Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 29 (1972)
Heft: 11

Artikel: Beachtung der Erbanlage
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970746

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: 11.07.2025

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

den. Es scheint heute wie eine Sucht oder Manie der Fabrikanten zu sein, überall etwas Gift beizumengen, meistens aus der selbstsüchtigen Berechnung, dadurch in bezug auf die Haltbarkeit weniger Schaden zu erleiden.
Aus einem Bericht der «Nationalzeitung» Nr. 38 vernehmen wir, dass in der Schweiz Hexachlorophen im Handel unter der Bezeichnung G-11 in etwa 400 Markenartikeln verwendet wird, was im ganzen Lande viele Tonnen ausmacht. Die Dosis, die bei den Kindern in Frankreich tödlichen Verlauf zur Folge hatte, soll 6% betragen. Nach Verlaut der Presse sollen immer noch Präparate, die bis zu 3% dieses Giftes enthalten, im Handel sein. Es muss sich schon um ein teuflisches Gift handeln, wenn es durch blosse äussere Berührung mit dem Körper bereits tödlich wirken kann. Was geschieht, wenn Kinder während der Abwesenheit ihrer Mutter eine solche Dose mit einem der erwähnten Produkte in die Hände bekommen, sie als harmloses Spielzeug benützen oder gar davon einnehmen?

Wie soll es weitergehen?

Genügt es nicht, dass wir heute durch die Umweltverschmutzung schon so vielen Giften ausgesetzt sind? Wir müssen deren viele einatmen, erhalten durch das Wasser oft Gifte, Oxyde von Schwermetallen und anderes mehr, müssen mit schädlichen Strahlen aus der Luft fertigwerden, nehmen ferner auch täglich Gifte durch die Nahrung ein und sollen nun zusätzlich auch noch durch die Haut mittels der Kosmetik vergiftet werden! Es sind wirklich der Schädigungen zuviel, die da von allen Seiten her auf uns einstürmen, und es wundert uns bald kaum mehr, dass wir nebst den bekannten Krankheiten noch mit immer mehr neuen Leiden geplagt werden. Als Summe all der Gifteinflüsse von innen und aussen treten diese oft mit Symptomen auf, die den besten Arzt vor schwere Probleme zu stellen vermögen.
Kürzlich wies ein Radiobericht auf eine internationale Konferenz von Fachleuten hin, die zur Hebung der Volksgesundheit einen Weg suchen wollte. Das Ergebnis lautete jedoch, es könne eine befriedigende Lösung nicht gefunden werden, weil wir nicht nur mit kranken Menschen, sondern auch mit einer kranken Gesellschaftsordnung zu rechnen haben. Die verschiedensten Reformen mögen das Los mancher etwas erleichtern, doch die grossen Gesundheitsprobleme, die heute der ganzen Menschheit anlasten, sind für menschliches Ermessen allzu verwirrend, als dass eine allgemein befriedigende Lösung aller gefunden werden könnte. Nur dem Schöpfer aller Dinge wird gelingen, was der Menschheit, der die Zügel zur Steuerung und Regelung aus den Händen geglitten sind, heute als unmöglich erscheinen muss. An dieser Feststellung kann auch die Propagierung atheistischer Ideen der Ostblockstaaten, die neuerdings aktiviert werden, nichts mehr ändern.

Beachtung der Erbanlage

Als ich kürzlich mit einer Frau, die weit über 60 Jahre alt ist, gesundheitliche Fragen erörterte, kamen wir auch auf den Zustand ihrer gesunden Beine zu sprechen. Manche Zwanzigjährige könnte froh sein, ebenso günstige Voraussetzungen zu besitzen, denn wieviele gibt es, die schon in jungen Jahren über gesundheitliche Schädigungen zu klagen haben! – In Betracht fällt bei der erwähnten Frau nun aber ganz besonders, dass sie sich körperlichen Anstrengungen nicht etwa hatte entziehen können, denn sie musste ihr Leben hindurch schwer arbeiten und auch bei ungünstiger Witterung auf den Kulturen ausharren, da sie mit Feldbau und Gartenarbeiten betraut war. Diese ständige Beanspruchung konnte indes den gesunden Zustand ihrer Beine keineswegs beeinträchtigen, und diese waren daher auch völlig frei von Krampfadern. Worauf war dieser Zustand zurückzuführen,

wenn nicht auf eine günstige Veranlagung, denn schon die Mutter dieser Frau besass ebenso gesunde Beine, obwohl auch sie streng hatte arbeiten müssen. Es handelte sich hier also um eine günstige Erbanlage.

