

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 5 (1947-1948)
Heft: 4

Artikel: Erbanlagen
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554397>

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: 24.12.2025

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

nanter Reflexbogen. Es ist interessant zu sehen, wie der Körper gewisse schwierige Bewegungen automatisch durchführen kann, wenn er sie gewohnt ist, und sie ihm in Fleisch und Blut übergegangen sind, wie man sich ausdrückt. Dieser Reflexbogen geht also vom Empfindungsnerv in kurzer Distanz sofort zum Bewegungsnerv hinüber, weshalb wir gewisse Dinge eben automatisch vollführen können. Bei einem Unglücksfall prüft man zum Beispiel die Reflexgeschwindigkeit beim Menschen. Ein Mensch, der sehr rasch auf etwas reagiert, bei dem man also feststellen kann, dass der Reflex sehr kurz ist, dieser wird mehr haftbar gemacht als ein anderer, der eben langsam reagiert. Warum dies? Wenn man feststellen kann, dass er über solch eine rasche Reflexmöglichkeit verfügt, dann kann man sich sagen, dass er noch Zeit genug gehabt hätte, um durch rasches Handeln das Unglück zu vermeiden. Er aber war nicht bei seiner vollen Aufmerksamkeit, sondern hat an irgend etwas herum geträumt und dieser Umstand nun wird von den Experten in Betracht gezogen. Es ist interessant, welche automatische Funktionen wir besitzen. Es ist nun mit dem Nervensystem wie mit einer automatischen Telephonanlage. So lange sie funktioniert, ist sie etwas Wunderbares, wenn sie aber nicht mehr richtig arbeitet, dann ist ihr Versagen doppelt unangenehm, und es wäre viel leichter, wenn man wieder wie früher ganz einfach dem Telephonfräulein den gewünschten Auftrag übermitteln könnte, wenn man also nur melden könnte: «Ich hätte gerne die und die Verbindung!» Das wäre viel einfacher, denn wenn bei dem neuen, interessanten Apparat etwas nicht stimmt, dann kann man eben mit ihm auch nichts mehr beginnen, bevor er wieder in Ordnung gebracht worden ist. So nun ist es auch mit unserm Nervensystem. Wenn solches einmal nicht mehr richtig funktioniert, dann wäre es besser, wenn es etwas einfacher konstruiert wäre. Wer schon Nervenleidende beobachtet hat, kann dies gewiss ohne weiteres bestätigen. Oft wissen in solchem Fall die geschicktesten Aerzte und Heilkundigen nicht mehr aus noch ein. Wenn man die Krankheit an einem Ort angepackt hat, dann beginnt es wieder an einem andern zu happen, steuert man da, dann fehlt es wieder dort. Es ist darum gut, wenn wir einen kleinen Ueberblick darüber bekommen, welche Voraussetzungen man schaffen muss, damit man das Nervensystem nicht in eine solch unglückliche Situation hineinbringt. Wir wollen nun noch einen weiten Teil des Nervensystems erwähnen, und dies ist der Sympathikus, das vegetative Nervensystem oder das Sonnengeflecht. Dieses arbeitet, ohne dass wir es vom Gehirn aus stark beeinflussen könnten, denn es besitzt seinen Zentralsitz nicht im Gehirn, sondern er liegt im Oberkörper. Das Sonnengeflecht schafft von sich aus alleine, man könnte fast sagen, es handle sich gewissermassen um ein gehirnloses Leben, denn es ist in keiner Weise direkt vom Gehirn abhängig. Dieses nun dirigiert zum Beispiel auch das Herz, so dass wir nicht daran denken und darum besorgt sein müssen, dass es schlägt. Diese Tatsache ist dem einen oder andern vielleicht noch nie in den Sinn gekommen. Müssten wir aber voll bewusst die Tätigkeit des Herzens überwachen, wie leicht könnten wir neben den vielen andern Arbeiten einmal vergessen, darauf zu achten, und was wäre die Folge dieser Nachlässigkeit? Unser Herz müsste zu schlagen aufhören. Es wäre allerdings eine schlimme Sache, wenn wir uns plötzlich schreckhaft daran erinnern müssten, dass wir unsere Pumpe vergessen haben. Wie sehr müssten wir uns alsdann bemühen, dass sie wieder zu arbeiten begänne. Also, wir sehen, sie arbeitet automatisch durch diesen Solar plexus, dieses Sonnengeflecht, wie man es nennt, das dafür sorgt, dass alles im schönen Rhythmus wirkt. Der Sympathikus und der Vagus schaffen zusammen in einer gewissen harmonischen Wechselwirkung, indem sie konstant anziehen und wieder loslassen. Es ist dies ein wunderbar schöner Rhythmus. Das gleiche System beeinflusst den Darm. Was dem Herzen eine Anregung verschafft, das bremst beim Darm wieder und umgekehrt. Es existiert ein schöner Rhythmus in allem. Wir

