Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 8 (1951)
Heft: 4

Artikel: Kropf und Jodsalz
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554355

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: 09.12.2025

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

unsern Körper hinein, was uns unangenehm schädigt. Korrigieren wir indes diese Uebelstände, dann werden wir einen schönen Teil unsrer Frühjahrsmüdigkeit verlieren und wie eine der frühzeitigen Blumen aufzublühen vermögen. Ein wenig Mühe, ein wenig Flucht aus der Bequemlichkeit und schon haben wir Grundlegendes geändert, um uns gesundheitlich voranzubringen.

Ob wir nun noch jung sind oder schon älter, es wird uns bedeutend wöhler werden, wenn wir dafür besorgt sind, die körperlichen Funktionen richtig anzuregen, und nur wenn es uns wohl ist, werden wir auch den neuerwachten Frühling mit seinen mannigfachen, immer wiederkehrenden Wundern in vollem Masse wertschätzen und geniessen können. Wenn der Körper richtig funktioniert, dann entsteht dadurch ein allgemeines Wohlbefinden. Ist dem aber nicht so, dann wird auch das Empfinden gestört sein. Der Zustand der Körperfunktionen bedingt den Zustand des Blutes und der Zustand des Blutes bedingt wiederum den Zustand unsres Empfindens, unsres Gemütslebens. All diese Faktoren sind voneinander abhängig, denn ein Rad greift in das andere ein, weshalb wir nicht einfach nur mit irgend einer Tablette wieder Ordnung schaffen können, nein, wir müssen unbedingt grundlegende Arbeit leisten, um das gewünschte Ziel zu erreichen. Wer daher die erwähnten Ratschläge berücksichtigt, wird auch den Nutzen daraus ziehen können.

Wie leicht lässt sich auf unserm Heimweg oder überhaupt bei unserm Marschieren ein tiefes *Ein- und Ausatmen* bewerkstelligen, ohne dass dies auffällig durchgeführt werden müsste, so dass sich die Vorübergehenden an unserm Gebahren stossen könnten. Wenn wir alleine sind, können wir auch Vokalatmungsgymnastik betreiben, wie solche Leeser-Lasario empfohlen hat, nur müssen wir auch hier durch Alleinsein unsere Umgebung nicht in Erstaunen versetzen mit unseren Vokalübungen, wie bi-ju und andere mehr. Dadurch, dass wir nämlich mit den Vokalen atmen oder gar singend atmen, ermöglichen wir eine gute Fibration, was wir leicht feststellen können, wenn wir während unsern Uebungen zur Kontrolle einmal die Hand auf unsere Brust halten. Die Brustatmung kann auch mit der Bauchatmung abwechseln. Wenn man tüchtig Bauchatmen pflegt, dann beginnen die Bauchorgane wieder besser zu arbeiten, was bestimmt bei mangelhafter Tätigkeit willkommen sein wird. Durch das Bauchatmen werden die Bauchorgane einer leichten Gymnastik unterzogen, die regenerierend auf sie einzuwirken vermögen. Wenn auch der Nutzen nicht schon nach einigen Tagen eintritt, so doch nach einigen Wochen, und wir werden inne werden, wie unser Körper weit besser zu arbeiten vermag. Manche grosse Auswirkungen haben oft ganz kleine Ursachen und die kleinen Ursachen möchten wir ergründen und System in unsere Gesundheitspflege bringen, damit wir uns möglichst zweckdienlich helfen können.

Oft verschwindet ein vermeintliches Herzleiden, wenn die angestaute Kohlensäure aus dem Blut herausgeschafft wird. Was nützt es, ein Kardiogramm nach dem andern erstellen zu lassen, wenn es doch keine Herzerkrankung zu melden vermag? Viel gescheiter wird es da sein, die Herzstörungen durch eine entsprechend naturgemässe Pflege zu beheben, denn dadurch wird die müde Pumpe wieder richtig zu arbeiten vermögen und keine Erkrankung mehr vorzutäuschen brauchen. Oft hilft ein richtiges Atmen und das eigenartige Klemmen, das durch die zu grosse Menge angestauter Kohlensäure in unserm Blut in Erscheinung treten konnte, wird verschwinden. Wer bei Hochtouren dieses Klemmen feststellen kann, muss nur Tiefatmungsgymnastik durchführen und das Klemmen wird nicht mehr länger andauern. So gibt es viele Herzstörungen, die man buchstäblich wegatmen kann und plötzlich findet der Arzt wieder alles in Ordnung. Höchstens mag noch das bedeutungsvolle Wörtchen nervös ausschlaggebend erwähnt werden, denn wenn man heute etwas nicht ergründen kann, dann wird es eben ganz einfach als nervös bezeichnet.

