Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 28 (1971)
Heft: 12

Artikel: Lärm, eine Krankheitsursache
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553439

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: 15.07.2025

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

Die häufigste Mangelkrankheit der Frau

Es ist der Eisenmangel, der die häufigste Mangelkrankheit der Frau darstellt, selbst wenn das übrige rote Blutbild in Ordnung ist. Häufig ist Eisenmangel die Ursache, wenn sich Frauen über Müdigkeit und Erschöpfung beklagen. Diese Feststellung äusserte eine Propagandaschrift der chemischen Industrie, und sie wird sicherlich zutreffen, denn die Forschungen grosser chemischer Unternehmungen, besser gesagt Konzerne, sind bestimmt zuverlässig, da keine kleineren oder mittleren Betriebe für solcherlei Forschungszwecke genügend Kapital zur Verfügung hätten. Mir selbst waren diese Forschungsergebnisse schon oft dienlich. Sie sollten von ihren Urhebern, statt nur auf synthetische Weise, in natürlicher Form ausgewertet werden, denn dadurch könnte ein Vitamin- oder Mineralstoffmangel erfolgreich behoben werden. Die Angelegenheit liegt klar und eindeutig auf der Hand, dass es nur darum geht, die fehlenden Stoffe auf die für den Körper bekömmliche Art zu ersetzen. Warum sollen daher junge Frauen eine Schwefeleisenoxydverbindung einnehmen, wiewohl deren Nebenwirkungen ein grosses Risiko darstellen, wenn doch die Natur genügend organisch, also pflanzlich gebundenes Eisen besitzt und uns dieses somit jederzeit zur Verfügung stellen kann? Diese Frage ist ohne weiteres berechtigt, weil der erwähnte Eisenmangel daher kommt, dass viele junge Frauen und Mädchen zuviel mineralstoffarme Nahrung einnehmen. Frauen dürfen nicht vergessen, dass sie durch den monatlichen Blutverlust eben auch etwas Eisen verlieren, weshalb sie dadurch ein wenig mehr benachteiligt sind als gleichaltrige Jünglinge oder junge Männer. Zwar versicherten mir Sporttrainer aus Finnland, dass männliche Sportler was Eisenarmut und Anämie anbetreffe, genau so benachteiligt seien, wie die weiblichen Kolleginnen. Den Mangel an Frischgemüse kann man mit keiner Tablette ersetzen. Wenn daher die Nahrung einen Eisen- oder Vitaminmangel aufweist, dann kann man diesen durch keine Präparate gleichwertig beheben. Manche Sportler gehen daher in ihren Leistungen schwer zurück, wenn sie einen Eisenmangel anstehen lassen. Dies ist eine Tatsache, die sich nicht abstreiten lässt. Auch die Schulmüdigkeit der Kinder und Jugendlichen hängt mit einem solchen Eisenmangel zusammen.

Abhilfe

Es ist nach diesem Hinweis leicht erklärlich, dass bedeutend mehr rohe Salate erforderlich sein werden, um Abhilfe darzureichen. Ebenso erspriesslich sind Gemüsesäfte, und zwar vor allem der rohe Randensaft. Dieser Ratschlag ist daher regelmässig im Speisezettel zu berücksichtigen. Einen noch etwas schnelleren Erfolg erzielt man, wenn man zusätzlich eine Spezialtablette aus Grünzeug einnimmt. Es handelt sich dabei um die Alfavenatablette, bestehend aus Brennesseln, Alfalfaklee und den grünen, biologisch gezogenen Haferstauden, die dann geerntet werden, wenn sie in ihrer Blütezeit am gehaltvollsten sind. Die Einnahme von Alfavena ist einfach und angenehm. Es handelt sich dabei eher um eine Nahrungsergänzung als um eine Medizin.

