Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 13 (1956)
Heft: 4

Artikel: Radioaktivität und kosmische Strahlen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968831

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: 02.07.2025

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

der werden, umso mehr wünschen sie noch mehr Leben ins Haus und Geschwister sind ihnen lieber als die kleinen Alter der Kinder auseinanderliegt. Schwieriger ist es, und nur gelegentlich auf Besuch kommen können. Also, mehr Leben ins Haus, denn das bereichert Freuden und Pflichten.

Vermehrte Belastung

Auch die gesunde, natürlich eingestellte Mutter hat nichts dagegen, denn jedes Frühjahr, wenn die Knospen sprießen und neues Leben aus der Erde quillt, durchdringt sie ein leises Sehnen, erneut ein Kleines hegen und pflegen zu dürfen. Ist es auch schön und befriedigend, dem Gatten selbst in seinem Berufsleben mit ganzer Kraft hilfreich beizustehen, noch mehr freut sich die junge Frau und Mutter darüber, das Familienleben durch ein weiteres Familienglied bereichern zu können. Sie muß dabei allerdings darauf bedacht sein, sich gesundheitlich auf der Höhe zu halten, denn es braucht viel Kraft, Geduld und Geschicklichkeit, um allen Anforderungen gewachsen zu sein. Wenn sie ihre Aufgabe als Frau und Mutter richtig ausfüllen will, muß sie manchen Pflichten gerecht werden. Noch schwerer ist ihre Lage, wenn sie über die natürliche Pflicht hinaus auch noch im Geschäfts- und Berufsleben ihres Mannes eine unentbehrliche Rolle spielt oder sie gar dringender Verhältnisse wegen spielen muß. Von großem Vorteil wird es alsdann für sie sein, wenn sie viel Frohsinn, viel geistige, aber auch viel praktische Fähigkeiten besitzt, die sie auf all den wichtigen Posten tüchtig sein läßt. Sie darf wegen den Kindern den Gatten und seine geistigen Interessen nicht vernachlässigen. Sie darf aber auch um dieser willen nicht den Kindern ferne stehen, sondern muß mit ihnen warm verbunden sein, denn es gibt manche Brücken zu schlagen, von denen sie vielleicht gar keine Ahnung hatte. So glaubte sie zuerst keineswegs, daß ihr Erstgeborenes eifersüchtig werden könnte, wenn noch ein anderes Kindchen anrückt, denn sie empfindet in diesem Falle nur von ihrem Gesichtspunkt aus. Wenn sie sich aber in die Lage ihres ersten Kindes versetzt, dann wird sie begreifen, daß es für dieses zuerst recht befremdend sein muß, sich von seinem ureigensten Plätzchen verdrängen zu sehen, besonders, wenn es selbst diesem Plätzchen noch nicht ganz entwachsen ist, und sich das Brüderchen oder Schwesterchen etwas früh eingestellt hat. Wenn es noch nicht so alt ist, daß es sich freiwillig durch äußere Einflüsse von Mutters Seite hinweglocken ließ, so daß sich die gegenseitigen Bande von selbst natürlich lockern konnten, dann ist es auch kein Wunder, wenn es den neuen Erdenbürger, der sich so ganz selbstverständlich in Mutters Arme legt, als Eindringling empfindet. Diese Abwehrstellung dauert indes nicht allzulange, wenn die Mutter mit geschicktem Sinn und Verständnis für ihr Erstgeborenes ein Brücklein zu schlagen versteht, so daß es keine Benachteiligung empfinden muß und sich daher bald in seine führende Rolle einleben kann. Ist der Altersunterschied größer, dann ist auch die Eifersuchtsgefahr kleiner, denn sehr oft sehnen sich Kinder in einem gewissen Alter, wie bereits schon erwähnt, nach einem geschwisterlichen Gefährten.

