Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 5

Artikel: Gasvergiftung durch verpestete Luft
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552307

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: 17.07.2025

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

Ausschalten

Wenn wir eine elektrische Birne ununterbrochen brennen lassen, ohne dass wir ihr Licht benötigen, leisten wir ihr keinen guten Dienst, denn mit der Zeit wird sie nicht mehr leuchten können und der diesbezügliche Stromverbrauch war nur eine unnötige Belastung, die wir durch rechtzeitiges Ausschalten gut hätten vermeiden können. Gerade so ist es in unserem Leben mit unserem geistigen Ausschaltvermögen beschaffen. Alles, was unsere Sinnesorgane aufnehmen und wir gedanklich verarbeiten müssen, braucht Kraft und Strom. Aus diesem Grunde sollten wir besonders heute bemüht sein, rechtzeitig auszuschalten, oder man könnte sagen, umzuschalten, denn nachdem wir uns während der Geschäftszeit auf diesem Gebiet gründlich eingesetzt haben, wird es für uns gewissermassen eine Erholung bedeuten, wenn wir diesen Stromverbrauch ausschalten, indem wir unsere Kraftreserven auf ein anderes Gebiet umschalten, da wir nicht unbedingt völlig untätig bleiben müssen, um ausruhen zu können.

Es ist zwar nicht immer so leicht, die geschäftlichen Eindrücke loszuwerden. Besonders, wenn man müde ist, hat man Mühe, sich davon zu befreien, obwohl man abends gar nicht mehr fähig sein mag, geschäftlich noch erfolgreich weiterwirken zu können. Darum sollte man nicht bloss aus-, sondern auch umschalten. Wenn wir völlig andere Eindrücke auf uns wirken lassen, ohne dass diese eine erneute Verantwortungslast auf uns legen, sondern aufbauender, erfrischender Natur sind, dann können wir uns dadurch von der Last des Tages befreien, und dieses Freisein von belastenden Umständen ist bereits erholsam.

Stellen wir uns einmal verschiedenfarbige Glühlampen vor. Jede Farbe hat eine andere physikalische Wirkung, weil die eine anspannt, während die andere entspannt. Wieder eine andere mag anregen, indes ein weiteres Farbenlicht beruhigen kann. So ist es auch mit den verschiedenen Merkmalen unseres Lebens. Sind wir bereits betagt, dann hängt unsere Leistungsfähigkeit sehr von weisem, überlegtem Handeln ab. Wir sind rascher verbraucht als in jüngeren Jahren, darum werden wir uns vor allzugrosser Übermüdung hüten müssen. Frühzeitiges Schlafengehen wird erholsam sein. Mit den neugesammelten Kräften werden wir in der Morgenfrühe die schwierigeren Aufgaben des Tages abzuwickeln vermögen. Auch für jugendliche Menschen sind diese Richtlinien erholsam. Immer sollten wir darauf bedacht sein, dass uns die Arbeit zur Freude und zum Genuss dient, während wir die Erholungszeiten nie mit Zerstreuung, die belastend wirkt, ausfüllen sollen. Wer nicht vorzeitig altern will, darf sich nicht täuschen lassen, indem er sich glauben macht, tolles, übertriebenes Vergnügen würde zu seinem Wohle gereichen; nein, denn es handelt sich dabei nicht um ein gelindes Ausschalten, sondern um einen belastenden Stromverbrauch, der nicht auferbaut.

Gasvergiftung durch verpestete Luft

Immer wieder machte ich mir während meines winterlichen Engadiner Aufenthaltes neben angestrengter Arbeit, aus gesundheitlichen Erwägungen heraus, auch die frische Höhenluft zunutze. Gesund und braungebrannt erfreute ich mich daraufhin kurze Zeit in Portugal am bereits erwachten Frühling mit seiner Blumenpracht und den blühenden Obstbäumen, vor allem aber auch an seinem angenehmen, warmen Klima. Da ich aber einem internationalen Treffen der Reformhäuser und ihrer Industrie beizuwohnen hatte, musste ich leider diese bekömmliche Atmosphäre allzurasch mit den weniger günstigen Verhältnissen in London vertauschen. Unter dem Namen «Remcon» wies die dargebotene Ausstellung auf die ver-