Noch manche Einzelheit liesse sich über das soeben behandelte Gebiet erwähnen, wer indes die gegebenen Richtlinien beachtet und befolgt, wird auch das gewünschte Resultat erzielen, es sei denn, dass schwerwiegende Schädigungen vorliegen, die einer intensiveren Behandlung bedürfen.

Kropf und Jodsalz

Kürzlich stand in einer Aarauer Zeitung ein Artikel, der darauf hinwies, dass der Aargau betreffs der steigenden Kropfschäden an der Spitze der andern Kantone stehe. Die Aerzte wollen diesen Uebelstand auf den geringen Konsum von Jodsalz zurückführen. Während dieser nämlich in der übrigen Schweiz praktisch 80—100 % erreicht, beträgt er im Aargau nur 10 %. Der Artikelschreiber erwähnt, dass dieses so genannte Vollsalz die billigste, wirksamste und völlig unschädliche Form der Kropfprophylaxe darstelle, weshalb es auch der aargauische Aerzteverband als seine Pflicht erachte, dafür zu sorgen, dass auch der Kanton Aargau das Vollsalz als gebräuchliches, offenes Kochsalz einführe, weil dies der heutigen, wissenschaftlichen Erkenntnis und den herrschenden Verhältnissen entspreche. Schon Dr. Eggenberger hat sich seinerzeit in Herisau für diesen Gedanken eingesetzt und es ist teilweise seiner Initiative zuzuschreiben, dass in der Schweiz das Jodsalz eingeführt wurde. Man hat ihm dabei den harmlosen Namen Vollsalz gegeben und damit eine nicht ganz begreifliche Täuschung erwirkt. Spricht man von Vollsalz, dann ist man leicht veranlasst, dieses als einfaches Natursalz anzusehen, während der bezeichnende Name Jodsalz bestimmt etwas mehr Bedenken hervorrufen würde. Zugegeben, das Jodsalz wirkt bei jenen, die eine Unterfunktion der Schilddrüse aufweisen, also eher gegen ein Mixoedem hinsteuern, gut, weshalb es auch von solchen ohne jegliche Störung eingenommen werden kann. Umgekehrt aber wirkt sich der Genuss von Jodsalz bei all den vielen aus, die zu einer Ueberfunktion der Schilddrüse neigen, also eher einer leichten Basedow-Erkrankung ausgesetzt sind. Bei diesen nun hat die Erfahrung gezeigt, dass sie schon bei kleinsten Mengen von Jod Herzklopfen bekommen, das sich als inneres Vibrieren, wie ein Herzflattern geltend macht. Der davon Betroffene glaubt in der Regel herzkrank zu sein und sucht deshalb sehr oft den Herzspezialisten auf, um feststellen zu lassen, woher die Störung kommen möge. Auf alle Fälle ist er durch das scheinbar harmlose Vollsalz geschädigt worden, da es eben einen Jodzusatz enthält und, wie bereits erwähnt, keineswegs als Naturprodukt angesprochen werden kann. Wir können daraus erkennen, dass nicht alles, was als allgemein unschädlich bezeichnet wird, auch wirklich unschädlich für jedermann ist. Es ist daher auch nicht begreiflich, dass die Einführung eines solchen Salzes für die Allgemeinheit gutgeheissen wird. Eine solche Verfügung sollte nur für jene Kropfleidenden getroffen werden, bei denen eine Unterfunktion der Schilddrüse festzustellen ist. Jeder aber, der unter Ueberfunktion der Schilddrüse leidet, ist jodempfindlich. Bei solchen genügen weit kleinere Spuren von Jod, als sie im Natursalz enthalten sind, um Herzklopfen und Pulserhöhungen hervorzurufen. Es ist zwar wahr und unumstritten, dass der Mangel an Jod bei der Entwicklung der Kropfleiden mitschuldig ist, denn die Schilddrüse braucht zu ihrer normalen Entwicklung und Funktion Jod. Solches nun wäre in genügender Menge in unsrer Nahrung enthalten, und zwar in einer Form wie sie für uns ohne jegliche Störung und Schädigung assimilierbar wäre, wenn wir statt der entwerteten Kulturnahrung eine vollwertige Naturnahrung geniessen würden. Wenn man z. B. Apfelkerne, geniessbare Schalen, Kleiebestandteile, kurz alle, zur Naturnahrung gehörenden Bestandteile weglässt, dann entsteht mit der Zeit ein Mangel an Mi-

neralstoffen, somit also auch ein solcher an Jod, was die Kropfentwicklung wesentlich fördert. Statt Jodsalz zu empfehlen, wäre es angebracht, durch Ignorierung von Weissmehl, von weissem Zucker, von Konservennahrung, kurz von allen Produkten der zivilisierten Kulturnahrung für die aufbauende Naturnahrung zu werben.