müssen nie daran denken, dass der Darm seine peristaltischen Bewegungen vornimmt. Er zieht sich schlangenförmig zusammen, man kann fast sagen, wie ein Wurm. Die Ringmuskeln ziehen sich zusammen, daraufhin die Längsmuskeln und durch diese Peristaltik geht die ganze Darmfunktion und Beförderung der Stoffwechselmasse vor sich. Auch hieran müssen wir selbst nicht denken, denn dies alles arbeitet ganz automatisch. Wenn aber der Sympathikus nicht in Ordnung ist, dann kann dies infolge einer Verkrampfung eine Verstopfung erzeugen. Man kann alsdann noch so viele Abführmittel einnehmen, man kann sich in der Ernährung danach richten wie man will, es nützt nichts, denn es liegt nicht hieran, sondern am Rhythmus der Nerven, an dem Unbewussten, also an dem Nervensystem, das unserm Bewusstsein nicht unterstellt ist. Wir sehen, ohne meist davon eine Ahnung zu haben, wie viele Wunder wir doch eigentlich in uns haben, wieviel Wunderbares der Schöpfer in uns hineingelegt hat. Wir betrachten alles als so ganz selbstverständlich und erst, wenn es anfängt zu happen, dann werden wir inne, welches Kunstwerk in uns eigentlich arbeitet und wirkt. Verschiedene Funktionen der Drüsen sind davon abhängig. Es ist eigenartig, aber wir besitzen eine ganz kleine Verbindung mit diesem Nervensystem, wie auch das Gefühlsnervensystem mit dem Bewegungsnervensystem im Körper eine Verbindung besitzt. Ueberaus feine Nerven schaffen diese Verbindung, und diese nennt man Nervenkapillaren, ganz ähnlich, wie man auch den Ausdruck von den Blutkapillaren besitzt. Es sind dies die bekannten, ganz feinen Gefässchen. Ueber die Nervenkapillaren nun kann man in gewissem Sinn das soeben erwähnte Nervensystem ganz schwach beeinflussen. Es gibt Menschen, bei denen die Nervenkapillaren sehr stark entwickelt sind, und diese Menschen nun können zum Beispiel bewusst auf ihr Herz einwirken. Es handelt sich hierbei um so genannte medizinische Wunder. Entsprechende Experimente haben bestätigt, dass es Menschen gibt, die ihr Herz mit dem Bewusstsein stille stehen lassen können. Es ist, als ob sie einen Krampf aufs Herz ausüben könnten, um solches aus der Funktion zu setzen. Sobald sie aber diesen Krampf, den bewussten Zustand loslassen, dann schafft das Herz wieder normal weiter. Das kann natürlich nicht jeder Mensch, aber solche Vorkommnisse hat man schon beobachtet und kontrolliert. Man ist sich dessen bewusst, dass es in der Natur solche Eigenartigkeiten gibt, die in gewissem Sinn die nähern Zusammenhänge via Nervenkapillaren erkennen lassen. Dies nun ist der Grund, weshalb man beispielsweise bei schwierigen Nervenleiden gleichwohl noch feine Bewegungen feststellen kann, wiewohl die Hauptnerven durch den Krankheitsprozess zerstört worden sind, wie zum Beispiel bei Kinderlähmung, Multiple sklerose und ähnlichen Fällen. Dieser Umstand nun ist den Nervenkapillaren zuzuschreiben. Auf Umwegen über diese kann in den zerstörten Nerven noch eine gewisse Bewegung, ein gewisses Gefühl festgestellt werden, trotzdem scheinbar nach Aussage des Chirurgen alles unterbunden ist. Auf indirektem Wege kann hier also noch etwas ganz leicht reagieren. (Fortsetzung folgt!)

Erbanlagen

«Der hat es leicht, denn er hat von seinen Eltern ein schönes Erbe antreten können!» So hört man oft Redensarten, die sich vor allem nur auf die materiellen Güter beziehen. Wie viel wichtiger aber sind die gesundheitlichen und geistigen Erbgüter! Wie gut ist es, wenn Eltern, die sich ihrer Stärken und Schwächen bewusst sind, bei ihren Kindern geschickt verwerten, was an Talenten und Vorzügen übertragen worden ist! Zugleich sollten sie aber auch alles Nachteilige sorgfältig berücksichtigen, um alle negativen Veranlagungen nach Möglichkeit abzuschwächen, wenn möglich auszumerzen oder doch immerhin auf ein Geleise zu führen, wo sie sich nicht schlimm auszuwirken vermögen.

