Krankheiten im Zusammenhang mit Wohlstandsernährung

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 11

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-970512

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

ist, was bestimmt auf alle Fälle besonderer Anstrengung zutrifft.
Weil ich mir also diese Regel nicht fest genug eingeprägt hatte, kam ich in späteren Jahren nochmals in eine ähnliche Verlegenheit, nur handelte es sich in diesem Falle um den Riss in einem Wadenmuskel, den ich beim Skifahren erlitt, weil ich ohne genügend Vortraining bei beträchtlicher Kälte eine ziemlich strenge Tour durchsetzen wollte. Wenn man durch Schaden nicht klug wird, kann sich dieser bei Gelegenheit wiederholen. Wenigstens mir erging es damals so, wodurch ich darauf achten lernte. Seither mache ich deshalb immer wieder andere auf das notwendige Vortrainieren aufmerksam.

Sich Zeit lassen

Meines Erachtens handelt es sich um ein Gesetz der Anpassung und der Vernunft, sich Anstrengungen nur dann zuzumuten, wenn man durch Vortrainieren einen Uebergang schaffen konnte, um so den Zustand der Entspannung oder völliger Untätigkeit ohne Gefahr überbrücken zu können. Dies ist nötig, wenn man beabsichtigt, Höchstleistungen von sich zu fordern. Allerdings ist dies nicht nur bei körperlichen Angelegenheiten zu beachten, sondern auch bei seelischen und geistigen Belastungen. Jeder vernünftige Sportler kennt den Vorteil, der ihm aus langsamem Auftrainieren erwächst, weil ihn dies vor Schaden bewahren kann.
Auch der Kranke sollte einen solchen Uebergang beachten, und dies besonders nach einer Operation, nach fieberhaften Zuständen oder anderen Schwierigkeiten, die ihn sehr mitgenommen haben. Er kann viel verderben, wenn er sich in solchem Falle übereilt und völlig unüberlegt, ohne die nötige Erholungszeit, in sein volles Arbeitspensum stürzt. Solch unkluges Vorgehen brachte schon manchem ein chronisches Leiden, wenn nicht sogar den Tod ein. Die Gesetze der Natur lassen sich Zeit. Sie sind daher weise zu beachten, denn wenn man ihre Forderung übersieht, weil man sich im richtigen Augenblick den Umständen nicht fügen will, dann sind oft schwere Folgen zu gewärtigen. Also, beachten wir für den kommenden Winter die Regel des Vortrainierens, damit wir uns nicht unnötigen Schaden zufügen.

Krankheiten im Zusammenhang mit Wohlstandsernährung

Auf meinen Reisen im Fernen Osten befasste ich mich eingehend mit dem Studium gesundheitlicher Verhältnisse, die ich bei jenen Völkern feststellen konnte. Dies hinterlies bei mir den Eindruck, dass beispielsweise Chinesen sehr zäh sind. Allgemein fand ich, dass sie durchschnittlich über eine gesündere Grundlage verfügen als unsere weisse Rasse. Dies ändert jedoch, sobald man in die wohlhabenderen Kreise hineinblickt. In diesem Zusammenhang erinnere ich mich eines vermöglichen Freundes, der eine Reismühle und ein Transportgeschäft sein Eigen nannte. Seine Ernährung war seinem Wohlstand entsprechend weit reichhaltiger als bei uns, vor allem sehr eiweissreich. Obschon er noch nicht besonders alt war, plagten ihn Rheuma und Gicht dermassen, dass er sich nur langsam und mit vielen Schmerzen vorwärtsbewegen konnte. Der Umstand, dass eine Rasse grosse Vorzüge in der Erbmasse übermitteln kann, wirkt sich nicht als festgegründeter Gesundheitszustand aus, sobald jemand von den notwendigen Regeln abweicht. Die Praxis zeigt nämlich, dass die günstigsten Reserven schon während einer Generation verbraucht werden können. Betrachten wir alte Bilder wohlbeleibter Chinesen, deren Reichtum es ihnen gestattete, sich in Pomp und seidene Kleider zu hüllen, um dadurch manche Nachteile verdecken zu können, ist trotz all diesen Bemühungen dennoch ersichtlich, dass sie oft unter schlimmen Krankheiten zu leiden hatten. Heute erhalten wir durch viele Völker den Beweis, dass Wohlstand und entsprechende

reichhaltige Ernährung in kurzer Zeit frühere Vorteile aufzuheben vermögen, so dass sich schwerwiegende Krankheiten einstellen können.