Ein weiterer, hilfreicher Weg, den Uebelstand merklich zu heben, mag auch noch in zweckdienlicher Düngung liegen. Lassen wir das Jod aus dem Mineralreich ruhig unserm Boden zugute kommen, indem wir mit jodhaltigem Knochenmehl und andern jodhaltigen Düngmitteln düngen. Die Pflanze wird dadurch jodreicher, was unsrer Ernährung zugute kommen wird, denn die Pflanze vermag das aus dem Mineralreich stammende Jod bekanntlich so umzuarbeiten, dass es von unserm Körper ohne Störung und Schädigung aufgenommen werden kann. Diese natürliche, biologische Lösung sollte daher der schulmedizinischen Einführung des Jodsalzes vorgezogen werden. Wer durch die Einführung des jodhaltigen Vollsalzes Herzklopfen, Herzstörungen, inneres Fibrieren und Aufgeregtsein verspürt, sollte in Zukunft unbedingt den Genuss von Jodsalz meiden. Wirksam mag es sein, aber nicht immer in der gewünschten Form, unschädlich aber ist es, wie die erfolgte Auseinandersetzung gezeigt hat, keineswegs. Jod gehört demnach zu den Medikamentstoffen, mit denen man keine allgemein gültioen Grundsätze aufstellen darf. Ebenso wird man ja auch den Alkohol nicht als unschädlich bezeichnen können, weil ihn die Mehrzahl der Menschen trinkt, noch dem Nikotin seine schädigende Wirkung abzusprechen vermögen, nur weil fast alle Menschen rauchen. Viele mögen zwar die Schädigungen von Alkohol und Nikotin durchhalten ohne offiziell sichtbare Mängel davonzutragen, während andere, die eben empfindlich sind, die üblichen Folgeerscheinungen dieser Giftstoffe in Kauf nehmen müssen. Es ist daher notwendig die Natur mit ihrer eigenen Gesetzmässigkeit zu beachten, denn je nach Sensibilität und Veranlagung wirkt sich diese so oder so aus. Man kann sich bei schädigenden Stoffen nicht einmal damit trösten, wenn sie dem einen oder andern nichts anzutun und ihm scheinbar nichts zu schaden vermögen. Selbst wenn Persönlichkeiten wie Lehrer, Pfarrer oder Aerzte rauchen und trinken, ist dies kein Trost für den, dem es Schaden einbringt, wenn er sich nach solchem Vorbilde richten will. Der Sensible soll sich also ruhig nach seiner Veranlagung richten und seinen Zustand in keiner Weise durch schädigende Stoffe beeinträchtigen. Dies scheint so oft beschwerlich zu sein und doch, wem es lieber ist, leistungsfähig zu werden, als unnötig leiden zu müssen, der wird sich auch mit dieser Beschwerde abfinden können, und sich weislich nach seinen Möglichkeiten richten.

Folgen mangelhafter Bekleidung

Es gibt Mütter, die ihre Kinder oft sehr mangelhaft bekleiden. Nicht immer geschieht dies aus Notdurft, vielfach auch aus verständnisloser Eitelkeit. Mag die Witterung noch so ungünstig sein, das Kind muss gleichwohl wie eine kleine Puppe in allzukurzem Röcklein herumlaufen oder wie ein leichtbeschwingter Schmetterling sich in allzudünnen Stoffen präsentieren. Die Verhältnisse sollten über die Kleidung entscheiden, nicht aber die liebe Eitelkeit. Wie sich mangelhafte Bekleidung an kalten Tagen selbst noch als Schädigung im Alter auswirken kann, zeigt folgender Bericht:

«Als Kind war ich blutarm und bleichsüchtig, hatte einen weiten Schulweg und war oft ungenügend bekleidet und litt deshalb öfters furchtbar unter der Kälte. Mit 16 Jahren erfolgte Menstruationseintritt, in den ersten 10 Jahren mit starken Krämpfen. Mit 18 Jahren hatte ich eine starke Erkältung, die mir Brustfell-, Gebärmutter- und Eileiterentzündung einbrachte. Folgen waren starke Müdigkeit, Verwachsungen, immer Katarrh und eitriger Ausfluss».

