolge Uebertemperatur, sondern durch eine Ueberschwängung der Luft mit Gasen. Alle Hausbesitzer und alle, die Zentral- oder Oelheizungen haben, sollten unbedingt sehr vorsichtig sein und diese Punkte im Auge behalten. Der Raum mit dem Heizofen muss unbedingt gut abschliessbar sein. Man muss eher noch durch Ventilation die Frischluft hineinpressen, so dass die Gase nach aussen strömen müssen, als dass man eine Kompromierung der verbrauchten Luft im Heizraum erzeugt. Es heisst auf alle Fälle sehr vorsichtig sein, denn durch solch unbeachtete Kleinigkeiten kann man sich gesundheitlich viel schaden, ohne es zeitig genug wahrzunehmen. Es sind also auch hier die kleinen Füchse, die verderblich wirken, besonders wenn man sie nicht oder zu spät beachtet.

Von der Vergänglichkeit des Lebens

Ueber dem Nationalpark kreiste ein Adler. Ruhig durchschnitten seine mächtigen Schwingen die klare Luft. Hier war Schongebiet, hier konnte ihm kein Unheil nahen. Allmählich kreiste er gegen Norden, ruhig, gelassen, nach Beute ausschauend. Und siehe da, in plötzlichem Sturzflug schoss er zur Erde nieder. Sein scharfes Auge hatte reiche Beute entdeckt. Wer hätte geahnt, dass unter einem hohen, vorspringenden Fels sechs schöne, stattliche Hirschkühe mit gebrochenen Beinen tod dalagen? Eine von ihnen war noch ziemlich jung, während die andern fünf in schönster Kraft ihr Leben lassen mussten. Wieso mochte dies Unheil über die starken Tiere gekommen sein? Ihre Lage verriet, dass sie vom Felsen heruntergestürzt waren, sicherlich bedrängt von riesigem Schneefall, denn eine Ladung von 1½ bis 2 Metern kann auch starke Tiere in Verlegenheit bringen. So, wie sich Bergwanderer, ja sogar der Bergführer im unermüdlichen Schneesturm verirren und abstürzen kann, so können selbst Tiere mit gutem Instinkt und natürlicher Führung bei plötzlichem, starkem Schneefall in grosse Not, ja sogar in Lebensgefahr geraten. Der Anblick des Todes bedeutet für die meisten Menschen eine gewisse Tragik. Wenn aber der Tod seine Beute da hält,