Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 41 (1984)

Heft: 6

Artikel: Was kann der Einzelne gegen die Schädigungen der Umweltverschmutzung tun?

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552419

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

Chemie in der Produktion der Futterstoffe breitgemacht hat, nicht mehr genau den gleichen Geschmack oder den gleichen gesundheitlichen Wert. Dabei muss gesagt werden, dass sie in den modernen Betrieben hygienischer gewonnen wird. Auf jeden Fall ist die Milch heute noch ein nicht zu verachtendes Nahrungsmittel.

Gesundheitlicher Wert der Milch

Von grossem gesundheitlichem Wert ist der Kalziumgehalt in der Milch. Deshalb muss gesagt werden, dass sowohl Säuglinge und Kleinkinder wie auch ältere Personen von diesem Mineralstoff enorm profitieren können. Denn bei älteren Personen gibt es oft poröse Knochen, eine sogenannte Osteoporose, und dieser Erkrankung kann mit Milchprodukten gut entgegengewirkt werden. Die Frischmilch ertragen nicht alle Leute gleich gut. Wenn sie so getrunken wird, dann bildet sie, sobald sie mit der Magensäure in Berührung kommt, Quark, das heisst sie koaguliert. Das führt bei verschiedenen empfindlichen Menschen zu gewissen Schwierigkeiten; Krämpfe und Blähungen können sich einstellen. Besser verträgt man die Milch, wenn man sie zur Hälfte mit Kaffee, vor allem mit einem Zerealienkaffee, sei es nun Getreide- oder Fruchtkaffee, mischt. Dann gerinnt sie im Magen feinflockiger und ist darum besser verdaulich, als wenn sie nur so getrunken wird. Dieser Gerinnungsvorgang im Magen fällt weg, wenn die Milch in Form von Sauer- oder Buttermilch und ähnlichen, bereits vergorenen Milchprodukten genossen wird. Das Eiweiss, Kalk und andere Mineralien werden dadurch nicht beeinträchtigt. Gut vertragen werden Milchprodukte wie Weisskäse, während der Hartkäse schon mehr Verdauungssäfte nötig hat und dem Körper mehr Arbeit verschafft. Ausgezeichnet ist Joghurt, jedoch sollte man dieses nicht jahrelang nehmen, da man die Darmbakterien damit stören kann. Die Folgen davon sind vermehrte Gärungen und Darmgase. Nach einer gewissen Zeit sollte man sich auf Kefir umstellen. Kefir ist leichter und neutraler, und hat nicht diese stark saure Wirkung wie Joghurt. Deshalb ist es, vom diätischen Standpunkt aus, gut, eine Zeitlang Joghurt zu essen, aber zur Abwechslung zum Kefir zu greifen. Dies ist für die Verdauungsorgane, sowohl für Magen- wie Darmschleimhäute viel günstiger, als wenn jemand monatelang nur bei *einem* Milchprodukt bleibt. Neben den verschiedenen Mineralsalzen enthalten die Milchprodukte auch das fettlösliche Vitamin A sowie auch D und einige Vitamine der B-Gruppe. Auf jeden Fall ist auch das Milcheiweiss eine sehr gute Eiweissform; sie hat weniger Nebenwirkungen und Nachteile und ist leichter verdaulich als das Eiweiss aus Fleisch und gekochten, vor allem hart gekochten Eiern.

Mit einem guten Milchprodukt und einem Teller gemischtem Salat hat man schon die meisten wichtigen Stoffe, die der Körper zum Leben und Arbeiten braucht.

Ideal wäre es, wenn man die Milchprodukte von einem biologisch bewirtschafteten Betrieb beziehen könnte. Wer diese Möglichkeit hat, sollte sie hoch schätzen und benützen!

Was kann der Einzelne gegen die Schädigungen der Umweltverschmutzung tun?

Wenn man die Berichte in der Presse liest, was heute alles zur Umweltverschmutzung beiträgt, und wenn man dann feststellen muss, wie langsam behördliche Gegenmassnahmen ergriffen werden, dann ist man oft sehr bedrückt und deprimiert. Es ist ja möglich, dass das unheimliche Waldsterben mit all den tragischen Folgen nun auch dem «Amtsschimmel», wie man die Verwaltung etwa zu nennen pflegt, ein wenig vorwärtshelfen wird. Auf jeden Fall ist es für den einfachen Bürger unverständlich, wie es soweit kommen konnte. Wenn der World Wildlife Fund, WWF, der sich

mit gesundheitlichen Problemen in der ganzen Welt auseinandersetzt, Berichte in der Presse veröffentlicht, in denen exakte Berechnungen stehen, was allein zum Beispiel die Müllverbrennungsanlagen in der Schweiz für eine unheilvolle Belastung geworden sind, dann sollte man unbedingt darüber nachdenken.