Lärm, eine Krankheitsursache

Bestimmt weiss man heute mehr über die schallempfindlichen Zellen des Innerohres als vor 2000 bis 3000 Jahren. Dessenungeachtet aber verurteilten die Chinesen damals schon Menschen zum Tod durch Lärm. Sehr wahrscheinlich besassen die alten Völker noch eine gute Beobachtungsgabe, die ihnen zeigte, dass der Lärm den ganzen Körper empfindlich schädigen kann, denn nicht nur das Nervensystem, sondern auch die Gefässe und vor allem das Herz sprechen auf Lärm äusserst un-

günstig an. Dieser Lärmtod bestand daher darin, den Verurteilten so lange starkem Lärm preiszugeben, bis er starb. Nebenbei bemerkt, bestand zur damaligen Zeit noch eine andere Verurteilungsart, die den Tod herbeiführte, ohne ihn durch sofortiges Hinrichten zu verursachen. In diesem Falle musste der Verurteilte sich ausschliesslich von Fleisch ernähren. Innert etwa drei Monaten trat dadurch allmählich der Tod ein, während sich der Lärmtod rascher vollzog. So, wie grelles Licht den Augen schadet, so dass bei einer gewissen Stärke Erblindung eintreten kann, so schadet Lärm auch den Gehörzellen.

Neuzeitliche Unvernunft

Der erwähnte Lärm, der den Tod herbeizuführen hatte, war jedoch sehr wahrscheinlich nicht so stark wie der Knall der Überschallflugzeuge. Wenn daher diese einmal unsere schallempfindlichen Zellen des Innerohrs bombardieren, dann werden wir bestimmt mit noch weit mehr Schwierigkeiten zu rechnen haben. Noch wissen wir nicht, wieviele Menschen infolge dieser erneuten Belastung zugrunde gehen werden. Es ist indes damit zu rechnen, dass Tausende von ihnen schwerhörig oder sogar taub werden. Ob dann wohl die Behörden erwachen mögen, indem sie die geistige Taubheit verlieren, um in dieser wichtigen Angelegenheit zugunsten unserer Gesundheit zu entscheiden? Lohnt es sich überhaupt, noch rascher reisen zu können, ungeachtet des Schadens, den dadurch eine weit grössere Anzahl von Menschen zu erleiden hat, und zwar nicht nur betreffs des Gehörs, sondern betreffs des ganzen Körpers? Die gewonnene Zeit durch eine raschere Fahrt sollte nicht auf Kosten Unbeteiligter erfolgen, denn alles, was dem Mitmenschen zum Schaden gereicht, ohne dass er dadurch wenigstens einen nützlichen Gegenwert erlangen und den Nachteil doch um ein kleines ausgleichen könnte, entspringt seitens Dritter rücksichtsloser Selbstsucht und ist im Grunde genommen unentschuldbar. Aber eben, heute gilt nur der Fortschritt, doch je schneller sich das Leben abwickeln muss, um so ungemütlicher wird das Grab, das sich die Menschheit mit vielen selbstverschuldeten Leiden erwirbt.

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass der Lärm empfindliche Spasmen und krampfartige Schmerzen auslösen kann. Die amerikanische Luftwaffe musste daher weit über 100 000 Soldaten der Bodenmannschaft mit Pensionen versehen, da sie durch den Lärm invalid geworden waren. – Die Untersuchung von Arbeitern, die in Fabriken intensivem Lärm ausgesetzt waren, wie auch von Bauarbeitern, die lärmende Maschinen bedienen müssen, zeigte ein ungünstiges Ergebnis, denn sowohl Ohren- als auch Nervenärzte stellten fest, das 40 bis 60 Prozent dieser Untersuchten durch den Lärm gesundheitlich geschädigt waren. – Warum lieben viele junge Menschen betäubenden Lärm? Wollen sie dadurch eine innere Leere oder Ohnmacht übertönen? Sie mögen sich nicht bewusst sein, dass Veranstaltungen mit lärmender Beatmusik schwächen und die Leistungsfähigkeit vermindern, so dass sie bei anschliessender Autofahrt grösserer Unfallgefahr ausgesetzt sind als ein leicht angetrunkener Fahrer, da dieser über eine noch bessere Reaktionsfähigkeit verfügt als jener, der sich intensivem Lärm preisgegeben hat.

Rücksichtnahme dringliches Erfordernis

So, wie das Auge nicht gebaut ist, um lange in das direkte Sonnenlicht hineinzuschauen – ein Rauschgiftsüchtiger erblindete auf diese Weise –, so ist auch das Gehör nicht gebildet worden, um dem intensiven Lärm, den die heutige Technik erzeugt, schadlos standzuhalten. Eine Lautstärke von über 100 oder sogar bis zu 180 Dezibel ist für unser Gehör entschieden eine zu grosse Belastung. – Nicht jedes Gehör ist gleich sensibel. Es gibt indes Menschen, die ein sogenanntes Hundegehör besitzen. Manche Hunde heulen vor Schmerz, wenn die Glocken läuten. Sie nehmen Töne wahr, die der Mensch nicht

zu hören vermag. Wenn nun jemand ein äusserst scharfes Gehör besitzt, dann sollte der Nachbar seinen Radio nicht stundenlang auf maximale Lautstärke eingestellt haben, weil dies für den Feinhörigen mit gleichen Qualen verbunden ist wie für den Hund, der das Glockenläuten nicht verträgt.

