Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 3

Artikel: Gasaustausch
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551765

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: 09.07.2025

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

dings nicht gedient. Warum setzt man sich nicht eher gegen die Gefahren ein, die Fungizide, Pestizide und Insektizide in unberufenen Händen heraufbeschwören können? Warum unterstützt man den Tabakgenuss durch Gewährung auffallender Reklame, obwohl man weiss, dass in jeder Zigarette krebserzeugende Substanzen tätig sind und somit an der Untergrabung der Gesundheit beteiligt sein können.

Kartoffeln, Bittermandeln und Wermuttee

Mögen gewisse Pflanzen auch Giftstoffe enthalten, können sie mit dem Guten, das sie nebenbei besitzen, dennoch zu unserem Wohle wirken. Heute fällt es niemandem mehr ein wie zur Zeit von Kolumbus, als man die Kartoffeln von Peru nach Europa brachte, sich an deren giftigen Früchten zu vergreifen. Obwohl auch die Stauden giftig sind, fördern sie dennoch einwandfreie, nahrhafte Knollen zu Tage. Nur wenn Pflanzweise und Lagerung der Sonne ausgesetzt waren, kann sich auch in den Knollen, die dadurch grün werden, das giftige Solanin entwickeln. Die einwandfreie, gut ausgereifte Knolle kann indes ihrerseits Keime, die Gift enthalten, hervorbringen, wobei es sich ebenfalls um Solanin handelt. Gleichwohl lässt sich dieses Gift nach dem homöopathischen Prinzip zum erfolgreichen Heilmittel gegen Rheuma und Gicht umwandeln. Auch auf rohen Kartoffelsaft, der sich bei Magen- und Darmgeschwüren als heilsam erwiesen hat, muss man nicht verzichten, solange man den Saft aus einwandfrei gesunden Knollen zubereitet.

Obwohl die Blausäure der Bittermandeln je nach den Umständen sogar tödlich wirken kann, sind geringe Mengen davon umgekehrt wieder befähigt, bei erfolgreicher Behandlung von Krebs mitzuwirken. – Wer es wagt, einen halben Liter Wermuttee auf einmal zu trinken, wird einem Brechdurchfall ausgesetzt sein, während schluckweises Trinken den Tag hindurch Heilung verschaffen kann. Bei Beachtung oder Missachtung all dieser Regeln kann man entweder Schwierigkeiten umgehen oder sie umgekehrt provozieren.

Symphytum officinalis

Diese Pflanze, die auch als Beinwell oder Wallwurz bekannt ist, erfreut sich schon seit einiger Zeit besonders in den USA grosser Beliebtheit. Sie dient dort nicht nur als Heilmittel und Nahrungsmittel, sondern auch zur Fütterung der Kühe, weil sie die Milchbildung mehrt. Es gibt indes viele Symphytumarten, und nicht alle sind gleich in ihrer Zusammensetzung. So besitzt das sibirische Symphytum peregrinum, das sich von uns im Engadin zur vollen Befriedigung einbürgern liess, ein anderes Alkaloid als die gewöhnliche Wallwurz, gab aber nie Veranlassung zu irgendwelchen Beanstandungen, im Gegenteil, es wirkt sich als wunderbares Heilmittel aus mit erstaunlich rascher Schmerzmilderung. Auch Symphytum officinalis kennt diese Vorzüge. Sollte sich irgend jemand über Beinwell zu beklagen haben, dann höchstens über eine Sorte, die in sumpfigem Gelände wächst. Wenn die Forschung, wie bekanntgegeben, ausgerechnet Beinwell zur Prüfung minimer Spuren zuzog und ungünstige Ergebnisse erlangt haben soll, dann beruhen diese, wie bereits anfangs erklärt, auf anderer Ursache, die man womöglich aus Vorurteil nicht in Betracht gezogen hat. Je minimer die Spuren pflanzlicher Stoffe sind, um so vorteilhafter können sie sich auswirken, nicht aber umgekehrt.

Gasaustausch

Was ist wohl damit gemeint, wenn wir dieses Thema zur Sprache bringen?

