Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 11

Artikel: Die Hormone bestimmen den Rhythmus unseres Lebens
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-553456

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

vor allem, wenn es sich dabei nicht um eine akute, gefährliche Angelegenheit handelt. Die Bücher von Professor Hackethal geben bestimmt zu berechtigten Bedenken Anlass, denn das Tatsachenmaterial, das diesem viel umstrittenen Chirurgen zur Verfügung steht, lässt sich nicht abstreiten. Wenn Professor Hackethal in gewissen Punkten mit seinen Schlussfolgerungen vielleicht auch zu weit gehen mag, gilt sein Kampf doch zum schützenden Wohle der Patienten. Liest der Kranke solch warnende Berichte, dann mag er dadurch vorsichtiger werden und für seinen Fall womöglich einen zweiten oder dritten Arzt zuziehen, bevor er sich zu einer Operation entschliesst.

Oft ist eine konservative Behandlungsweise eher angebracht als eine voreilige Operation, denn jede Operation stellt nun einmal ein Risiko dar, was ehrliche Chirurgen selbst zugeben. Aufsehenerregend war seinerzeit ein Hinweis von Professor Bier an einem Chirurgenkongress. Er beleuchtete den Unterschied zwischen der ärztlichen Behandlungsweise, die dem Patienten zuteil wurde, und derjenigen gegenüber sich selbst, indem er den Herren Aerzten die Frage stellte, was bei erkrankter Gallenblase von seiten des Arztes dem Patienten gegenüber vorgenommen werde? Er beantwortete die Frage selbst, indem er sagte: «Wir nehmen sie kunstgerecht heraus, das heisst, wir operieren. Was aber geschieht, wenn wir in die gleiche Lage kommen? Wir gehen vorerst einmal zur Kur nach Karlsbad!» Diese ehrliche Feststellung wurde bei den Anwesenden allgemein mit einem Gelächter bejaht, denn im Grunde genommen stimmte dieser Hinweis mit der Wirklichkeit überein und gewann daher unverhohlene Anerkennung.

Vorteile konservativer Behandlungsweise

Ja, es ist schon so, dass man sich, oft mit entsprechender Geduld und Ausdauer das Risiko einer Operation auf einfache Weise ersparen könnte. Eine entsprechende Diät mit Frucht- und Gemüsesaftfasten nebst physikalischer Therapie sowie die Einnahme notwendiger Naturmittel und verschiedene andere, vernünftige Anwendungsmethoden lassen Störungen des Körpers beheben. Dies geschieht durch Anregung der in uns wohnenden natürlichen Abwehrkräfte. Was aber die Natur selbst zu korrigieren bekommt, das erledigt sie ohne Risiko. Bei einer Operation bestehen solcherlei Risiken in der Regel, besonders wenn ein mangelhaft talentierter Fachmann am Werke ist. Wie rasch entstehen Kunstfehler, die sich mit schlimmen Folgen zu äussern vermögen. Was wir daher ohne Operation heilen können, sollten wir nicht voreilig unter das Messer bringen. Zugegeben, manche würden heute nicht mehr leben, wenn sie nicht operiert worden wären. Aber umgekehrt würde manch einer eine konservative Behandlung vorziehen, wenn er dies noch könnte, denn manche büssten durch eine missglückte Operation ihr Leben ein. Also überlassen wir unser Leben nicht unbedacht dem Messer, weil uns dieser Ausweg einfacher und auch notwendig erscheinen mag, sondern führen wir alle Vor- und Nachteile ins Feld, denn Vorsicht ist die Mutter der Weisheit.

Die Hormone bestimmen den Rhythmus unseres Lebens

Wenn dem so ist, dann rechtfertigt sich auch der Titel, den Kurt Lenzner seinerzeit seiner Abhandlung über die Bedeutung der Hormone in unserem Leben beigemessen hat, lautete dieser doch «Deine Hormone, dein Schicksal». Das will nun allerdings nicht heissen, dass wir durch die Wesensart unserer Hormone einem unabänderlichen Geschick ausgeliefert sind und dadurch Erfolg erlangen können oder aber dem Missgeschick verschrieben sind. Jeder von uns muss mit seiner Art fertig werden, was ihm gelingt, wenn er sich gut kennt, denn das ermöglicht ihm, sich dem Rhythmus seiner endokrinen Drüsen erfolgreich anzupassen.

