

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 12 (1955)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Wann bist du krank?  
**Autor:** Drebinger  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553108>

#### **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:** 23.02.2026

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

zähen Naturmenschen vergleichen, denn sie haben eine ganz andere Blutverbrennung und eine von Jugend an trainierte, starke Konstitution. Zudem geht bei diesen Naturvölkern durch die harten Lebensbedingungen alles Schwache zugrunde, so daß nur das Starke übrig bleibt. Da die wenigsten von uns so abgehärtet sind, dürfen wir zu unserem eigenen Wohle nicht vergessen, daß Kälte und Wärme Gegensätze sind, die den biologischen Rhythmus des Lebens zu aktivieren und zu beeinflussen vermögen, wenn sie richtig verwendet und ausgenützt werden. Ohne den natürlichen Wechsel von Gegensätzlichkeiten wäre die Schöpfung arm an belebenden Reizen. An uns liegt es, alles in weiser Umsicht zu unserem Wohl zu gebrauchen.

### Wann bist du krank?

Wir haben es sicher alle schon durchgemacht; wir waren an sich nicht krank, aber jede Arbeit war uns zu viel. Am Morgen sind wir mit einem schweren Kopf aufgestanden, der Appetit war nicht recht da, auch zu Mittag mochten wir noch nichts essen. Wir hatten einen aufgetriebenen Leib, vielleicht auch leichte Bauchschmerzen. Nein, krank waren wir nicht, denn krank sind wir erst wenn ... Ja, wann bist Du denn krank? Vielleicht erst wenn Du im Bett liegst? Oh, ich kenne Menschen, die mit 40 Grad Fieber ihrer Arbeit nachgehen, weil sie einen sehr verantwortungsvollen Beruf haben, sich also nicht zu Bett legen, selbst wenn sie schwer krank sind. Die Bettlägerigkeit ist kein absolutes Krankheitszeichen. Vielleicht das Fieber? Bestimmt auch das nicht. Viele Patienten sind totkrank, ja sterben selbst, ohne Fieber zu haben. Auch der Schmerz ist für eine schwere Erkrankung völlig uncharakteristisch. Wir können uns beispielsweise an das Schienbein stoßen und haben tagelang starke Schmerzen, deshalb sind wir nicht etwa sehr krank. Zum anderen sind lebensbedrohende Nierenerkrankungen oder der mit Recht so gefürchtete und praktisch immer zum Tode führende akute Leberschwund Krankheitsgeschehen, die fast völlig ohne Schmerzen verlaufen. Wir könnten noch mehr einzelne Krankheitssymptome aufzählen und immer müßten wir feststellen, daß wir nirgends ein absolut sicheres Zeichen für eine ernste Erkrankung haben. Wohl können wir die Extreme unterscheiden; ein kerngesunder Mensch wird nie im Zweifel sein, ob er vielleicht krank sei, und ein anderer mit einem bösen Krebsleiden oder einer schweren Tuberkulose oder sonst einer schlimmen Krankheit zweifelt nicht, daß er wirklich krank ist. Aber in der Mitte finden wir viele, wo man im Zweifel sein könnte, ob er nun schon krank oder ob er noch gesund ist.

#### Frühere Ansichten über die Krankheit

Um die Definition der Krankheit hat man sich seit jeher den Kopf zerbrochen. Früher sah man in der Krankheit einen von außen hereingekommenen Zauber, gleich einem Fremdkörper, und die Behandlung war dann entsprechend in einem Gegenzauber (Medizinhäger). Später kam der «theurgische Krankheitsbegriff» auf, d. h. man sah in der Krankheit eine Strafe Gottes und hier war es der Priester, der die Heilung brachte. Aber allmählich entfernte man sich von diesen mystischen Vorstellungen und schon Hippokrates (400 v. Chr.) sieht in der Krankheit eine mangelhafte Mischung der Säfte (Dyskrasis) des Körpers. Seine Behandlung bestand in einer Reinigung der Säfte durch Anregung der Ausscheidungen. Bald erkannte man aber, daß nicht nur diese Säfte, sondern auch die festen Stoffe, also die Gewebe, im Körper eine Bedeutung für die Krankheit hatten. Später wurden auch die Pneuma oder die Seele, wie man am besten dieses griechische Wort ins Deutsche übersetzen kann, zu einem überragenden Faktor im Krankheitsgeschehen. In der Zeit der sogenannten Aufklärung galt dann in der Wissenschaft wiederum nur all das, was man wiegen, zählen oder messen konnte, und so war in der Medizin

auch nur das von Gültigkeit, was mit der Chemie oder der Physik erklärbar war. Die Zelle, der kleinste Baustein des Körpers, wurde in den Mittelpunkt der Betrachtung gestellt und jede Krankheitsursache und jede Krankheit sollte mit der Funktion dieser Zelle erklärt werden und irgendwelche seelischen Einflüsse auf ein Krankheitsgeschehen wurden völlig in Abrede gestellt.