Schon bei der Wahl des Ehepartners sollte man im

Interesse der Nachkommen auf die Erbanlagen acht haben. Dies ist allerdings leichter gesagt, als berücksichtigt, denn Liebe und Neigung sind an und für sich stark schicksalhaft in der Art, wie sie sich äussern. Wahre Zuneigung kennt normalerweise wenig nüchterne Ueberlegung, weshalb man aus dem, was zufälligerweise vorhanden ist, das Beste herausholen muss. Trifft man es gut, dann hat man in der Wahl eben Glück gehabt, werden aber zwei mit gleichen Schwächen behaftete Partner zusammengeführt, dann kann dies für die Kinder schwere Folgen haben. So werden zwei lymphatische Naturen, die vielleicht sogar aus skrofulösen oder tuberkulösen Familien stammen, schwerlich gesunde Kinder erhalten, insofern nicht beizeiten für eine kalkreiche Ernährung gesorgt wird. Wie oft trifft man heute Kinder, die wegen jedem Windhauch Katarrh, Angina und Fieber haben! In der Regel haben diese Kinder von Zeit zu Zeit geschwollene Lymphdrüsen. Unter dem Unterkiefer am Hals findet man kleine, ovale, mandelgrosse Drüsen, die meistens druckempfindlich sind. Kinder mit solchen Symptomen muss man stets warm kleiden und dafür sorgen, dass sie nie kalte Füsschen haben. Eine kalkreiche Ernährung ist unerlässlich. Zugleich sollte man ein gutes, biologisches Kalkpräparat eingeben, nebst kieselsäurehaltigen Kräutern oder Kräuterextrakten, wie zum Beispiel Galeopsidis (Hohlnahnkraut). Auch Nahrung und Naturprodukte, die Vitamin D enthalten, sind sehr wirksam, denn Kalk wird ohne gleichzeitige Einnahme von Vitamin-D-Nahrung schlecht assimiliert. Orangensaft leistet da vortreffliche Dienste, wie auch Lebertran oder aber auch die hervorragende Emulsion aus beiden zusammen. Brennesseln gehören zu den besten Kräutermitteln, die Kalk und Vitamin D enthalten.

Angebracht ist zur Kräftigung auch eine gute Hautpflege, so Trockenbürsten und nachheriges Einölen.

In der Regel haben Kinder mit lymphatischer Veranlagung einen schlechten Appetit, wodurch die Eltern oft in Versuchung kommen, mit allerlei Schleckereien nachzuhelfen, damit die Sorgenkinder doch wenigstens etwas zu essen bekommen! Diese Taktik nun ist weit gefehlt, denn statt damit zu helfen, verwöhnt man nur. Süßigkeiten verschlechtern sowohl den Appetit, als auch den allgemeinen Gesundheitszustand. Bleibt man aber konsequent, dann werden die Kinder nach einigen Jahren aus ihrer Schwäche herauswachsen, und die unangenehme Erbanlage wird dadurch überwunden sein. Sind Eltern dagegen unvernünftig und unverständlich, dann wird zuerst die Mandeloperation notwendig werden, später werden sich Drüsenleiden einstellen, die eventuell sogar einen Sanatoriumsaufenthalt erfordern und vielfach tritt auch das allzufrühe Ende des jungen Menschen in Erscheinung.

Es gibt noch andere Veranlagungen, die eine gebührende Berücksichtigung erfordern, so vor allen Dingen eine vererbte Nervenschwäche. Man darf keine schweren Lasten auf den Rücken geschwächter Menschen laden, selbst wenn das elterliche Geschäft oder sonstige Umstände es erfordern sollten. Es ist ferner auch ganz verkehrt, wenn Eltern aus gewissem Hochmut heraus ihre Kinder studieren lassen, wenn schon die körperlichen Voraussetzungen nicht vorhanden sind. Wenn gleichwohl um alles in der Welt aus dem Buben ein Doktor werden soll und mit Ach und Krach auch schliesslich ein solcher aus ihm wird, dann muss man sich nicht wundern, wenn ein solch erzungener Akademiker statt in seinem Amte gesund und glücklich zu sein, als Patient in einer Heilanstalt landet.

Wer Eltern mit arthritischer Veranlagung besitzt, darf nicht warten, bis es in seinen Gelenken kracht, bevor er etwas gegen seine Disposition unternimmt!