Ungünstige Umstände

Jene aber, die über eine solche nicht verfügen können, müssen sich oft schon mit 30 oder 40 Jahren über Krampfadern und schwere Kreislaufstörungen beklagen, da auch schon die Vorfahren mit den genau gleichen Schwierigkeiten zu kämpfen hatten. Diese Feststellung beschränkt sich natürlich nicht nur auf das Gefässsystem, sondern kann je nach den Erbanlagen auch andere körperliche Schwächen betreffen. Magengeschwüre, Darmträgheit, Gicht, Rheuma oder eine andere Krankheit kann den Nachkommen beschieden sein, wenn die Vorfahren schon unter einem dieser Übel gelitten haben.

Noch bedenklicher mag sich eine ungünstige Erbanlage auf geistig-seelischem Gebiet auswirken, so dass jemand mit einer Neigung zu Schwermut und Depressionen, ja sogar zu Schizophrenie in mehr oder weniger ausgeprägter Form belastet sein kann, je nachdem schon die Vorfahren diesbezüglich in Mitleidenschaft gezogen worden waren. Mancher mag solch eine Veranlagung als unabwendbares, tragisches Geschick betrachten und durch diese Einstellung die Belastung noch verstärken. Besteht aber wirklich keine Möglichkeit, eine ungünstige Erbanlage umzustimmen? Bedenkt man, dass die menschliche Zelle durch zu starke Belastung degenerieren kann, dann ist auch nicht ausgeschlossen, dass man sie durch eine entsprechende Anstrengung wieder zu regenerieren vermag. Das ist für jeden, der eine Besserung seiner Lage anstrebt, sehr tröstlich, wenn er sich alle Mühe gibt, gesundheitlich voranzukommen.

Erfolgreiche Mühewaltung

Vor Jahren lernte ich einen Patienten kennen, in dessen Familie eine starke Neigung zu Schwermut und Depressionen vorherrschte. Eigenartigerweise waren jedoch alle Familienglieder starke, athletisch gebaute Menschen. Gleichwohl hatte schon der Grossvater der ererbten Neigung nachgegeben und Selbstmord begangen. Auch Vater und Bruder wussten keine bessere Lösung, um dem unerträglichen Druck nicht länger widerstehen zu müssen. Die Folge war, dass auch der erwähnte Patient glaubte, dem gleichen Geschick nicht entrinnen zu können. Als breitschultriger Hüne stand er vor mir, indem er mir sein unentrinnbares Los vor Augen führte. In der Schweizer Armee bekleidete er die Stellung eines hohen Offiziers. Dort konnte er mit fester, tiefer Stimme seine Befehle erteilen, aber der unheimlichen Macht seiner Erbanlage zu gebieten, war er nicht fähig. Es war unbegreiflich und gleichzeitig erschütternd, dass solch ein kraftstrotzender Mann von der Schwermut dermassen verfolgt wurde, dass er ihr machtlos zu erliegen drohte.

Darum war es gut für ihn, dass er sich meiner Behandlung anvertraute. Als erste Notwendigkeit verordnete ich eine Umstellung in der Ernährung und übrigen Lebensweise. Die gesamte Familientradition war auf diesem Gebiet auf kräftige, eiweissreiche Kost eingestellt. Als wir zur Kontrolle eine Blutentnahme durchführten, war das Blut ganz dunkelrot und direkt dick. Der Patient war demnach nicht nur in geistiger Hinsicht schwerblütig, sondern auch buchstäblich. Es war also in erster Linie auf eiweissarme aber vitalstoffreiche Kost zu achten. Statt eines kräftigen Beefsteaks mit Käse und Ei bekam der Kranke nun nur noch eine grosse Salatplatte, Naturreis und Quark mit Meerrettich. An die Stelle von schwerem Rotwein trat Randensaft, der mit Mineralwasser verdünnt worden war. Mit verdünntem Molkosan oder verdünntem Grapefruitsaft konnte er einen allfällig starken Durst leicht stillen. Gleichzeitig wirkten sich als spezifische Medikamente Rauwolfavena und Kerbelkrautextrakt auf den Zustand günstig aus. Bereits nach 3 Monaten war dieser schwierige Patient ein ganz anderer Mensch, da er durch die Um-

stellung seines Blutes auch seine Denkweise zu ändern und erfolgreich gegen die schwermütige Einstellung anzukämpfen vermochte.