Zufriedenheit trotz Einschränkung

Mag auch das heutige Leben mit seinen weit größern Ansprüchen und Verpflichtungen manchen davon abhalten, die Familienlast zu vergrößern, so ist damit doch nicht gesagt, daß dies die beste Lösung bedeutet. Eltern, die sich einer Kinderschar erfreuen, bestätigen des öftern, daß sie dadurch manch andern Schwierigkeiten enthoben sind. Auch die Anschaffungen sind nicht so hoch, wie man fürchten mag, da ein Kind vom andern Kleider und Schuhe austragen kann. Allerdings können sich die Jüngern dadurch benachteiligt fühlen, weil sie nicht oft ein neues Kleidungsstück erhalten. Aber irgend eine Aenderung kann doch ohne große Mühe und ohne Kosten daran vorgenommen werden, und hat man die Kinder nicht verwöhnt, sind sie auch schon damit zufrieden. Auch die Erziehung ist um vieles erleichtert, denn Kinder erziehen sich gegenseitig viel besser als dies Erwachsene können, wenn der Einfluß von andern Kindern fehlt. Sorgen wir dafür, daß die Kinder ihr eigenes Stübchen haben, wo sie sich ungestört in ihrem Spiel entfalten können und gar noch den eigenen Garten, in dem sie sich ungehindert herumtummeln dürfen, dann merken sie es nicht einmal groß, wenn die Eltern auch tagsüber geschäftlich stark beansprucht sind. Auch im Haushalt helfen die Kinder meist gerne mit oder können doch zum mindesten dazu angehalten werden, so daß sich die Mutter mit mehr Kindern oft weniger plagen muß, als wenn sie nur ein oder zwei Kinder verwöhnt.

Auch dem Vater ist die Last nicht zu groß, denn die Freude an seinen Kindern überwiegt den Verzicht auf gesellschaftliche Umtriebe und Vergnügungen. Es kommt nicht darauf an, was sich der Mensch als glückhaft ausmalt, sondern darauf, was er wirklich als ungetrübtes Glück empfindet. Eines ist sicher, daß die Menschen früher mit einer Kinderschar bei bescheidener Lebensführung glücklicher und zufriedener waren, als sie es heute sind, trotzdem sie sich mit ihrem Ein- oder Zweikindersystem manche Last erspart haben, um sich dadurch selbst mehr Annehmlichkeiten verschaffen zu können. Richten wir uns daher mehr nach den natürlichen Verhältnissen und Umständen, dann werden uns auch die Kinder zum Segen sein. Sie beleben unser Haus, bringen Frohsinn mit sich, verscheuchen unnötiges Sorgen und fördern ein gesundes Familienleben.

Radioaktivität und kosmische Strahlen

Es wird behauptet, daß die radioaktiven Nebel, die durch die Atombombenexplosionen erzeugt worden sind, große, klimatische Veränderungen ausgelöst haben. Metereologen glauben, das frühere Gleichgewicht sei gestört worden, weshalb im Norden warme und im Süden oft kalte Ströme das Klima befremdend beeinflussen. Inwieweit dies alles zutrifft, mag die Wissenschaft zu ergründen suchen. Sicher ist jedoch, daß der Einfluß dieser radioaktiven Nebel auf die kosmischen Strahlen wesentlich zur Geltung kommen konnte. Diese kosmischen Strahlen sind nicht überall und auch nicht zu allen Zeiten gleich. Der Mensch gewöhnt sich mit der Zeit an sie, vorausgesetzt, daß sie nicht durch Gewaltakte, wie es die Atombombenexplosionen sind, wesentlich verändert werden. Diese Veränderungen können oft Stauungen in der Funktion der endokrinen Drüsen hervorrufen, was den gesamten Stoffwechsel und somit auch das Nervensystem wesentlich beeinflußt. Dies läßt uns den Umstand begreifen, warum wir beim Umherreisen in fremden Ländern manchmal so angenehm beruhigt, umgekehrt aber auch so eigenartig nervös und aufgeregt, ja bis zur Unerträglichkeit gereizt sein können. Auch eine lähmende Müdigkeit kann einsetzen, bei der alles Ausruhen nichts nützt. Dies konnte ich feststellen, als ich in den Vereinigten Staaten jene Gebiete durchfuhr, in denen die Atombombenexplosionen stattgefunden haben. Jahre, ja, sogar Jahrzehnte hindurch kann eine direkte Radioaktivität in der ganzen Gegend verspürt werden. Es wurde festgestellt, daß bei Leuten, die sich längere Zeit in solchen Gegenden aufhalten, die roten Blutkörperchen zurückgehen, während die weißen ansteigen, so daß eine Blutveränderung im Sinne einer Leukämie in Erscheinung tritt. Nun begreift man den Ausspruch Churchills, daß man mit hundert Atombomben neuester Konstruktion ganz Europa für hundert Jahre unfruchtbar machen könnte. Wer die Verheißungen der Bibel nicht kennt und somit nicht weiß, daß Gott dem Menschen nie gestattet, seine schöne Erde zu zerstören, sieht sich veranlaßt, sich heute ernstlich über diesen Punkt zu sorgen, haben doch die Menschen in der jüngsten Vergangenheit bewiesen, daß sie zu allem fähig sind, wenn sie glauben, einen Grund oder eine Gelegenheit zum Handeln gefunden zu haben.

