

# "Das Wandern ist des Müllers Last"

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **48 (1991)**

Heft 10

PDF erstellt am: **27.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-969817>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## «Das Wandern ist des Müllers Last»

Die Überschrift haben Sie richtig gelesen, denn, als das fröhliche Lied entstand, war das Wandern noch eine «Lust». War früher eine Wanderung oder eine Bergtour noch der Inbegriff für Bewegung in frischer, sauerstoffreicher Luft, so kann heute der Aufenthalt im Freien geradezu gefährlich werden. Die Rede ist von der Anreicherung der Atemluft mit Ozon. Seitdem die Ozonschicht in der Atmosphäre rund um den Erdball immer dünner wird und bereits bedenkliche Formen annimmt, ist der Begriff «Ozon» in das Bewusstsein der Menschen gerückt. Dieser von Natur aus vorgesehene Ozonmantel schützt uns vor den schädigenden, kurzweiligen Sonnenstrahlen.

Es wäre nicht auszudenken, welche Veränderungen auf der Erde entstehen würden, wenn grosse Teile der Ozonschicht zerstört wären. Ungeschützt den aggressiven Strahlen ausgesetzt, käme es sogar zu Änderungen der Erbanlagen, der Gene aller lebenden Organismen, ganz zu schweigen von Dürrekatastrophen und einem beängstigenden Anstieg der Zahl von Hauttumoren.

### Das selbstverschuldete Bodengift

Im Gegensatz zum lebenswichtigen Ozonmantel, der die Erde umhüllt, kann die Ozonbildung in Bodennähe zum ernststen gesundheitsgefährdenden Problem werden. Den Abgasen von Industrie, Heizungsanlagen und dem Autoverkehr haben wir es zu verdanken, dass unter Einwirkung von Sonnenlicht Ozon entsteht, sozusagen ein hausgemachtes schweres Atemgift. Die Vorläufer des Ozons sind Kohlenwasserstoffe und Stickoxyde aus den erwähnten Verbrennungsprozessen, die die Industriegesellschaft vor ein fast unlösbares Problem stellt.

Mit der Atemluft entfaltet das Ozon seine Giftwirkung auf das Lungengewebe, vor allem an den Zellmembranen. Da Ozon ein starkes Oxydationsmittel ist, werden dort zunächst Eiweissstoffe zerstört und ihre biologische Funktion ausgeschaltet. Im Extremfall kann es zu Entzündungen und Blutungen kommen.

Auch die Schleimhäute der Nase und der Augen können in Mitleidenschaft gezogen werden.

Das Typische an der Ozonbelastung ist die langsame Entstehung des Ozons während Stunden und Tagen. Durch Luftbewegung werden die Schadstoffe weit in die Gegend verfrachtet.

Und so kommt es zu der paradoxen Situation, dass sich starke Ozonbelastungen, weit entfernt vom Ort der Entstehung, von Industriezentren und hoher Verkehrsdichte, einstellen können. Die grossräumige Verteilung der Schadstoffbelastung kann dazu führen, dass in der verkehrsreichen Stadt St. Gallen die Ozonwerte geringer sind als am Säntis.

Da Ozon schwerer ist als Luft, kann es nicht nach oben entweichen, zum Beispiel zur Verstärkung des Ozongürtels in der Atmosphäre.

Zum Glück zerfällt das Ozon nach einiger Zeit, da es keine stabile Verbindung ist, in den zweiwertigen Sauerstoff der Luft.

### Gibt es wirksamen Schutz?

Kinder, kranke und betagte Menschen mit Herz- und Kreislaufschwäche sind besonders gefährdet. Der Aufenthalt im Freien könnte ihrer Gesundheit schaden. Aus diesem Grunde ist es ratsam, in geschlossenen Räumen zu verbleiben bis die kritische Situation vorbei ist. Auch Gesunde, sofern sie draussen sind, sollten anstrengende körperliche Arbeit meiden und auf sportliche Aktivitäten verzichten.

