Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 19 (1962)
Heft: 10

Artikel: Erbanlagen können Vermögenswerte sein
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554835

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

Erbanlagen können Vermögenswerte sein

Es ist Regel, dass man sich bei der Einschätzung einer Erbschaft mehr um die sichtbaren, materiellen Werte, um Land, Haus und Bankkonto der Vorfahren interessiert als um die Erbmasse, die Erbanlage oder Gene, die sie uns übertragen haben. Es mag einer Gesetzmässigkeit entsprechen, was wir da väterlicher- und mütterlicherseits an Erbanlagen geschenkt bekommen. Nicht immer ist dieses Geschenk allerdings willkommen, denn da wir Menschen bekanntlich unvollkommen sind, werden uns notgedrungen auch nachteilige Veranlagungen in die Wiege gelegt, mit denen wir oft schwer zu kämpfen haben, und denen nicht wenige von uns willenlos erliegen mögen. Aber selbst die guten Veranlagungen und Talente, besonderes Können und aussergewöhnliche Fähigkeiten müssen wir mit Sorgfalt und ohne Überhebung pflegen, wenn sie uns zu einem beglückenden, harmonischen Dasein verhelfen sollen. Talente ohne Fleiss und Ausdauer können verkümmern, während beharrlicher Fleiss auch dem mittelmässig Begabten Erfolg einzubringen vermag. Wir haben somit keinen Grund, unzufrieden zu sein, wenn uns eine scheinbare Laune der Natur weniger Vorzüge schenkte als einem anderen, denn wie wir das, was wir besitzen, ausbauen und verwerten, darauf kommt es an, ob wir Befriedigendes leisten werden oder nicht. Da wir die Gesetzmässigkeit der Vererbung noch nicht genau feststellen konnten, erweckt sie in uns oft eher den Eindruck einer Willkür, und sie erscheint uns eher als etwas Schicksalhaftes, dem wir machtlos ausgeliefert sind. Wohl müssen wir uns mit dem Soll und Haben unserer Veranlagungen abfinden, wir können uns aber auch geschickt und weise danach richten und das Unvermeidliche tapfer tragen, indem wir das Beste daraus zu machen suchen. So werden wir uns auch angewöhnen, die verschiedenartigen Veranlagungen unserer Kinder besser verstehen und meistern zu können, denn es nützt uns ja nichts, dass wir uns darüber beklagen, wenn eines unserer Kinder an Magengeschwüren leidet, weil der Vater schon diesem Übel ausgesetzt war, oder wenn die Krampfaderveranlagung der Mutter auf ein anderes Kind übertragen worden ist, während das dritte Kind fast nur gute Eigenschaften erben durfte. Wir sollten uns darüber auch nicht wundern, wenn vielleicht das vierte Kind, sobald es erwachsen ist, sehr rasch eine Neigung zur Glatzenbildung aufweist, wie sie einst der Grossvater hatte. Doch schwerer wird es sein, begreifen zu können, dass das fünfte Kind, das körperlich gesund sein mag, einen geistigen Knacks zu verzeichnen hat, wie ihn einst die Urgrossmutter hatte, die für die ganze Verwandtschaft ein ungelöstes Problem darstellte.

Eine richtige Einstellung

Müssen wir nun die nachteiligen Veranlagungen ganz einfach als folgeschweres Los betrachten, das wir geduldig, vielleicht auch widerwillig und verbittert oder gar gleichgültig hinnehmen müssen? Dem ist nicht unbedingt so, denn Erbanlagen sind auch einmal entstanden und können deshalb durch richtige Selbsterkenntnis auch entsprechend beeinflusst werden. Unsere Umgebung, das Berufsleben mit seinen belastenden Erfordernissen, Fehler in der Lebensweise, eine falsche Ernährung, mangelhafte Selbsterziehung und Disziplin oder die Folgen verschiedener Krankheiten können sich ungünstig geltend machen und Nachteile entstehen lassen, die als Schwäche auf unsere Nachkommen übergehen. Genau so, wie solch belastende Erbanlagen entstehen können, ist es auch möglich, sie entschlossen zu bekämpfen, wenn man sie klar und ehrlich erkennt, denn auf diese Weise kann man sie auch wieder zum Verschwinden bringen. Man sollte sich also nie von der Bedingtheit seiner Veranlagungen willenlos beherrschen und treiben lassen, sondern versuchen, sie mit weiser Besonnenheit zum Guten zu lenken. Das ist tatsächlich mög-