Unsere Gesundheit wird heute vielseitig bombardiert, weshalb es nötig ist, einsichtige Rücksichtnahme walten zu lassen, damit sich die Leiden des Nächsten nicht ins Unerträgliche steigern müssen. Man sollte überhaupt soviel als möglich allen Schädigungen aus dem Wege gehen. – Auch jene Tiere, die, wie der Hund, unter starkem Lärm leiden, besonders aber jene, die in der Stille der Wildnis leben, sind zu bedauern, wenn sie der Mensch mit seiner lärmenden Technik aufscheucht und ängstigt. Wer schon einmal zuschauen konnte, wie die Wildherden in Afrika reagieren, wenn unsere Flugzeuge im Tiefflug über sie herbrausen, kann sich vorstellen, welchen Schrecken dann erst die Überschallflugzeuge verursachen mögen. Würde die Errungenschaft der Technik in massvollem Rahmen gehalten, dann könnte sie sich zum Segen von Mensch und Tier entfalten. Ihre rücksichtslose Ausbeute aber lässt sie zum Fluche werden. Die Gier eines bedenkenlosen Materialismus hat Riesengestalt angenommen und überwuchert jegliche Vernunft. Wohl besitzt der Mensch eine erstaunliche Anpassungsfähigkeit, aber übermässiger Belastung durch unnatürliche Einflüsse ist sie auf die Dauer doch nicht gewachsen.

Kranke am Steuer

Es wäre kein Luxus, wenn sich Autofahrer, die bereits über 60 Jahre alt sind, einer ärztlichen Kontrolle unterziehen müssten. Dadurch liesse sich feststellen, ob es für solche noch zu verantworten ist, am Steuer eines Fahrzeuges zu sitzen. Besonders jene Fahrer, die unter hohem Blutdruck leiden, sollten auf das Steuern ihres Autos verzichten, wenn bei der ärztlichen Untersuchung der Zeiger des Blutdruckes auf über 200 ansteigt. Dies wäre auch im Interesse anderer Autofahrer zu begrüssen. – Des weitern sollten auch Schwächeanfälle und Unwohlsein berücksichtigt werden, wie auch leichte Schwindelgefühle und Gleichgewichtsstörungen, die sich nach anstrengender Abendsitzung melden mögen. Ebenso belastend sind starke seelische Erregungen, ferner bilden grosse Hitze und intensive Sonnenbestrahlung für die Hypertoniker eine wesentliche Gefahr auf der Autostrasse. Starke Raucher mit Symptomen einer Nikotinvergiftung in Form von kurzen Absenzen sollten ebenfalls die Hände vom Steuer weghalten. Bei den erwähnten Krankheitserscheinungen ist ein plötzlicher Herz- oder Hirnschlag nicht ausgeschlossen. Was ein solches Versagen am Steuer zur Folge haben kann, ist oft von tragischem Verlauf, fehlt doch alsdann dem in vollem Tempo dahinfahrenden Wagen dadurch jegliche Führung, so dass es bei Gegenverkehr zu einem frontalen Zusammenstoss kommen kann und dies trotz korrekter Steuerung des entgegenkommenden Fahrzeuges.

Überlegt sich ein Arzt eine solche Sachlage, dann wird er es auch nicht unterlassen können, seinen Patienten, selbst wenn es sich bei ihm um einen Generaldirektor und guten Kunden handeln mag, auf solcherlei Gefahrenmomente aufmerksam zu machen. An das Steuer eines Autos gehören wirklich keine Patienten, die dann und wann Absenzen oder epilepsieartigen Anfällen unterliegen, auch dann nicht, wenn sie in Begleitung sind.

Die Möglichkeit weiterer Blutschuld

Ein sehr grosser Prozentsatz der Unfälle mit tödlichem Ausgang ist auch auf den Alkoholeinfluss zurückzuführen und dies, obwohl immer strengere Vorschriften in bezug auf Alkohol erlassen werden. Aufschluss hierüber geben die Statistiken der Polizei. Es sollte daher vor allem an Gast-