schiedenartige Entwicklung der Reformnahrungsmittelindustrie hin und zeigte Erfreuliches neben weniger Vorteilhaftem. Nur eine verhältnismässig kleine Anzahl von Vorträgen wurde gehalten. Interessant war besonders jener über Krebs von Frau Morales aus den USA. Ich selbst konnte mich ebenfalls, wenn auch nur kurz, äussern, was ich benützte, um über die Unterschiede in der Ernährung und Lebensweise der Naturvölker gegenüber derjenigen der zivilisierten Menschheit, zu sprechen, die, durch die Verschmutzung von Luft, Wasser und Nahrung, immer mehr Gifte in sich aufnehmen muss. In diesem Zusammenhang konnte ich auch die Reformnahrungsmittelindustrie sowie die Reformhausbesitzer auf ihre besondere Verantwortung aufmerksam machen, damit wirklich bessere, naturreine Nahrung zum Verkauf dargeboten werde. Das Warenangebot im Reformhaus sollte nicht, wie in den USA und zum Teil auch in England und anderen Ländern, mit 50% aus Vitamintabletten und anderen Stärkungspillen bestehen, wie dies dort gesetzlich geduldet wird. Vom Reformhaus erwartet man noch heute naturreine, biologisch gezogene Nahrungsmittel, und zwar zu erschwinglichen Preisen. Das dortige Bedienungspersonal sollte sehr gut geschult sein, um über Gesundheitsfragen wie Diät und vernünftige Lebensweise Auskunft geben zu können.

Folgen schwer verpesteter Luft

Das also war der Grund, warum ich mich verleiten liess, die frische Engadiner Bergluft mit Londons zweifelhaftem Klima zu vertauschen. Doch hätte ich mir dort weniger grossen Schaden zugefügt, wenn ich nicht nachträglich der weiteren Einladung eines guten Freundes Folge geleistet hätte. Da mir dieser seine Reformgeschäfte zeigen wollte, willigte ich ein, in die Gegend von Manchester gebracht zu werden, was dann allerdings vom gesundheitlichen Standpunkt aus sehr unüberlegt geschah. Das Industriegebiet, in das wir im Auto unseres Freundes fuhren, nahm uns zwar mit seinen Tausenden von Fabrikkaminen bereitwillig auf. Die Luft war reichlich durchschwängert von Rauch und Autogasen, denn auf der Autobahn war viel Verkehr und Gegenverkehr. Immer dikker wurde die Luft und war schwer einzuatmen. Wir merkten erstaunt, wie sie uns zu vergiften begann. So ähnlich hatte früher der Smog von Los Angeles auf mich gewirkt, wenn wir nord- und südwärts durch Kalifornien fuhren. Durch Tränen wehrten sich dort die brennenden Augen, um die lästigen Schwefelverbindungen wegzuschwemmen. Aber hier in diesem Industriegebiet von England schien die Gaseinwirkung doch noch verheerender zu sein. Nach einer ungefähr vierstündigen Fahrt fühlte sich meine Frau dem Erbrechen nahe und hatte das Empfinden, als läge eine dicke, undurchdringliche Russschicht auf ihren Atmungsorganen, während meine Tochter durch ein unerträgliches Kopfweh gequält wurde. Trotz meinem gesunden, sportlich gestählten Körper konnte ich nicht verhindern, dass sich Gefässkrämpfe zu melden begannen.

Während der Nacht verstärkten sich diese dermassen, dass nicht einmal mehr mein stärkstes Petasitespräparat zu helfen vermochte. Wir waren daher froh, im Zuge raschmöglichst wieder nach London gelangen zu können. Aber noch einige Tage hielten die Gefässkrämpfe in den Beinen und dem Rücken an. Die nächste Swissair-Maschine brachte uns zwar wieder in die Schweiz zurück, wo ich mich, immer noch mit Fiebern belastet, eilends in die Sauna begab, um die eingeatmeten Gifte doch wenigstens teilweise herausschwitzen zu können. Erst einige erneute Skiwanderungen im Engadin befreiten mich nachträglich völlig von den schlimmen Folgen dieser unerwarteten Gasvergiftung. Ich konnte mich nicht erinnern, mich jemals so stark krank gefühlt zu haben, und war daher froh, dass ich stundenlang mit den Fellen unter den Skiern aufwärts steigen konnte, denn das tüchtige Atmen räumte mit allen Giftstoffen auf, die noch in der Lunge festgehalten