Seither kam die Patientin, die sich heute in mittlerem Alter befindet, überhaupt nicht mehr aus ihren mannigfachen Leiden und Beschwerden heraus. Es mag ja gut sein, dass bei ihr nicht die Eitelkeit der Eltern schuld an den Folgen mangelhafter Bekleidung im Kindesalter war, sondern bedürftige Verhältnisse ganz einfach dazu geführt hatten. Ob nun so oder so, immer wird sich ein solcher Mangel bei schwächlichen Kindern nachteilig auswirken. Nicht nur leiden verschiedene Körperteile empfindlich, auch die innern Organe können dadurch erfrieren und sich schwer wieder erholen. Vor allem sollten die Unterleibsorgane durch warme Unterwäsche, gute Strümpfe und sonstige, entsprechende Kleidung gut geschützt werden. Ist es dagegen schön warm, dann sollte man einem Kinde nicht verbieten durch Barfusslaufen über Feld tüchtig zu erstarken. Diese billige Kräftigung wird sehr oft als unstatthaft verboten. Um der Eitelkeit und Gewohnheit zu entsprechen, müssen die Kinder, wenn es gar nicht angebracht ist, wieder zu warm angezogen herumlaufen, während sie an kühlen Frühlingstagen oft allzu mangelhaft bekleidet sind, nur, dass sie wie Frühlingsblumen aussehen können. Manch ein Kind verliert durch solch widersprechendes Vorgehen seine gute, konstitutionelle Grundlage. An vielen Leiden sind somit die Mütter schuld, und sie sollten sich immer bemühen, ihre Kinder nach den Verhältnissen zu kleiden.

Buttergelb und andere Färbungsmittel

Die Mitteilung der öffentlichen Presse, dass Buttergelb, also der chemische Farbstoff Dimethyl-aminoazobenzol mitschuldig sei bei der Entwicklung der Krebserkrankung, hat auch in der Schweiz Unruhe und Besorgung hervorgerufen. An einer Aerztekonferenz in Frankfurt, an der über 1000 Aerzte teilgenommen haben, ist daher eine Resolution ergriffen worden, diesen Farbstoff nebst andern künstlichen Farbstoffen aus der Lebensmittelindustrie auszuscheiden. Es ist begreiflich, dass man den Lebensmitteln die schädigenden Zusätze entziehen möchte, denn man hat ohnedies genug Schädigungen durch allerlei Medikamente und Giftstoffe zu gewärtigen. Ein Leser der «Gesundheits-Nachrichten», der im Aargau in einer Butterzentrale arbeitet, sieht sich nun aber genötigt, einen entsprechenden Artikel über den erwähnten Gegenstand, der in dem «Schweizerischen Zentralblatt für Milchwirtschaft» erschienen ist, zur nähern Prüfung und Beachtung einzuschicken. Von Dr. Stüssi, dem schweizerischen Butterinspektor wird in diesem Artikel ausdrücklich mitgeteilt, dass der beschriebene Sachverhalt früher auch in der Schweiz so gewesen sei, da der Anilinfarbstoff zu diesem Zweck zugelassen worden war. Heute soll sich dies indes geändert haben, da der erwähnte Anilinstoff verboten worden ist und an seine Stelle völlig ungiftige Pflanzenfarben getreten seien, so dass in der Schweiz die Butterfarbe für das Ansteigen der Krebskurve keineswegs mitschuldig sei.

Diese Mitteilung ist erfreulich und die Leser, die andrer Meinung waren, möchten sie zu ihrer Beruhigung registrieren. Auch von der Importbutter wird ausgesagt, dass sie diesbezüglich geprüft werde, und wir wollen hoffen, dass wir dieser Aussage Gehör schenken dürfen, und dass die Schweiz wirklich keine Butter importiert, die mit Anilinfarbe gelb gefärbt wird. Da je nach der Fütterungsmöglichkeit der Kühe auch die natürliche Färbung der Butter wechselt, ist es einesteils begreiflich, dass man den vielen Reklamationen verwöhnter Leute vorbeugen möchte. Um daher eine gewisse Gleichmässigkeit in der Färbung der Butter aufweisen zu können, sucht man sich durch künstliche Färbung zu behelfen. Diese künstliche Färbung nun sollte unbedingt kompromisslos sein und keine gesundheitsschädigende Wirkung aufweisen.

Ein anderer Bericht aus dem Aargau meldete von einer Färbung mit carottinhaltigen Färbmitteln. Es gibt auch neuzeitlich eingestellte Käser, die direkt mit Rüeblisaft