Frühzeitige Umstellung

Noch leichter als die seelischen Belastungen lassen sich die vorwiegend körperlichen Erbanlagen umstellen. Es ist vorteilhaft, möglichst früh damit zu beginnen. Die richtige Einsicht der Eltern erspart den Kindern manche Enttäuschung im Leben, denn in der Kindheit lässt sich manches besser korrigieren als nur schon im Jugendalter, da mancher Jugendliche für vorliegende Schwächen zu wenig oder gar kein Verständnis aufbringt. Jammern ohne anstrengende Bemühung walten zu lassen, nützt nichts. Gegen fühlbare Schwierigkeiten sollte man entschlossen ankämpfen. Was nützen Schminke und Nagellack und andere kosmetische Mittel gegenüber Kreislaufmitteln wie Hyperisan und Aesculus hipp., die vorbeugend wirken und ungünstige Erbanlagen zu bekämpfen vermögen! – Auch die Umstellung auf bessere Essgewohnheiten ist geboten, wenn der Vater schon unter Magengeschwüren zu leiden hatte. Jährlich einmal eine Kur mit Gastronol und rohem Kartoffelsaft vermag allfälligen Geschwürschmerzen zuvorzukommen wie auch den lästigen Nebensymptomen. Das zeigt, dass wir nicht erst warten sollten, bis sich ein Leiden meldet, sondern wir sollten unseren Zustand vorbeugend pflegen und stärken, um gegen die Veranlagung erfolgreich vorgehen zu können. – Auch gegen Rheumaschmerzen und Gicht können wir in jungen Jahren vorbeugen, indem wir eine basenüberschüssige Ernährung wählen und uns nach dem täglichen Duschen mit Symphosan einreiben. Unsere Haut wird dadurch zugleich elastisch und die Hautatmung verbessert sich. Solcherlei Vorkehrungen helfen uns, die Folgen der Erbanlage abzuschwächen, ja, unter Umständen sogar nicht einmal in Erscheinung treten zu lassen. Warum sich also ungünstig beeinflussen, indem man den Gedanken nährt, es sei unmöglich der Erbanlage zu entrinnen? Natürlich besteht die Möglichkeit, durch unsere Vorfahren ungünstige Veranlagungen zu ererben. Erkennen wir jedoch diese Tatsache, dann sollten wir uns ihr nicht tatenlos ausliefern, denn wir können dagegen vorgehen, indem wir gesunde Abwehrmöglichkeiten ergreifen und konsequent durchführen. Es braucht Entschlossenheit und Anstrengung, um aus dem alten Geleise herauszukommen, aber es wird sich lohnen. Auf keinen Fall sollten wir uns kampflos ergeben. Wir müssen lernen umzudenken, statt uns fatalistisch einzustellen. Halten wir ausdauernd an der neuen Richtlinie fest, dann wird auch der Erfolg nicht ausbleiben. Dieser aber sollte uns anspornen weiterzufahren, um noch mehr zu erstarken, damit wir nicht rückfällig werden und das Erreichte wieder verlieren.

Trotz Umweltverschmutzung

Wie soll man trotz den vielen Nachteilen der Umweltverschmutzung noch gesund leben und gesund bleiben können? Diese Frage stellt sich mancher, der etwas tiefer in die Schwierigkeiten der Neuzeit hineinblickt. Aber es hat auch keinen Wert, sich den Sorgen zu ergeben, sondern viel eher sollte man die noch vorhandenen Möglichkeiten kennenlernen und entsprechend auswerten. Eine allgemein gültige Regel kann man allerdings nicht aufstellen, denn es kommt darauf an, wo wir leben, in einer Stadt, auf dem Lande, in den Bergen oder am Meere. Überall stehen uns unterschiedliche Möglichkeiten zur Verfügung. Glücklicherweise ist alles, was da lebt, Mensch, Tier und Pflanze, anpassungsfähig. Man kann sich an verschiedene Umstände gewöhnen. Aber auch diese Anpassungsfähigkeit kennt ihre Grenzen, die man beachten sollte. Leider geschieht dies heute jedoch nicht, wenigstens nicht in dem Masse, wie es dringlich nötig wäre. Darum drängt sich uns