Besorgniserregende Zahlen

Diese Anlagen stossen jährlich 500 Tonnen Salzsäure in die Luft aus, 1 800 Tonnen Stickoxyde, 1 500 Tonnen Schwefeldioxyd. Was unter Umständen aber noch viel gefährlicher ist, sind 140 Tonnen Schwermetalle, die eben in feiner, emulgierter Lösung in die Luft gepufft werden. Dabei sind Kadmium und Quecksilber Metalle, die auf die Keimdrüsen wirken, und neben Schädigungen an den Erbanlagen können sie auch krebserzeugend wirken. Das ist bekannt. Für den gewöhnlichen Bürger ist es unverständlich, dass die angeblichen Fachleute die Methoden der Müllverbrennung nicht genügend getestet haben und nach Möglichkeiten suchen, die nicht derart fürchterliche Folgen für unsere Gesundheit auszulösen vermögen. Früher, vor dem Ersten Weltkrieg, gab es nur einen kleinen Bruchteil von Müll und Abfällen, im Vergleich zu den heutigen gigantischen Mengen.

Wie war es früher?

Ich erinnere mich gut, wie es vor 70 Jahren gewesen ist, besonders auf dem Lande. Da hatte man einen Kehrichtkübel, wo alles hineinkam – was irgendwie abgebaut wird und verfault – und der Natur zurückgegeben werden konnte. Das alles warf man auf den Misthaufen oder in eine Grube im Garten. Mit Erde wurde zugedeckt, und so hat sich ganz von selbst Kompost gebildet. Holz hat man im Ofen verbrannt. Nur Metallteile wurden in eine, von der Gemeinde zur Verfügung gestellte Kehrichtgrube geworfen, die aber zweckdienlich angelegt wurde, um zum Beispiel einen grösseren Graben oder ein Tälchen aufzufüllen. War die Grube voll, wurde sie zuletzt mit Erde abgedeckt und bepflanzt.

Was kann der Einzelne tun?

Auch heute liesse sich innerhalb der Familie diesbezüglich noch manches verbessern, indem man alles, was irgendwie von der Natur abgebaut werden kann, seien es Obst- oder Gemüseabfälle sowie alle organischen Substanzen, im Garten kompostiert. Es gibt so einfache und gute Einrichtungen, um Kleinkomposte ohne grosse Mühe aufzubauen. Es ist möglich, dass man auf diese Art und Weise einen schönen Teil des Mülls wieder verwerten kann, und zwar ohne Luftverschmutzung. Die Entgiftung von Müllverbrennungsanlagen, die, wie erwähnt, oft unglücklich konzipiert sind, müssen wir den Behörden überlassen. Es ist nur zu hoffen, dass dies mit etwas Tempo und Schwung an die Hand genommen wird, um uns vor weiteren Schädigungen zu bewahren.

Es geht ja nicht nur um uns Menschen, es geht auch um die Tiere, und wie wir wissen auch um die Pflanzenwelt, vor allem den Wald! Generell gesagt, geht es um ein Verbessern einer nur schwer gutzumachenden Störung im ökologischen System unserer Erde.

Wie man sich schützen kann

Was wir zum Schutz gegen solche Schädigungen im erwähnten Sinne tun können, ist vielleicht folgendes: So gesund wie möglich leben, soviel wie möglich biologisch gezogene Früchte und Gemüse konsumieren, unsere Essensgewohnheiten auf eine vernünftige, natürliche Basis stellen, vor allem sehr viel kalkhaltige Stoffe einnehmen. Wenn der Kalkspiegel in Ordnung ist, wenn wir also genügend Kalk zu uns nehmen, dann haben wir gerade mit dem Kalk einen Verbindungsequivalenten, wie man wissenschaftlich sagt, um verschiedene Gifte zu binden und sie auf diese Weise unschädlich zu machen und aus dem Körper abzuführen.

