Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 21 (1964)
Heft: 2

Artikel: Wirksamkeit der Erbanlage
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551568

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: 12.07.2025

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

empfangen könnten, ob diese noch am Leben seien oder nicht, denn keine Nachricht gelangt je vom Gebiet hinter dem Eisernen Vorhang nach Südkorea. Mit tapferer Gelassenheit tragen diese geprüften Frauen zwar ihr schweres Leben und finden sich damit ab. Das Gemüt ihrer asiatischen Seele ist deshalb nicht kalt, wohl aber stärker als das unsrige. Das ist gut, weil sie dadurch ohne Bitterkeit die schweren Kriegs- und Nachkriegszeiten in gesundem seelischem Gleichgewicht ertragen können.

So leben denn diese schlichten Koreanerinnen ein vorbildliches Frauentum und können daher in mancher Hinsicht die westlichen Vertreterinnen des weiblichen Geschlechts in den Schatten stellen. Mit welcher widerstandslosen Leichtigkeit lässt sich doch heute die Mehrzahl von ihnen, meist durch den Wohlstand getrieben, von tief eingewurzelten, fraulichen Grundsätzen auf eine völlig fremdartige, oft sehr verwerfliche Bahn ablenken! Nicht so die Koreanerinnen, die trotz ihrer schwierigen Lage standhaft bleiben, denn auch in Asien sind viel zerrüttete Verhältnisse anzutreffen. Dass dem in Wirklichkeit so ist, stützt sich auf den Eindruck, den wir dort von den koreanischen Frauen erfreulicherweise erhalten haben.

Wirksamkeit der Erbanlage

Oft schon beklagten sich Kranke bei mir über eine für sie unerklärliche Beobachtung. Sie behaupteten, sich alle Mühe zu geben, gesundheitlich richtig zu leben und vor allem im Essen vorsichtig zu sein, gleichwohl aber hätten sie ständig gegen Störungen anzukämpfen. Gleichzeitig konnten sie aber auch beobachten, dass sich andere frisch fühlten, wie ein Fisch im Wasser, wiewohl sie darauf loslebten, ohne sich irgendwie in acht zu nehmen. Dies konnten sie nicht begreifen, obschon diesem Umstand ganz einfach nur eine gewisse Empfindlichkeit zugrunde liegt. Wenn nämlich jemand, der immer wieder gegen Störungen kämpfen muss, seine Schwächen nicht berücksichtigt und zu leben beginnt wie der widerstandsfähige Nachbar, dann kann er infolge dieser Unvorsichtigkeit schwer erkranken. Wir müssen daher unsere ererbte gesundheitliche Grundlage gut beobachten, damit wir uns danach richten können, bestimmt doch gerade diese weitgehend, wie wir zu leben haben, wenn wir uns wohlfühlen möchten. Sie schreibt uns daher vor, welche Belastungen wir uns erlauben dürfen und welche wir lassen müssen.

Verschiedene Beispiele

Jemand, der zu Rheuma und Arthritis neigt, sollte sich unbedingt vor Erkältungen und Durchnässungen schützen. Es ist daher angebracht, dass sich ein solcher besonders an feuchten Tagen und vor allem auch zur Winterszeit immer gut vorsieht. Gleichzeitig sollte auch seine Ernährung sehr basenreich sein. — Es mag jemand in der Linie seiner Vorfahren Zukkerkrankheit feststellen. Dies wird ihn veranlassen, Beruf und Lebensweise einer entsprechenden Prüfung zu unterziehen, denn es ist alsdann nötig, dass sein Körper durch mannigfache Bewegungsmöglichkeit viel Sauerstoff erhält. Gleichzeitig muss auch die Ernährung vitamin- und mineralstoffreich sein. — Vielleicht ist in der eigenen Familie auch Krebs zu verzeichnen, womöglich sowohl von der väterlichen wie auch von der mütterlichen Seite her. In dem Falle ist eine eiweissarme, aber vitalstoffreiche Ernährung zu beachten. Es ist ferner nötig, sich vor Nikotin und übermässigem Alkoholgenuss zu bewahren. Ebenso sollte man sich viel im Freien betätigen und jegliches Nachtleben meiden. Eine weitere Notwendigkeit ist, dass man lernt, sich gegen Ärger, Verdruss, Kummer und Sorgen zu schützen, denn diese nachteiligen Einflüsse liefern das schlimmste Zellgift für die Entwicklung von Krebs. — Wenn eine Tochter weiss, dass die Mutter oder