waren. Die sauerstoffreiche Luft, die ultraviolette Bestrahlung und die ätherischen Stoffe der Arvenwälder befreiten meinen Körper von sämtlichen Giften, die bis in die feinsten Gefässe vorgedrungen waren, wo sie grosse Schädigungen und Schmerzen zu verursachen vermochten. Noch nie in meinem Leben hatte ich solch hartnäckige Gefässkrämpfe kennengelernt. So peinigend waren sie, dass sie mich ganze Nächte hindurch nicht schlafen liessen. Nun bin ich froh, sie auf natürliche Weise wieder los zu sein.

Und der Ausweg?

Fraglich ist für mich, wie die Leute, die in diesen gasvergifteten Industriegegenden leben müssen, überhaupt existieren können! Ich nehme an, dass der Körper mit der Zeit eine gewisse Abwehr entwikkeln kann, um akute Vergiftungserscheinungen auszuschalten. Dies verhindert jedoch nicht, dass chronische Erkrankungen und Degenerationserscheinungen wie z. B. Krebs sich um so besser entwickeln können. Dies alles müsste nicht sein, wenn die Industriebarone gezwungen würden, Entgiftungsanlagen in ihren Fabrikgebäuden einzubauen. Überall erscheinen Artikel über die Vergiftung der Luft. Aber trotz entsprechender Einsicht und trotz den technisch gelösten Abwehrmassnahmen geschieht wenig oder nichts gegen die herrschenden Übelstände, Autogase inbegriffen. Die Zahl der Gefässtoten darf stetig wachsen und Millionen dürfen an Krebs sterben, ohne dass die Hartherzigkeit gewisser Menschen erschüttert würde, als wäre die warnende Sprache nicht deutlich genug. Statt die Erde auf eine solch tragische Weise zu verderben, statt Tausende von Milliarden dem Rüstungsmoloch in den Rachen zu stossen, damit er die Kriege mit immer schlimmeren Zerstörungswaffen versorgen kann, würden die bestehenden Mittel ausreichen, sie zu einem schönen, gesunden Paradies umzugestalten. Kein Wunder, wenn die Jugend angesichts solcher Aussichten rebelliert und nicht mehr mitmachen will, weil man ihr auch den Glauben an jene Macht, die helfen will und helfen kann, genommen hat. Er soll tot sein, jener Gott, der die Erde geschaffen hat und dessen Gesetze noch heute wirksam sind. Tot soll er sein, damit er all das fluchwürdige Treiben auf seiner Erde nicht mit ansehen und massregeln kann; damit die Menschheit tun und lassen kann, was sie will.

«Solange die Sonne aufersteht, erneuert sich mein Hoffen und bleibet, bis sie untergeht, wie eine Blume offen», so sang einst Gottfried Keller, und da diese Sonne heute noch immer in ihrem Gleichmass aufersteht und untergeht, solange sie der Smog nicht gänzlich verdunkelt, haben wir keinen Grund, unsere Hoffnung zu begraben. Jeder Hausbesitzer räumt schliesslich sein Eigentum von zerstörungswütigen Bewohnern. Warum soll der rechtmässige Besitzer der Erde ihr nicht auch diese Wohltat erweisen, liegt es doch in seiner Macht und seinem Willen, alles neu gestalten?

Morbus moderna

Immer wieder stellten mich im Laufe des letzten Jahres verschiedene Anfragen ähnlicher Natur vor ein neuzeitliches Rätselraten. Eines Tages telephonierte mir eine Bekannte aus der französischen Schweiz, weil ihr fünfjähriges Bübchen sowie ihr siebenjähriges Töchterchen sich am Nachmittag öfters über grosse Müdigkeit beklagten. Ja, sie erklärten der Mutter sogar, dass dieser Zustand mehr als müde bedeute, denn sie seien einfach völlig fertig. Wie sonderbar! Aber die Mutter konnte auch bei sich selbst eine solche Müdigkeit wahrnehmen, deren sie besondann bewusst wurde, wenn die Kinder mit ihrem Gejammer nicht aufhören wollten. Dann empfand auch sie eine bleierne, krankhafte Müdigkeit, die zeitweilig sogar in eine Niedergeschlagenheit übergehen konnte. Das alles bedrückte natürlich