Kalk und basische Ernährung

Es gibt verschiedene Pflanzen, die viel Kalk enthalten, vor allem unter den Gemüsen. Wir müssen nur an Weisskraut (Kabis) denken, an Kohlrabiblätter und Stiele, an Ka-

rotten. Auch Brennesseln haben einen sehr guten Kalkgehalt, deshalb sind diese Gemüse besonders für Kinder von sehr grosser Bedeutung. Bei den Früchten sind es vor allem Beeren, in erster Linie die Erdbeeren, die viel Kalk enthalten. Und nicht zuletzt dürfen wir dann auch wieder die guten Milchprodukte als Kalklieferanten bezeichnen.
Schlimm sind die Kalkräuber, die den Kalkspiegel senken. Da haben wir vor allem die Weisszuckerprodukte, die Süssigkeiten, die leider immer mehr überhand nehmen. In den letzten 70 Jahren ist ihr Konsum um das Sieben- bis Achtfache gestiegen. Eigenartig ist nämlich, dass viele Giftstoffe eben sauer reagierende Substanzen sind, und dass wir die alkalischen, die basischen Stoffe, zu denen auch Kalk gehört, gerade in der Rohkost, im Gemüse und den Früchten vermehrt finden. Das bedeutet, dass wir eiweisshaltige Produkte, vor allem Fleisch und Eier, etwas reduzieren sollten, zugunsten der pflanzlichen Nahrungsmittel.

Zwei Todfeinde der lebendigen Natur

Es sind nun gut 20 Jahre her, seit ich mit Freunden von unserer damaligen Farm, Fundo Grau in Tarapoto, über die gerade fertiggestellte Urwaldstrasse nach Yurimaguas fuhr, 100 Kilometer nach meiner Schätzung. Diese Strasse konnte jedoch nur bei trockenem Wetter befahren werden, sonst war sie glitschig und man lief Gefahr, stecken zu bleiben oder abzurutschen. In einer solchen Situation wäre man sehr hilflos gewesen. Die Tiere hatten sich auch noch nicht an diese Strasse und an den Verkehr gewöhnt, denn mitten im Urwald begegneten wir einer grossen Anakonda, die quer über den Weg kroch. Erst als wir näher heranfuhren, bequemte sie sich, im Dickicht zu verschwinden.

Sinnloser Raubbau

Beim Bau einer solchen Strasse wird das wertvolle Edelholz und auch die Balsastämme – die man wegen ihres leichten Gewichtes für Segelflugzeuge gut gebrauchen kann – gerodet. Alles andere wird einfach niedergewalzt; man kann es nicht anders sagen. Ich habe diese Mammutmaschinen gesehen, die beim Strassenbau eingesetzt werden. Nicht nur wir Europäer, sondern auch die Indianer erschrecken über die Art und Weise, wie man mit der Natur umgeht. All die Indianer, besonders die Nachkommen der Inkas, haben einen Respekt vor der Natur, ich möchte fast sagen, eine Achtung vor jedem Baum. Wenn sie einen Baum fällen, dann nur zur Herstellung eines Kanus oder zu sonst einem nützlichen Zweck. Die Baumstämme werden meist ausgebrannt, dann ausgekratzt, bis sie die richtige Form haben, und dann zu Wasser gelassen. Die Inkas bitten ihren grossen Geist, welchen wir Gott nennen, direkt um Verzeihung, wenn sie einen Baum für einen nützlichen Zweck schlagen müssen. Die Verbindung des noch nicht verdorbenen Indianers mit der Natur ist eng. Er lebt in und mit der Natur; die Natur ist sein Element. Die Raubbaumethoden, die der weisse Mann dank der technischen Überlegenheit überall zur Anwendung bringt, lassen ihn erschauern, er erschrickt. Ich habe später auch in Afrika ähnliche Ungetüme von Mammutmaschinen beobachtet, die Wälder niederwalzten, nachdem das Edelholz vorher geschlagen wurde.
Es ist erschreckend, wenn man die Berichte der forstwirtschaftlichen Literatur liest, dass auf dem amerikanischen Kontinent jedes Jahr fünf bis sechs Millionen Hektar Wald, vor allem vom tropischen Regenwald Südamerikas, vernichtet werden.

Verantwortungsloser Materialismus

Vor dreissig Jahren, als ich in den Rocky Mountains wanderte, um dort die Vegetation und vor allem die Pflanzenwelt zu studieren, habe ich in den dortigen Red-Woods (Rotholz-Wäldern) einmal an einem Tag über 100 Lastwagen gezählt, die mit Rotholz-Stämmen bis zu zwei Meter Durchmesser beladen waren. Ich habe mich darauf in einer grossen Sägerei und Holzhandlung, wo die Lastwagen dieses