Töchter, deren Mütter an Venenstauungen leiden und Krampfadern haben, sollten nicht erst für eine gute Venentätigkeit sorgen, wenn sich bereits schon die schönen, blauen Windungen an den Beinen zeigen, die dann daran schuld sind, wenn man sich nicht mehr im Strandbad sehen lassen will. Auch Söhne müssen in solchem Fall vorbeugend auf ihr Venensystem einwirken, denn auch sie können eine diesbezügliche Veranlagung erben.

Ist der Vater oder die Mutter an Krebs gestorben, warum sollte man dann warten, bis sich die ersten Zeichen des elterlichen Leidens melden? Wieviel weiser ist es, wenn man frühzeitig die Organunterfunktion zu bekämpfen beginnt und vor allem auch eine eiweissarme Ernährung einschaltet!

Ist der Vater durch einen Schlaganfall zu früh aus dem Kreise seiner Lieben gerissen worden, warum sollte man dann zuwarten, bis sich das bekannte Flimmern vor den Augen, das Hämmern in den Schläfen und das Sausen in den Ohren meldet und eine Gegenreaktion vielleicht schon zu spät ist?

Jeder gute Gärtner wird bei seinen Pflanzen die Erbanlagen berücksichtigen. Er wird die Düngung, d. h. die Ernährung der Pflanze danach richten. Er wird den Standort, wie auch die Pflege so wählen, dass er dabei der Anlage und eigenartigen Empfindlichkeit der Pflanze Rechnung trägt. Auf diese Weise wird er trotz der geschwächten Konstitution noch ein ganz befriedigendes Resultat erzielen. Die Erfordernisse, die der Mensch für sich beachten muss, sind in gewisser Hinsicht parallel laufend mit den biologischen Grundgesetzen der Pflanzen.

Wir haben alle mehr oder weniger stark ausgeprägte Erbanlagen. Kämpfen wir dagegen beizeiten an, dann kann uns dadurch manchmal ein schweres Los erleichtert, ja vielleicht sogar ganz erspart bleiben. Unsere Nachkommen werden alsdann mit einem gesundheitlichen Vermögen glücklicher leben können als mit viel materiellen Gütern. Wer statt der Gesundheit einen armselig kränkelnden Körper erbt, dem nützen Geld und Gut nicht viel, denn solches wandert schliesslich doch nur in die Kassen der Aerzte, Heilkundigen und Anstalten. Eine frühzeitige, natürliche, und vernünftige Gesundheitspflege und Ernährung ist daher die beste Kapitalanlage fürs Leben, für Kinder und Kindeskinde.

Das Bewegungsnaturell und seine Bedürfnisse

Das Berufsleben, wie auch verschiedenartige Verhältnisse bringen es mit sich, dass die Menschen ihr Naturell vielfach kaum beachten, vielleicht nicht einmal kennen und ihm daher auch nicht Rechnung zu tragen vermögen. Wie die verschiedenen Pflanzen nicht alle die gleiche Art besitzen und daher nicht alle die gleichen Bedürfnisse haben, die gleiche Nahrung erfordern und die gleichen Beanspruchungen ertragen, so sind auch die Menschen in ihren Naturanlagen verschieden und benötigen entsprechende Beachtung und Berücksichtigung. Das Bewegungsnaturell wird andere Bedürfnisse aufweisen als der Ernährungstyp und umgekehrt. Ein Mensch, der Bewegung notwendig hat, darf sich nicht zumuten, ohne jegliche Schädigung Tag für Tag ununterbrochen im Bureau zu sitzen, ständig zu schreiben und zu rechnen, also eine Tätigkeit auszuüben, die seinem Naturell nicht entspricht, nur, weil dies nun eben das väterliche Geschäft einmal erfordert oder irgend ein falsch gewählter oder aufgeprägter Beruf es von ihm kurzerhand verlangt. Ebenso wenig dürfte man eine Bachforelle in einen ruhigen Weiher verpflanzen. Sie würde dort nicht gedeihen, denn sie hat Bewegung notwendig. Die Entwicklung und Entfaltung ihrer Kraft ist ein Lebensbedürfnis, und in einem ruhigen Wasser würde sie degenerieren, womöglich krank werden und vielleicht sogar zugrunde gehen.

Das Bewegungsnaturell ist wie folgt zu erklären. Es liegt darin ein gewisser Rhythmus, ein gewisses Bedürfnis, wonach der Blutkreislauf, der Zellstoffwechsel und alles andere nur richtig arbeitet, wenn ein gewisses Mass von Bewegung beachtet, wenn also der angeborene Rhythmus berücksichtigt wird. Es gibt viele Menschen, die sich in ihrer Jugend bewegen, im Garten arbeiten, turnen, vielleicht einem Turaverein angehören, Wanderungen unternehmen oder irgend einen Sport betreiben. In einem gewissen Alter aber lassen sie dies alles ganz beiseite. Statt