Radioaktive Strahlen können nicht nur von oben, sondern auch von der Erde oder dem Wasser ausgehen. Es gibt besonders in der Nähe der Vulkane sehr starke, radioaktive Quellen, die geschickt angewendet, gesundheitlich von großem Wert sein können und zwar besonders bei Krebs, Arthritis und polyarthritischen Erscheinungen. Auch die Erde selbst kann radioaktive Strahlen aussenden. Eine bescheidene, aber wohltuende Radioaktivität haben wir im Lehm, der sogenannten Heilerde. In Mexiko und in Zentral-Amerika gibt es in der Nähe von Vulkanen Gebiete, in denen kein einziger Mensch krebskrank wird, so lange er in einer solchen Gegend verbleibt und zwar auch dann nicht, wenn er stark dazu veranlagt ist. In andern Gegenden mehren sich die Krebsfälle jedoch auffallend, nicht aber in den Nachbargebieten, obgleich dort die gleichen Ernährungsfehler gemacht werden. All diese in der Natur vorkommenden Strahlenfaktoren geben uns reichlich zu schaffen, wenn wir uns ihnen anpassen wollen, ohne Schaden leiden zu müssen. Es ist genug für uns, diesen Anforderungen zu entsprechen, weshalb die moderne, technische Wissenschaft nicht noch mehr Schwierigkeiten schaffen sollte, wodurch unsere gesundheitlichen Voraussetzungen direkt in eine tragische Lage versetzt werden, die dem gleichkommt, was ein Kind heraufbeschwören kann, wenn es in den Bergen mit einem Schneeball eine Lawine auslöst, unter deren Last seine eigene Familie begraben wird. Was nützt es ihm, wenn es darüber jammert und weint? Kosmische Strahlen, sowie alle radioaktiven Kräfte sind Mächte, die im bescheidenen Sinn mit Feuer verglichen werden können. Dieses kann bekanntlich Wärme spenden, aber wenn ihm dazu Gelegenheit gegeben wird, kann es auch alles versengen und vernichten. Darum hat der Dichter von ihm gesagt: «Wohltätig ist des Feuers Macht, wenn es der Mensch bezähmt, bewacht.» Auch die Radioaktivität sollte nicht durch menschliche Willkür aus ihrem wohlgehüteten, gleichsam bewachten Zustand herausgerissen werden, um noch größern Schaden anzurichten, als es der losgelassenen Macht des Feuers je möglich wäre.

Ein Bild des Lebens

Wenn wir unser Leben bildlich darstellen wollen, dann müssen wir dabei sowohl unsere geistigen, als auch unsere körperlichen Bedürfnisse berücksichtigen. Das Geistige mag mit einem Haus verglichen werden, das mit blanken, nackten Wänden zur Inneneinrichtung überlassen wird. Je nach unserm Geschmack bemalen und tapezieren wir nun die Räume, belegen sie mit Teppichen, versehen sie mit Vorhängen, schmücken ihre Wände mit Bildern, gestalten sie mit zweckdienlichen Möbeln wohnlich und angenehm und sorgen dafür, daß sie stets in gutem Zustande bleiben. All diese Bemühungen mögen wir mit unserem Bestreben vergleichen, unsern Geist zu füllen und das Leben wertvoll zu gestalten. Im Gegensatz hierzu, können wir aber auch flatterhaft und unsorgfältig veranlagt sein, so daß wir uns nicht bemühen, unser Haus sauber und aufgeräumt zu halten. Die Wände verklecksen wir mit allerlei geschmacklosen Liebhabereien und achten nicht darauf, wie ungemütlich wir auf diese Weise wohnen müssen. Solange das Haus neu ist, mag die Vernachlässigung und der Mangel an Pflege weniger stark auffallen, als wenn es baufällig und alt geworden ist. Wenn aber der Wind durch die Ritzen zieht, so daß keine Wärme mehr im Hause bleiben will, dann ist es doppelt ungemütlich, darin verweilen zu müssen. Ebenso verhält es sich mit unserem Leben, wenn wir in der Jugend nicht dafür besorgt sind, unsern Geist mit jenen Werten anzufüllen, die auch noch im Alter von bleibender Beständigkeit und belebendem Einfluß sind.