lich, und zwar nicht nur in geistiger Hinsicht, sondern sogar in gesundheitlichen Fragen. Aus meiner eigenen Familie weiss ich diesbezüglich eine Erfahrung zu berichten. Väterlicherseits ist eine starke Neigung zu hohem Blutdruck vorhanden. Die Erbanlage zu Schlaganfällen war also gegeben. Schon in jungen Jahren schenkte ich diesem Nachteil meine besondere Aufmerksamkeit, um ihn umgehen zu können. So weit ich es zurück verfolgen konnte, haben meine Vorfahren Wert auf eine gut bürgerliche, also eiweissreiche Ernährung gelegt. Ich war davon fest überzeugt, dass die vielen Beefsteak mit Ei und einem zusätzlichen Käsebelag nebst einem Glas Rotwein wesentlich zur Neigung eines hohen Blutdruckes beigetragen hatten. Diese Überlegungen veranlassten mich, schon mit 17 Jahren Vegetarier zu werden. Ich änderte also meine Ernährungsweise, indem ich mich einer eiweissarmen aber vitalstoffreichen Nahrung zuwendete. Diese Änderung der Lebensweise kam mir bestimmt zugute, denn trotz meiner 60 Lenze, die ich inzwischen erreichte, verfüge ich immer noch über einen Blutdruck von 140, während mein Vater im gleichen Alter bereits einen solchen von 280 besessen hatte.

Da, wo wir einen Nachteil oder eine Schwäche aufweisen, sollten wir mit doppelter Aufmerksamkeit zugreifen, um dagegen erfolgreich ankämpfen zu können. Je früher wir zu dieser Einsicht gelangen, umso eher können wir unsere Lebensweise ändern, indem wir uns bemühen, falsche Lebensgewohnheiten abzulegen. Dies wird zur Folge haben, dass der erzielte Erfolg grösser sein wird, als wenn wir in jungen Jahren verständnislos im Verkehrten verharren und erst durch schlimme Auswirkungen gewitzigt, im Alter klug werden.

Die Wichtigkeit der Berufswahl

Sehr abhängig von unserer Erbmasse ist auch die Berufswahl, denn es ist nicht günstig, nur überlieferungsmässig den Beruf des Vaters ausüben zu wollen, wenn die Veranlagungen nicht dazu geschaffen sind. Der Sohn eines Rechtsanwaltes oder der Nachkomme einer Lehrerdynastie kann ein äusserst empfindliches Nervensystem ererbt haben, weshalb es für ihn viel vorteilhafter wäre, sich dem Beruf eines Gärtners, Försters oder Landwirtes zuzuwenden, also nicht ebenfalls Lehrer oder Rechtsanwalt zu werden. Leidet anderseits ein junger Mann bereits schon an ererbter Fettleibigkeit, weil das viele Biertrinken seiner Vorfahren zu dieser Veranlagung führte, dann sollte er nicht ebenfalls zum Wirteberuf greifen, den schon sein Vater, sein Grossvater und sein Urgrossvater betrieben haben, denn wenn sich die nachteiligen Berufseinflüsse bei ihm bereits schon in jungen Jahren bemerkbar machen, dann ist es für ihn bestimmt besser, auf materielle Vorteile zu verzichten und sich einem Berufe zuzuwenden, der von ihm genügend Bewegung verlangt.

Bei der Berufswahl sollten sowohl die vorteilhaften Erbanlagen, wie auch die Talente und Fähigkeiten und nicht der Beruf der Eltern berücksichtiigt werden. Begreiflicherweise neigen diese zum Wunsch, die Kinder möchten ihr Lebenswerk weiter führen und vollenden, aber nicht immer würde dies zu deren Befriedigung und Wohlbefinden führen. Es ist eine Tatsache, dass die Freude und Befriedigung an der selbstgewählten täglichen Beschäftigung viel dazu beiträgt, nachteilige Vererbungen körperlicher, seelischer und geister Natur abzuschwächen und oft zum Verschwinden zu bringen. Man sollte daher nicht hadern oder gar verzweifeln, sondern an sich arbeiten, denn mit Geduld und Ausdauer kann man mehr erreichen, als man oft zu erwarten hofft.