Die endokrinen Drüsen mit ihren Hormonen

Was verstehen wir nun aber unter den Hormonen, denen solch grosser Einfluss auf unser Leben beigemessen wird? Es handelt sich dabei um kleine Akkumulatoren, verständlicher ausgedrückt, um Energieträger. Diese sind nämlich für die wichtigsten Funktionen unseres Körpers verantwortlich. Unsere endokrinen Drüsen erzeugen die Hormone, und dazu benötigen diese Drüsen Rohstoffe, vor allem Mineralstoffe, zum Teil aber auch Vitamine. Aber meistens genügen verschwindend kleine Mengen, gewissermassen also nur Spurenelemente, um zu erreichen, was angestrebt werden muss. Obwohl es dabei oft nur um Milligramme geht, ist deren Vorhandensein dennoch lebenswichtig, muss es dem Körper doch gelingen, sämtliche Aktivatoren, die als Hormone bezeichnet werden, zu beschaffen. Hormone sind, wie Pferde, die Triebkraft am Wagen des Lebens. Wenn von allen gute Arbeit geleistet wird, dann gibt es weder Höhen noch Tiefen, weder steiniges noch sumpfiges Gelände, was störend wirken würde. Statt dessen muss sich das gesamte, symbolische Gespann unserer Hormone jederzeit tüchtig einsetzen können, um unseren Lebenswagen kraftvoll voranzutreiben. Anders ist es jedoch, wenn irgendein Hormon fehlen sollte, oder wenn deren überhaupt zu wenige vorhanden sind, denn dann wird es gleiche Folgen zeitigen wie beim buchstäblichen Gespann, wenn ein Pferd lahmgehen sollte, wodurch eine Bremswirkung entsteht, so dass die Zugkraft ihren Schwung vermindert, wenn nicht gar einbüsst. Uebertragen wir das Bild nun auf unseren Lebenswagen, dann können wir auch bei ihm feststellen, dass er nicht mehr flott vorwärts kommt und an schwierigem Gelände womöglich stehen bleibt. Wenn man den Pferden Hafer zum Erstarken gibt, statt die Peitsche zu schwingen, dann hat man die richtige Wahl getroffen und die Fahrt geht erneut gut vonstatten. Ein erfahrener Fuhrmann, der seine Pferde gut kennt und ihnen wohlgesinnt ist, wird nicht unwillig werden, wenn sie versagen, sondern wird ihnen statt dessen freundlich zusprechen, nachdem sie sich durch kraftspendende Nahrung wieder erholt haben. Ermutigt werden sie dadurch erneut kräftig anziehen und sämtliche Geländeschwierigkeiten überwinden. Solches Vorgehen wird auch unserem symbolischen Lebensweg zugute kommen.

Folgen mangelhafter Drüsentätigkeit

Es mag sein, dass uns oftmals eine bleierne Müdigkeit befällt, wodurch sich unsere Arbeitsfreudigkeit verzieht. Was dann? – Depressionen können an Stelle der früheren Fröhlichkeit und Lebenslust treten, wenn Schwierigkeiten entstehen, weil der Körper in seiner zuvor guten Keimdrüsentätigkeit nachlässt, was bis zur Impotenz führen kann. Was wird in solch kritischem Falle helfen können? Ist es in diesem Zustand richtig, einen Arzt aufzusuchen, oder wäre es noch besser, sich einem Psychiater anzuvertrauen? Der Arzt wird uns Psychopharmaka verschreiben, obwohl diese Mittel gleich wirken werden wie die Peitsche für die Pferde. Soll die Störung jedoch durch die Einnahme fremder, vor allem künstlicher Hormone behoben werden, dann wird dieser Ausweg einem zusätzlichen Pferde gleichen, wodurch es vorübergehend wieder vorwärts geht.

Hormonbehandlung oder vitalstoffreiche Ernährung?

Im Grunde genommen wissen wir noch viel zu wenig über die Funktionen der endokrinen Drüsen, und ebenso verhält es sich mit der Dosierung von Hormonen. Da diese individuell sehr verschieden wirken, besteht durch eine Hormonbehandlung ein grosses Risiko, da eine solche oft alles aus dem Gleichgewicht bringen kann. Auf jedem Gebiet ist der natürliche Weg stets der beste, und er wird dadurch erlangt, dass wir dem Körper alle jene Stoffe geben, die er normalerweise benötigt, um seinen Hormonhaushalt selbst wieder in Ordnung bringen zu können. Gewisse Vitalstoffe vermögen hauptsäch-

lich durch eine naturgemässe Ernährung die endokrinen Drüsen wieder in Stand zu setzen, damit sie die benötigten Hormone erneut selbst produzieren können.