Für den Körper können wir ein anderes Bild gebrauchen, um seine Lebensbedingungen zu beleuchten. Es mag gut sein, wenn wir hierzu die Pflege eines Gartens zum Vergleich zuziehen. Da kommt es nun sehr darauf an, ob wir diesen biologisch oder chemisch bewirtschaften. Wir können ihn auch gut oder schlecht anlegen, indem wir nur an den augenblicklichen Nutzen und Gewinn denken, oder indem wir auch noch auf später bedacht sind und daher nicht nur Zierpflanzen, sondern auch wertvolle, fruchttragende Bäume und Sträucher setzen. Wenn wir ihn rein halten und richtig pflegen, können wir viel daraus ernten, wenn wir ihn aber vernachlässigen und das Unkraut wachsen lassen, dann wird er uns wenig Wertvolles eintragen. Den Gemüsegarten können wir zur Not immer wieder eher in Ordnung bringen, auch wenn er verunkrautet ist. Wenn wir dazu nicht selbst im Stande sind, können wir noch fremde Hilfe zuziehen. So ist es auch mit den schnell kommenden und rasch wieder behobenen, akuten Erscheinungen und leichten Krankheiten. Vernachlässigen wir aber konstitutionelle Angelegenheiten, also auch den Obstgarten, dann können wir Fehler, die wir anfangs und im Laufe der Zeit begangen haben, in späteren Jahren nicht ohne weiteres wieder ausmerzen und gewisse Mängel wieder nachholen. Wer nicht in jungen Jahren Obstbäume in seinem Garten anpflanzt, kann auch mit dem besten Gärtner im Alter keine größern, fruchttragenden Bäume herbeischaffen. Genau so verhält es sich auch mit den grundlegenden, gesundheitlichen Angelegenheiten, die wir in der Jugend vernachlässigen. Der beste Arzt und Hygieniker wird in kurzer Zeit nicht alles, was wir im Leben versäumt haben, wieder gut machen können. Ich kenne reiche und angesehene Männer, ja sogar berühmte Aerzte und Chirurgen, die an Krebs oder einer Syphilis zugrunde gegangen sind. Was war die Ursache, daß es mit ihnen so weit kommen mußte und sie trotz vielem Wissen, trotz Einfluß, Rang, Ruhm und Geld im Herbst und Winter des Lebens nicht vor dem Unglück und der Kälte des Verderbens bewahrt blieben? Auch sie hatten verpaßt, in jungen Jahren Obstbäume in den Garten ihres Lebens zu pflanzen, sie zu hegen und zu pflegen und vor Gefahren zu schützen.

So, wie Haus und Garten verraten, ob wir sie gut gepflegt und sachverständig mit Liebe besorgt haben, damit darin ein angenehmes Wohnen möglich ist, so beweisen auch unser Geist und Körper, ob wir uns schon in jungen Jahren den göttlich reinen, biologischen Gesetzen unterstellt haben, damit unser Leben auch in alten Tagen harmonisch und glücklich ist und dadurch ausgelöst, immer noch ein wertvolles Schaffen und Wirken erfolgen kann.

Quark

Selbst in vielen neuzeitlich eingestellten Haushaltungen wird Quark viel zuwenig verwendet. In Deutschland bezeichnet man ihn in etlichen Gegenden als Weißkäse. Aus Quark wird ja auch Käse hergestellt, jedoch ist der Quark leichter verdaulich und gesünder als Käse. Der Käse wirkt bei vielen Personen verstopfend, nicht aber der Quark. Er ist außer Joghurt die beste Milcheiweißnahrung. Für die Leber gibt es keine bessere Eiweißspeise als Quark. Leberleidende kommen ohne gutes Eiweiß nicht aus, weshalb Quark eine ideale Diätnahrung für sie bedeutet. Er muß gut zubereitet werden, so daß er sahnig ist, nicht krumelig, wie der sogenannte «Bibbelikäse», sondern sahnig, damit er auch dem verwöhnten Gaumen mundet. Wir können ihn noch mit Schnittlauch bereichern und je nach Bedürfnis und Geschmack auch noch mit Zwiebeln, verschiedenen feingeschnittenen Gemüsen, Salaten oder Gemüsesäften. Wer keine empfindliche Leber hat, kann noch etwas Rahm unter den Quark mengen, was ihn geschmacklich verbessert und gehaltlich bereichert. Quark dient als vorzüglicher Aufstrich für belegte Brötchen mit Gewürzkräutern und Vitam-R. Zusammen mit einem guten Getreide- und Fruchtkaffee bilden diese bereits ein gesundes, schmackhaftes Nachtessen. Quark kann man auch zu Füllungen verwenden, indem man damit beispielsweise gefüllte Tomaten oder Pfefferschoten zubereitet. Quark kann Käse, Eier und Fleisch ersetzen, da er die Vorteile der