Erfolgreiches Umstellen

Wer sich in der Fahrbahn der ererbten Belastungen hintreiben lässt, wird die Bürden, die sie ihm aufzuladen vermögen, nie zufriedenstellend bemeistern können. Mit der richtigen Einstellung und Einsicht hingegen, können sie bewältigt werden, ohne darüber klagen

oder gar verzagen zu müssen. Gesundheitliche Mängel beheben wir am besten durch eine natürliche Lebensweise. Auch bei ererbter Gemütsschwäche wird uns diese Umstellung gute Dienste leisten. Eine naturgemässe Ernährung kann manchen Schaden flicken und durch körperliche Ertüchtigung entlasten wir auch unser seelisches Fühlen mit seinen vielen unerwünschten und hemmenden Empfindlichkeiten. Genügend Schlaf und notwendige Ruhe tragen ebenfalls wesentlich zur Erstarkung bei und vor allem hilft auch jene geistige Einstellungsweise, die sich göttlichen Richtlinien unterstellt. Statt sich über ungünstige Veranlagungen zu beklagen, sollte man sich viel eher bemühen, sie mit Einsatz der ganzen Willenskraft zum Guten anzuspannen. Jähzornausbrüche entspringen beispielsweise einem Mangel an Selbstbeherrschung, wiewohl dabei sehr viel Kraft unnötig vergeudet wird. Diese sollte man der Überwindungsfähigkeit zuführen, wodurch sie sich segensvoll auswirken könnte. Die Kraft, die man durch den Zorn auf gefährliche Weise verschleudert, indem man sich durch Toben fahren lässt, kann man nutzbringend verwenden, wenn man sich zusammennimmt. Durch richtige Einsicht und Entschlossenheit kann der Wille in rechte Bahnen gelenkt und die vorhandene überschüssige Kraft da verwertet werden, wo zähe Ausdauer diese Kraft zum Überwinden der Schwierigkeiten benötigt. Der Jähzorn ist einem überschäumenden Wildbach gleich, dessen angestaute Kräfte verheerend über die Ufer drängen. Wie günstig, wenn sie rechtzeitig eingedämmt werden!

Nie sollten wir mutlos denken: «Ich bin nun einmal so, ich kann mich nicht ändern.» Mit beharrlichem Fleiss können wir viel erreichen. Talente und Fähigkeiten, die wir vernachlässigen, werden uns wenig nützen, während eine mittelmässige Begabung durch freudigen Einsatz erfolgreich gefördert werden kann. Wohl werden wir die uns eigene Prägung behalten, je nach unserer Einstellung werden wir jedoch das Bestmögliche daraus gestalten können, so dass sich unsere Erbanlagen tatsächlich zu Vermögenswerten entwickeln können.

Begegnung mit Menschen

Nicht immer müssen wir selbst reisen um Menschen zu begegnen, die uns besonders gefallen mögen. Es kann auch vorkommen, dass sie es sind, die uns aufsuchen. Als wir letzten Sommer Indien bereisten, liessen wir es uns allerdings nicht träumen dass uns dieses Jahr einer unserer indischen Freunde in der Schweiz aufsuchen würde. Es war dies Mister David, der aus Südindien stammt, denn er ist, wie er uns erzählte, ein Tamil, wohnt jetzt aber in Ceylon, wo er sich auch seine kleine, singalesische Frau erworben hat. Im Gegensatz zu den feingliedrigen Eingeborenen Ceylons sind die Tamils in der Regel grosse, kräftig gebaute Menschen, die seit Generationen sehr einfach leben und sich von Naturkost ernähren. Sie machen heute ungefähr den vierten Teil der Bevölkerung Ceylons aus. Erst kürzlich, so berichtete uns unser Freund, starb seine Urgrossmutter im Alter von 108 Jahren, immer noch geistig frisch und bis zum Tode arbeitend. Ihre gesamte Nachkommenschaft bewohnt eine ganze Strasse für sich, denn die Tamils haben jeweils kinderreiche Familien. Wie eine Patriarchin sorgte diese alte Frau bis zu ihrem Tode für alles, was zum Aufgabenkreis einer indischen Frau gehört.

Folgen naturgemässer Ernährung

Unser Freund David war bei uns an die rechte Adresse gelangt, denn er ernährt sich am liebsten von Gemüsen und Früchten. Kein Wunder, dass ihm deshalb unsere Heidelbeeren, wie auch die zuckersüssen Erdbeeren aus dem Engadin so gut mundeten, dass er darob seine Mangos und Papayas, die sonst zu seinem Lieblingsgenuss zählen, vergessen