Konzentrierte Stärkungsmittel

Erfahrungsgemäss gibt es nebst einer vitalstoffreichen Ernährungsweise auch noch besonders konzentrierte Stärkungsmittel, die dem Körper zusätzlich unterstützende Vitalstoffe verschaffen können. In erster Linie hilft Gelée Royale, da diese geheimnisvolle Kraftnahrung aus einem normalen Bienenembryo eine hundertmal leistungsfähigere Bienenkönigin erstehen lässt. – Die Pollen, die die Bienen sammeln, besitzen eine ähnliche Wirkung, vor allem auf die Keimdrüsen der Menschen. In der gleichen Richtung wirkt auch Vitamin E, wie dies in den Getreidekörnern und konzentriert im Weizenkeimöl enthalten ist. Sojaforce, das auf gleiche Weise hilft, ist zudem geschmacklich noch sehr angenehm zum Einnehmen. – In gewissen tropischen Gegenden gedeiht die Durianfrucht, die von den Eingeborenen als konzentrierte Kraftnahrung sehr geschätzt wird, da auch sie Vitalstoffe besitzt, die den endokrinen Drüsen sehr zugute kommen. – Organisch gebundenes Jod, wie dieses in den Meerpflanzen und somit auch im Kelpasan enthalten ist, wirkt vor allem anregend auf die Schilddrüse, die in Verbindung mit den Keimdrüsen und der Hypophyse gewissermassen ein magisches Dreieck bilden; als Dreiergespann arbeiten sie zusammen, da sie sich untereinander anregen, doch auch nachteilig beeinflussen können. Zusammen nehmen diese drei Drüsen eine Schlüsselstellung unter allen endokrinen Drüsen ein. Negative Symptome und Schwächezustände können in erster Linie durch gutes Funktionieren dieser drei Drüsen günstig beeinflusst werden. Das Risiko einer Hormonbehandlung lässt sich durch nachfolgende Diät umgehen, da sich diese erfahrungsgemäss als sehr wirkungsvoll erwiesen hat. Morgens vor dem Essen erfolgt die Einnahme einer Kelpasantablette.

Das Frühstück und das Abendessen
bestehen aus:

2 geraffelten Aepfeln oder aus anderen Früchten, je nach der Jahreszeit auch aus Beerenfrüchten.
3–5 Esslöffel Vollwert-Müesli mit Durian sind beizugeben.
1 Esslöffel voll Bienenhonig wird daruntergemengt
5 Esslöffel Kaffeerahm oder eine halbe Portion Joghurt wird beigefügt.
1 Esslöffel voll Sojaforce folgt ebenso ein Drittel eines Kaffeelöffels voll frischer Pollen, und als letzte Beilage
1 Messerspitze voll Gelée Royale.
Alle diese Zutaten werden zusammen vermischt, was ein schmackhaftes Müesli ergibt, das längere Zeit morgens und abends eingenommen werden soll. Dazu geniesst man 1–2 Scheiben Vollwertbrot mit etwas Butter oder einer guten Pflanzenmargarine. Als Getränk dient 1 Glas Fruchtsaft oder 1 Tasse Bambukaffe mit Kaffeerahm.

Das Mittagessen

setzt sich wie folgt zusammen:
Eine Stärkenahrung bestehend aus Naturreis oder Pellkartoffeln, wenn erwünscht auch aus irgendeiner Vollgetreidenahrung. Den Eiweissbedarf deckt man durch etwas jungen Weisskäse oder Quark, gewürzt mit geraffeltem Meerrettich, etwas Knoblauch, Schnittlauch und Petersilie. Zusätzlich folgt eine reichhaltige Salatplatte, mit kaltgepresstem Oel, Molkosan oder Zitronensaft zubereitet, unter Beigabe von Zwiebeln, wenn zuträglich. Als Getränk dient 1 Glas Mineralwasser mit Molkosan oder 1 Glas Randensaft, abwechselnd auch Karottensaft.
Durch langsames Essen mit gründlichem Kauen und Durchspeicheln verhindert man Verdauungsstörungen und benötigt mengenmässig mit der Zeit etwas weniger Nahrung, um gesättigt zu sein. Je besser wir verdauen, also assimilieren, um so weniger Nahrung benötigen wir, um alle Körperfunktionen normal leistungsfähig zu erhalten.
Täglich sollte genügend körperliche An-

strengung erfolgen und ebenso reichliche Bewegung im Freien zur notwendigen Sauerstoffaufnahme. Das alles führt zur natürlichen Rückgewinnung der Kräfte, wodurch die niederdrückenden Funktionsstörungen langsam verschwinden können, weil die endokrinen Drüsen erneut imstande sind, wieder genügend eigene Hormone zu erzeugen. Ein gewissenhafter Versuch ist lohnenswert! –