ausnahmsweise auch der Vater schon unter Krampfadern und offenen Beinen gelitten hat, dann muss sie vorbeugend stets für einen guten Kreislauf sorgen, indem sie zeitweise Hyperisan einnimmt. Sie sollte ferner stehende Beschäftigungen möglichst meiden, keine hohen Absätze tragen und an kalten Tagen nicht zu dünne Strümpfe anziehen, um eine zu starke Durchkühlung, die sich sehr schädigend auswirken kann, zu vermeiden. — Unter unseren Vorfahren mag auch ein Herzkranker gewesen sein, weshalb wir, wenn wir auch bei uns selbst eine gewisse Schwäche auf dem Herzen feststellen können, uns körperlich nicht überforcieren dürfen. Wir müssen uns daher vor Anstrengungen und vor allem vor sportlichem Eifer oder gar Ehrgeiz hüten.

Vernünftige Einstellung

Weist unsere Erbmasse Veranlagungen auf, die nicht in der gleichen Richtung liegen, dann muss man diesem Umstand mit vermehrter Vorsicht begegnen. Wer ein vitales Temperament, verbunden mit grosser Arbeitslust besitzt, wird es sehr hemmend empfinden, wenn er anderseits durch ein geschwächtes Nervensystem belastet ist. Dieser Nachteil erschwert es ihm, stets das richtige Mass zu halten. Es ist tatsächlich nicht immer leicht, und es erfordert eine gewisse Geschicklichkeit, herauszufinden, welchen Regeln der einzelne zu folgen hat, um sich möglichst gesund und leistungsfähig erhalten zu können. Wohl gibt es Grundsätze, die für alle Menschen Geltung finden, während das Masshalten eine rein persönliche Angelegenheit ist. Veranlagung und Erbmasse bestimmen, was für den Einzelnen richtig und passend ist. Wer ein grosses Arbeitspensum zu bewältigen hat, sollte weise sein und kraftraubende Vergnügungen meiden, ja sogar gesellschaftlichen Verpflichtungen möglichst aus dem Wege gehen. Je früher wir erkennen, was für uns nützlich ist, um so besser für uns, denn dadurch sind wir in der Lage, auch gegen vorliegende Krankheitsveranlagungen anzukämpfen, wodurch wir ihren Auswirkungen weitgehend entgehen können. Durch eine solche Geschicklichkeit werden wir uns nicht nur Leid und böse Tage ersparen, sondern können dadurch unter Umständen sogar unser Leben verlängern.

Die Füsse als treue Diener

Erst, wenn wir die Füsse als treue Diener betrachten, werden wir sie so wertschätzen, dass wir ihnen die richtige Aufmerksamkeit und Pflege zukommen lassen. Wenige von uns sind sich bewusst, welch wichtige Aufgabe unsere Füsse unser ganzes Leben hindurch zu verrichten haben. Sie müssen unseren Körper tragen, wie schwer er auch immer sein mag, und sie müssen uns vorwärts bewegen, wohin immer wir es wünschen und wohin immer wir es ihnen befehlen. Wenn wir nun aber, verbunden mit diesen Überlegungen, die wechselnde Schuhmode betrachten, der besonders die Frauen verfallen sind, dann erfassen wir den Widerspruch, der zwischen der unstatthaften Behandlung unserer Füsse und ihrer notwendigen Pflege besteht, weit besser, als wenn wir uns nie von diesem Gesichtspunkte aus um unsere Füsse kümmern.

In meiner Jugendzeit hatte ich Erwachsene oftmals von Plattfussindianern sprechen hören, wenn sie sich über jemanden unterhielten, der schlimme Plattfüsse hatte. Später hatte ich Gelegenheit, die Indianer persönlich kennzulernen, weshalb ich an Ort und Stelle feststellen konnte, wie unpassend die erwähnte Bezeichnung für sie war. Es gibt Indianer, die sich Blackfeet-Indianer, also Schwarzfuss-Indianer nennen, Plattfüsse aber suchte ich vergebens bei ihnen, während sie bei uns Weissen leider bekannt sind. Naturvölker, die noch nach ihren alten Gewohnheiten leben und vorwiegend barfuss laufen, haben starke, gesunde Füsse,