Notwendiges Masshalten

Als ich seinerzeit in Aegypten einzelne Mumien eingehender betrachtete, fand ich zu meinem Erstaunen verdickte Gelenkknoten vor, und es schien mir, es handle sich dabei um arthritische Deformationen. Namhafte Professoren konnten in letzter Zeit durch entsprechende Forschungen nachweisen, dass gewisse Pharaonen aufgrund eines Schlemmerlebens ihre Gesundheit oft eingebüsst hatten und bedenklichen Krankheiten zum Opfer gefallen waren, weil sie sich nicht an Gesundheitsregeln hielten oder sie überhaupt nicht kannten. Diese Fürstlichkeiten, die oft sehr brutal und diktatorisch herrschten, hatten es nicht immer leicht, ihre Gicht und Arthritis vor dem Volk zu verbergen. Wohlhabenheit führt dann zum Fluch für den Menschen, wenn er nicht gewillt ist, Mass zu halten. Wer genusssüchtig der Schlemmerei verfällt, muss früher oder später mit Leiden und dem Verlust seiner Gesundheit rechnen.

Es gibt indes auch Ausnahmen, die sich durch ihren Reichtum nicht verleiten lassen, mehr zu geniessen als ihrer Gesundheit zutunlich ist. Zu diesen gehörte bestimmt der alte Rockefeller, der so gesund und spartanisch lebte, dass er weit über 90 Jahre alt werden konnte. Meine Reisen im Indianergebiet führten mich einmal mit einem Indianerhäuptling zusammen. Mit 95 Jahren war er körperlich und geistig noch völlig gesund und frisch. Er erzählte mir begeistert von seiner einfachen Lebensweise und seiner weisen Einstellung den Problemen gegenüber, die er zu bewältigen hatte. Er hatte erfahren, dass die ehernen Gesetze der Natur vor keiner Rasse Halt machen. In bejahendem und verneinendem Sinne wirken sie sich bei allen Menschen gleich aus. Wer ihre Regeln beachtet, wird belohnt, während jene, die glauben, ihr Stand verschone sie vor allen Uebeln, schliesslich doch entsprechende Strafe erleiden müssen. Dabei spielt die wirtschaftliche, die rassische, gesellschaftliche oder politische Lage, in der sich eine Person befinden mag, keine wesentliche Rolle. Selbst überaus günstige Erbanlagen bieten keine Sicherheit zu deren bleibender Erhaltung, wenn man anhaltend und tiefgreifend gegen die beachtenswerten Gaben der Natur verstösst. Da die Erfahrung all diese Nachteile bestätigt, sollte man wegen vergänglichen Genusses seine Gesundheit nicht leichthin aufs Spiel setzen, sondern die entsprechenden Regeln weise beachten.

Ist es möglich, Krebs zu verhüten?

Obwohl wir erst kürzlich zur Krebsfrage Stellung bezogen haben, möchten wir doch die Antwort auf obige Frage zusätzlich veröffentlichen, handelt es sich dabei doch um die verkürzte Form eines Vortrages vom 26. August dieses Jahres, abgehalten im Bieler Kongresshaus während des zweiten Weltkongresses der Naturheilkunde. Durch eine Tabelle, die Prof. Dr. Meinrad Schär vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich veröffentlichte, erfahren wir, dass in der Schweiz im Jahre 1973 23,2 Prozent aller Todesfälle wegen Erkrankung an Krebs erfolgten. Heute mag es sich bereits um 25 Prozent handeln, so dass jeder vierte Bewohner unseres Landes erwarten kann, an Krebs sterben zu müssen. Auf diese Weise wären von den sechs Millionen Einwohnern der Schweiz 1½Millionen dem Krebstod ausgeliefert. Kein Wunder, wenn man sich da die Frage stellt, ob diese schlimme Krankheit nicht zu verhüten wäre, denn bekanntlich ist Vorbeugen ja besser und leichter als das Heilen.

Schädigung welcher Art?

Was ist nun eigentlich die Ursache am Entstehen von Krebs? Einige vertreten die Ansicht, es handle sich dabei um das Er-