Gegen grössere körperliche Belastungen können wir rechtzeitig vorbeugen, um

mehr Widerstandskraft zu erlangen. Dafür eignen sich seit jeher bewährte Naturheilmittel, wie Taigawurzel (*Eleutherococcus*) und der ihr verwandte Ginseng. Vor allem sollten wir dafür sorgen, dass sich der Kreislauf stabilisiert, zum Beispiel durch die Einnahme von Weissdorn (*Crataegus*), Rosskastanie (*Aesculus*) und Mistel (*Viscum album*).

In der letzten Zeit ist die Ozonanreicherung in bodennahen Schichten um das Doppelte gestiegen. Allzuoft ist es ein Trugschluss zu glauben, ausserhalb von Ballungszentren sauerstoffreiche, ländliche Luft atmen zu können. Dem Einfluss der Ozonbelastung werden wir machtlos ausgeliefert sein, solange die Ursachen für seine Entstehung bestehen bleiben. (WG)

## Krampfadern: Früh mit Therapie beginnen (2)

**Die Therapie von Krampfadern muss so früh wie möglich beginnen, um das Fortschreiten der Venenveränderungen aufzuhalten und Komplikationen zu verhindern. Die dazu notwendigen Heilmittel werden je nach Einzelfall vom Therapeuten verordnet. Nach Rücksprache mit ihm ergänzt man sie durch die bei der Vorbeugung genannten Massnahmen, insbesondere durch ausreichend Gymnastik und Bewegung. Verschiedene Naturheilverfahren haben sich bei Krampfadern gut bewährt, insbesondere Kaltwasseranwendungen, aber auch Heilpflanzen und homöopathische Mittel.**

Der Kältereiz des Wassers führt zur Zusammenziehung der Venenwände. Dadurch werden sie gut trainiert und gewinnen allmählich wieder an Spannkraft, die Venenklappen schliessen besser. Da warmes Wasser die Venen erschlaffen lässt, eignet es sich nicht zur Behandlung. Sehr kälteempfindliche Menschen können allenfalls wechselwarme Anwendungen durchführen. Zur Behandlung kommen vor allem Wassertreten, kalte Fussbäder, Knie- und Schenkelgüsse, nasse Socken, Fuss- und Wadenwickel (auch mit Heilerde) in Frage. Sie werden über längere Zeit ein- bis zweimal täglich durchgeführt.

Als Hauptmittel empfiehlt die Pflanzenheilkunde bei Krampfadern die Rosskastanie (*Aesculus*). Sie fördert die Durchblutung, verbessert die Elastizität der Venenwände, lindert Schwellungen und Entzündungen. Rosskastanie sollte gleichzeitig innerlich wie äusserlich gebraucht werden. Gut bewährt haben sich auch Medikamente mit Buchweizen, der Rutin (Vitamin-P-Faktor) gegen die Brüchigkeit und Durchlässigkeit der Venenwände enthält, die Elastizität verbessert, Schwellungen

und Blutungen verhindert. Er wird kurmässig innerlich verwendet.

Auch Hamamelis (Virginische Zaubernuss), zum Beispiel A. Vogels Hamamelis-Wasser, ist ein biologisches Mittel, um beginnende oder mässig fortgeschrittene Venenleiden erfolgreich – und nebenwirkungsfrei – zu behandeln. Daneben kommen noch andere Heilpflanzen vorwiegend zur ergänzenden Behandlung von aussen in Betracht. Die im Einzelfall angezeigten Medikamente verordnet der mit Naturheilverfahren vertraute Therapeut.

Die Homöopathie verwendet ebenfalls oft Rosskastanie (*Aesculus*) bei Krampfadern. Da die Auswahl der Mittel aber individuell durch den Homöopathen erfolgt, damit eine optimale Wirkung eintritt, sollen hier nicht weitere homöopathische Wirkstoffe genannt werden. Verordnet werden kann aber noch eine ganze Reihe anderer Heilmittel. Zu erwähnen sind zum Beispiel Nikotinsäure (ein Vitamin der B-Gruppe) mit durchblutungsfördernder Wirkung, die innerlich und äusserlich gebraucht wird, ebenso Blutegel oder Salben mit Blutegel-