Nun, wir erinnern uns dabei vielleicht unwillkürlich an unsere Schulzeit, erklärte uns damals doch der Lehrer eingehend das wunderbare Wechselspiel, das zwischen uns Menschen und der Pflanze besteht, ja bestehen muss, um uns am Leben erhal-

ten zu können. Wir staunten damals, als wir erfuhren, dass unser Dasein davon abhängt, dass wir genügend Sauerstoff einatmen, aber auch Kohlensäure, genauer ausgedrückt, Kohlendioxyd ausatmen können. Umgekehrt verhält es sich nun bei der Pflanze, da diese Sauerstoff abgibt, dafür aber Kohlendioxyd zum Leben benötigt. Das also ist der Gasaustausch, der durch gegenseitige Wechselwirkung zustande kommt und sowohl uns, wie auch den Pflanzen dienlich ist. Welch günstige Zusammenhänge finden dadurch doch ihren Ausgleich, was wirklich eine bedachte und keineswegs eine zufällige Angelegenheit darstellt.

Verschiedenartige Nachteile

Wie notwendig der erwähnte Austausch ist, wissen besonders Asthmatiker, die oft durch blaue Lippen gekennzeichnet sind, was anzeigt, dass der Kranke das Kohlendioxyd nicht genügend ausscheiden kann. Wenn wir genötigt sind, uns längere Zeit in einer Stadt aufhalten zu müssen, befällt uns meist eine unnatürliche Müdigkeit, die uns wie eine bleierne Schwere belasten kann. Dies ist hauptsächlich darauf zurückzuführen, dass der Gasaustausch nicht richtig funktioniert. Die eingeatmete Luft verfügt über zu wenig Sauerstoff, enthält aber statt dessen viele andere, gasförmige Stoffe wie Benzpyren und Bleiemulsionen, die von den Autos stammen, ferner Teerpartikelchen und Gase, die wir den Oelheizungen zu verdanken haben. Manchmal verschafft uns aber auch die Industrie allerlei Giftgase. Ein Stadtbummel von einer Stunde ermüdet uns aus diesem Grunde weit mehr als eine Wanderung von drei bis vier Stunden durch den Wald oder im Gebirge. Wir benötigen daher stets Möglichkeiten, um in einigermassen guter Luft tüchtig zu gehen und zu atmen. Jeder, der durch das Stadtleben oder die Berufsarbeit ermüdet ist, kann beobachten, wie er diese Müdigkeit durch eine Wanderung im nahen Wald verhältnismässig rasch wieder loswerden kann, weit rascher, als wenn er sich bloss hingelegt hätte, um etwas auszuschlafen.

Sind Auswege vorhanden ?

Bekannte, die begriffen haben, dass Bewegung durch strammes Gehen und gleichzeitiges Atmen in möglichst guter Luft ihrer Gesundheit dienlicher ist, berichten mir oft, dass sie es vorziehen, zu Fuss zur Arbeit zu gehen, statt das Auto oder die Elektrische zu benützen. Solche Einsicht freut mich immer, besonders wenn man dabei noch darauf bedacht ist, möglichst einsame Strassen zu wählen oder gar durch abgelegene Parkanlagen zu wandern, auch wenn sie dafür etwas mehr Zeit opfern müssen. Dies ist schon nötig, denn durch verkehrsreiche Strassen erwächst uns kein Vorteil, da wir mit viel zuvielen Autogasen rechnen müssen, und wir wollen doch gerade solch vergiftete Luft meiden. Kann dies indes nicht umgangen werden, dann ist es besser, sich eines öffentlichen Verkehrsmittels zu bedienen, wodurch man unbehelligter zur Arbeitsstätte gelangen kann. Meiden wir das Gemisch schlechter Gase und sauerstoffarmer Luft so viel als möglich. Leider verbrauchen eben alle Verbrennungsmotoren ebenfalls Sauerstoff. Daher ist in Grossstädten der Sauerstoff zeitweise oft so dünn, dass es vielen Leuten infolge Sauerstoffmangels schlecht werden kann. Natürlich können nicht alle Menschen auf dem Lande, im Walde oder in Berggegenden leben, was jedoch vorteilhaft wäre. Jeder sollte sich aber der grossen, gesundheitlichen Bedeutung bewusst sein, die der Gasaustausch für jede Körperzelle ausmacht. Dies ist für uns weit wichtiger, als wir denken. Tanken wir viel Benzin, um dadurch überall, wo wir durchfahren, die Luft zu verpesten, ist uns und anderen damit wenig gedient. Verbringen wir aber unsere Freizeit in möglichst einwandfreier Luft, dann können wir den so notwendigen Sauerstoff tanken, wodurch wir unserer Gesundheit den besten Dienst zu leisten vermögen.