Möglichkeiten, die helfen, lange jung zu bleiben

Als ich das letztemal von der Insel Mauritius aus nach Australien flog, war ich dort in Perth kaum der Quanta-Maschine entstiegen, als mir nach erfolgter Begrüssung meine Freunde mitteilten, dass ich noch am gleichen Abend betreffs meiner Lebensweise über Television einen Vortrag halten müsse. Die Tochter eines amerikanischen Diplomaten diente dabei als entsprechend intelligente Gesprächspartnerin. Als ich über meine Forschungsreisen sowie über meine weiteren Tätigkeiten berichtete, verlangte man von mir Auskunft über das Geheimnis, wie man trotz fortgeschrittenem Alter geistig und körperlich noch in völliger Regsamkeit tätig und leistungsfähig sein könne. Hierüber begehrte man mehr zu wissen.

Was nun meine eigenen Erfahrungen anbetrifft, war es mir ein leichtes, der Fragestellerin zu erklären, dass ich grossen Wert auf rein pflanzliche Nahrung lege, und zwar in Form von naturbelassener Nahrung, weil ich damit ausgezeichnet durchzukommen vermag, obschon ich mengenmässig nur ungefähr die Hälfte von dem esse, was der Durchschnittseuropäer täglich zu sich nimmt. Damit dies jedoch gelingen kann, muss es sich um Vollwertnahrung handeln, so wie sie die Natur darbietet, also in ihrem vollen Wert.

Einfache Lösung

Das notwendige Eiweiss erhalte ich durch Milchprodukte in Form von Quark und Joghurt, die Kohlenhydrate beschaffe ich mir durch Honig, Vollgetreide, Gemüse und Salate sowie durch Früchte, denn wenn ich zu Hause weile, kann ich mir dies zumeist aus den biologisch bewirtschafteten Kulturen beschaffen. Auf der Reise ist dagegen das Ernährungsproblem nicht so einfach zu lösen. Um möglichst keinen Schaden leiden zu müssen, lebe ich während solcher Zeiten vorwiegend von Früchten, Vollkornbrot, Butter und Honig. In diesem Zusammenhang tauchte die Frage auf, ob ich nicht wie die Amerikaner, die sich auf Reformnahrung umstellten, ebenfalls mit Vitamintabletten nachhelfen würde. Während ich künstliche Vitamine völlig ablehne, bevorzuge ich Pflanzenextrakte, durch die sich die Gefässe jung und elastisch erhalten können. Solche dienen mir regelmässig als Nachhilfe. Der Amerikaner würde dies als Foodsupplement, übersetzt also als Nahrungsergänzung, bezeichnen. Dieses Thema berührte nun das besondere Interesse meiner Gesprächspartnerin, denn hierüber musste sie Auskunft erteilen können. – Ich wies nun auf die erfolgreiche Art hin, durch die ich Katarrhe und Infektionen möglichst zu umgehen vermag. Diese vorbeugende Möglichkeit liegt darin, dass ich mich jener Indianerpflanze bediene, die als Echinacea bekannt ist. In Form von Echinaforce träufle ich mir nämlich jeden Morgen und jeden Abend 20 Tropfen dieses entzündungshemmenden Mittels in den Hals. Das zeitigt die besten Erfolge. Beim Frühstück und Abendessen fehlt mein Vollwertmüesli nie. Je nach der Jahreszeit bereichere ich dieses mit Obst oder Beerenfrüchten. Dies verschafft mir die Garantie, niemals an irgendwelchen Mineralstoffen oder Vitaminen Mangel leiden zu müssen. Um die Drüsen frisch, jung und leistungsfähig erhalten zu können, bevorzuge ich auch regelmässig gewisse vorteilhafte Pflanzen wie Knoblauch, Bärlauch sowie Weissdorn, welch letzterer dafür sorgt, dass die Herzmuskeln leistungsfähig bleiben können. Auch Passiflora darf nicht fehlen, da diese