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

**Artikel:** Ein lohnendes Studium
**Autor:** [s.n.]
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-551747

**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**

## Ein lohnendes Studium

Es stünde tatsächlich besser um unser gesundheitliches Wohlergehen, wüssten wir, wieviel uns das Studium und Beachten unserer Erbmasse dienlich sein könnte, wenn wir darüber besser Bescheid wüssten. Ja, es wäre uns dies sogar dienlicher als alle Diät-, Kur- und Heilmethoden, die uns interessieren mögen, denn schliesslich ist es angebracht, uns in erster Linie nach unserer eigenen Veranlagung zu richten. Aus diesem Grunde interessiert sich auch der gute, erfolgreiche Arzt bei seinen Patienten zuerst um die vorherrschenden Krankheiten der Vorfahren, weil er dadurch gewisse Anhaltspunkte erhält, nach denen er sich meist in günstigem Sinne richten kann. Je nachdem in einer Familie die eine oder andere Krankheit vorherrscht, kann man sie dementsprechend als Arthritiker-, Rheuma-, Tuberkulose- oder Krebsfamilie bezeichnen, ohne dieserhalb ein Phantast zu sein. Fehlte es den Eltern an genügend Nervenkraft, können auch wir nicht erwarten, die Ruhe selbst zu sein, sondern müssen uns dementsprechend einstellen, um gegen das Uebel erfolgreich ankämpfen zu können. Hatten die Vorfahren mit dem Herzen zu schaffen, dann kann man von seinem Herzen nicht erwarten, dass es sich je für den Leistungssport eignen würde. Auch die Neigung zu Fettleibigkeit, zu Zuckerkrankheit, zu Gefässleiden oder Hochblutdruck, wie auch die Grundlage zu noch vielen anderen Leiden kann in uns liegen, jedoch früher oder später zu einem Problem für uns werden.

### Richtige Schlüsse ziehen

Es mag allerdings nicht ohne weiteres hundertprozentig sicher sein, dass wir mit den gleichen Leiden unserer Vorfahren zu rechnen haben, aber immerhin konnte erfahrungsgemäss festgestellt werden, dass in sechzig bis achtzig Prozent aller Krankheitsfälle die Erbanlagen eben doch eine grosse Rolle spielen. Es lohnt sich daher, sie genau zu beobachten, statt unbesorgt darüber hinwegzugehen. Wenn diese Vorsichtsmassnahme frühzeitig geschieht, dann kann man daraus den besten Nutzen ziehen. Hat die Mutter unter Krampfadern zu leiden gehabt, dann sollte die Tochter nicht warten, bis auch ihre Beine durch solche Adern verunstaltet werden und Schwierigkeiten bereiten können, was meist nach der ersten Geburt in Erscheinung zu treten beginnt. Da wäre es gescheiter, frühzeitig zu guten Kreislaufmitteln zu greifen. Anerkannt ist, dass die Rosskastanie in der Hinsicht gute Dienste leistet, und vielen mag daher das ausgezeichnete Präparat Aesculus hippocastanum bekannt sein. Vielleicht waren unsere Vorfahren durch Herzinfarkte, Arterienverkalkung oder Bluthochdruck belastet. Vater und Grossvater waren womöglich an einem Hirnschlag gestorben. Das muss man frühzeitig in Betracht ziehen, nicht erst, wenn der Hausarzt mit besorgtem Gesicht zu warnen beginnt! Sollen wir etwa mit Rauchen erst aufhören, wenn sich das erste Mal ein Schlaganfall oder Herzinfarkt gemeldet hat, so dass wir Sprache, Gedächtnis und das Gleichgewicht dadurch einbüssen? Wieviel einfacher wäre es doch gewesen, nicht erst bis zu diesem Zeitpunkt zu warten, sondern sich beizeiten einer vernünftigen Ernährung zuzuwenden, denn diese sollte unbedingt eiweissarm und vitalstoffreich sein, um schon allein besorgniserregenden Symptomen vorbeugen zu können. Gleichzeitig sollte man unbedingt Salz und scharfe Gewürze meiden und den Alkohol auf ein Minimum beschränken. Herbamare, Trocomare und natürliche Küchenkräuter früherer Zeiten würzen anregend, sind aromatisch und schaden nicht wie Salz und Pfeffer. Es ist viel erschwerlicher, mit einer solchen Ernährungsumstellung erst zu beginnen, wenn sich die Nachteile schon allzu bedrohlich melden. Fehlte es zwar bis anhin an der genügenden Einsicht, so sollte man damit dennoch beginnen, wenn man sie inzwischen erlangte. Spät ist immerhin besser als nie. Ja, Vorbeugen ist

einfacher als Heilen, war es schon immer und ist es heute noch. Kümmern wir uns demnach früh genug um unsere Erbanlagen, damit wir uns nach ihnen richten können und nicht dem Zufall irgendwelcher Leiden schutzlos preisgegeben sind. So, wie sich Erbanlagen bilden können, kann man diese durch entsprechende Einstellung auch wieder vermindern und mit der Zeit sogar ausgleichen, was besonders auch der Erbanlage der Kinder zugute kommen wird.

## Erforschung unbekannter Vitalstoffe

Auf unseren Entdeckungsreisen durch die Pflanzenwelt begegnen wir immer wieder unbekannten Vitalstoffen, die uns vor viele, noch ungelöste Rätsel stellen. Die fraglichen Geheimnisse, die diesen Stoffen innewohnen, sollten die Forscher eigentlich anspornen, sich entsprechend einzusetzen, um unsere vielen Fragen beantworten zu können. Seit jedoch die Neuzeit der Chemie zur unerwarteten Entwicklung verhalf, hat sich das Interesse immer mehr dieser zugewandt, wodurch die Pflanzenforschung in den Hintergrund gelangte, stellte sie doch weniger wirtschaftliche und materielle Ausbeute in Aussicht. Gleichwohl ist dies nicht sehr weise, denn niemals können synthetische Erzeugnisse, mögen sie noch so einträglich erscheinen, den gesundheitlichen, risikolosen Wert der Pflanze je ersetzen. Es wäre daher viel eher angebracht, den Kurs wieder nach dem früheren Wertmesser zu richten, denn die vielen noch unbekannten Vitalstoffe, die uns die Pflanzenwelt zur Verfügung stellt, können für Mensch und Tier von beachtenswerter Bedeutung sein.

### Zunehmendes Erfahrungsgut

Vor 60 Jahren fing ich an, mich für dieses Gebiet mit vermehrtem Interesse einzusetzen. Was man damals wusste, fusste lediglich auf praktischen Erfahrungen, doch im Verlauf dieser sechs Jahrzehnte ist vermehrtes Verständnis und manche erfreuliche Einsicht dazu gekommen, was zum gesundheitlichen Nutzen vieler gereichte. Dennoch ist das, was wir heute noch nicht wissen, von grösserer Bedeutung als das, was wir inzwischen gewonnen haben und somit auswerten können. Nicht einmal über die üblichen Früchte und Gemüse, die uns der Alltag zur Verfügung stellt, wissen wir in jeder Lage klaren Bescheid zu geben. Können wir beweisen, warum der Volksmund behaupten kann, eine Birne kälte, weshalb sie für die Nieren nicht erträglich sei? Wissen wir, warum gewisse Pflanzen bei einigen von uns Ausschläge erzeugen können, so dass sie sich ihrer enthalten müssen, wollen sie sich nicht die gefürchtete Urticaria zuziehen, wie dies beim Genuss von Erdbeeren öfters der Fall ist. Andere stellen durch gewisse Früchte oder Gemüse wieder einen Druck auf die Leber fest, erkundigen sie sich aber beim Fachmann nach der Ursache dieses Zustandes, dann kann auch er meist keine zufriedenstellende Erklärung geben.

Nicht alle haben durch den Genuss gewisser Früchte und Gemüse die gleichen Reaktionen zu beobachten. Je nach Empfindlichkeit auf bestimmte Stoffe treten Störungen auf, die sich bei anderen überhaupt nicht melden. Oft bezeichnet man solch unerklärliche Reaktionen als Idiosynkrasie oder allgemein als Allergie. Wissen wir nun aber genau Bescheid, warum bestimmte Stoffe so verschieden wirken können, dass sie bei einigen ausnahmsweise Störungen verursachen, während sie anderen nichts anzuhaben vermögen? Der geschickte, biologisch eingestellte Arzt mag in solchem Falle einfach den vernünftigen Rat erteilen, solche Stoffe gänzlich zu meiden, aber das bedeutet noch keine Erklärung.

### Ungeklärte Fragen

Wenn ich mit Eingeborenen durch den Urwald streifte, lernte ich von ihnen jeweils Pflanzen mit eigenartiger Wirkung