#### Heutige Ansicht über die Krankheit und ihre Ursachen

Heute sind wir der Ansicht, daß die Krankheit nichts körperfremdes ist, daß zwischen Krankheit und Gesundheit kein grundsätzlicher, sondern nur ein gradueller Unterschied besteht. Unser Körper ist tagtäglich gewissen Schädlichkeiten ausgesetzt. Nicht immer ist die Temperatur ganz ausgeglichen, wir kommen vielleicht aus einem besonders warmen Raum in eine naßkalte Wittringung hinaus, vielleicht ist auch das Essen nicht jeden Tag der Gesundheit ganz zuträglich, oder wir kommen gar in ein richtiges Unwetter hinein und werden durchnässt, wirklich bis auf die Haut, und dennoch wird unser Körper mit all diesen Schädlichkeiten fertig, vorausgesetzt, daß wir einen wirklich gesunden Körper haben. Auch nehmen wir täglich hunderte, vielleicht tausende von Bakterien in uns auf und doch erkranken wir nicht. Aber anders geht es möglicherweise unserem Nachbarn. Er läuft nur mit einem dicken Schal herum, zieht sich immer ganz warm an und legt wirklich auch großen Wert auf eine gesunde Ernährung, aber doch ist er mehr krank als gesund. Hier haben wir zwei wichtige Punkte der Krankheitsursachen berührt. Man unterscheidet nämlich einmal die äußeren, von der Umwelt bedingten Ursachen, und dann die inneren, die meist durch die Vererbung bereits oder durch bestimmte von Geburt an bestehende Anlagen in uns ruhen. Wir haben vielleicht alle schon das Beispiel gehört, daß mehrere eine Bergtour unternehmen und alle in das gleiche Unwetter hineinkommen, alle einen langen Marsch noch zu bewältigen haben und sich dabei arg verkühlen. Der eine mag eine Lungenentzündung davontragen, der andere eine schwere Nierenentzündung, der dritte eine Angina, der vierte bekommt eine starke Grippe, ja, und der fünfte mag völlig leer ausgehen. Ihm haben diese gleichen Schädigungen gar nichts anhaben können. Er hatte, wie man sagt, eine wirklich gesunde Konstitution. Die anderen erkrankten jeweils an den Organen wo ihr Körper die schwächste Stelle hatte.

Die Krankheit ist eine Erscheinungsform des Lebens und nichts Lebensfremdes. Es ist ein Leben unter ungünstigen Bedingungen an der Grenze der möglichen Anpassungsfähigkeit des Körpers. Der Körper wird auf Schädlichkeiten dann mit einer Krankheit reagieren, wenn diese Schädlichkeiten für ihn gefährbringend sind.

#### Die notwendigen Konsequenzen

Das was wir aus dieser kurzen Uebersicht lernen sollen, ist, daß wir keine scharfe Grenze zwischen Krankheit und Gesundheit ziehen können. Hat diese Erkenntnis für uns irgend eine Konsequenz? Ja, sie hat es. Wenn Krankheit und Gesundheit keine Gegensätze sind, so wollen wir auch keine daraus machen. Die meisten Menschen leben, solange sie gesund sind, wahllos ihren Vergnügungen und Geltüsten, ohne Rücksicht auf ihren Körper und ihre seelischen Empfindungen. Wenn wir krank sind, so argumentieren sie, dann ist es Zeit, daß wir eine gesunde Lebensweise führen, daß wir uns dem Rat eines guten Therapeuten fügen und seine Erfahrungen in der Behandlung des Menschen uns zunutze machen, solange wir aber gesund sind, leben wir, wie es uns gefällt und wenn wir uns einmal unpaßlich fühlen, so vergeht das wieder, darauf brauchen wir keine Rücksicht zu nehmen. Eine solche Einstellung ist sehr kurzsichtig. Wenn man eine solche Einstellung hat, dann muß man später bestimmt dafür bitter bezahlen. Es ist viel leichter für einen Therapeuten und für einen «Patienten» einen Organismus gesund zu erhalten, als einen kranken Körper gesund zu machen. Darin liegt gerade die hohe Ethik der

Heilkunde, daß es ihr Bestreben und ihr Ideal ist, durch ihr eigenes Wirken sich selbst überflüssig zu machen, d. h. daß die Heilkunde bestrebt ist, die Gesundheit der Menschen so zu heben, daß praktisch keine behandlungsbedürftigen Kranken mehr auftreten. Wenn dieses Ideal auch immer nur ein Ideal in der heutigen ungesunden Lebensordnung bleiben wird, so sollte doch jeder in seinem eigenen Interesse diesem Lebensideal zustreben. Aber die Unvernunft, und oft die Rücksichtslosigkeit gegen sich selbst ist bei vielen Menschen noch so groß, daß sie durch ihre unvernünftige Lebensweise sich oft Leiden zuziehen, die auch der beste Arzt und der beste Naturarzt nicht mehr heilen kann und wo sie sich dann selbst zugestehen müssen: «Hätte ich doch...»

Dennoch hat die Heilkunde durch ihre Bestrebungen im Aufklären über die möglichen Krankheitsursachen, über gesunde Ernährung und Lebensweise schon viel erreicht. Beispielsweise hat ein heute geborenes Kind durchschnittlich eine um 24 Jahre längere dauernde Lebenserwartung als ein neugeborenes Kind noch vor 75 Jahren hatte, und wir sind überzeugt, man könnte durch weitere Beachtung der gesunden Lebensweise noch weit mehr erreichen und das Durchschnittsalter noch viel höher setzen. Die meisten heute als unheilbar zu bezeichnenden Krankheiten wären durch eine gesunde Lebensweise zu vermeiden, und warum wollen wir erst Krankheiten auftreten lassen, wo wir dann manchmal machtlos gegenüber stehen, wenn es doch in unserer Hand liegt, derartige Krankheiten zu verhindern. Wir wollen nicht der törichten Argumentation verfallen, daß vielleicht der Großvater oder der Urgroßvater am Tag dreimal Fleisch gegessen hat und täglich seine fünf oder sogar noch mehr Zigarren geraucht hat und im hohen Alter gestorben ist. Wir erwähnten eingangs die verschiedene Konstitution und nicht jeder mag eine so robuste Konstitution haben, zumal heute durch die vielen schädlichen Einflüsse, denen wir uns gar nicht entziehen können, wir alle unsere Abwehrkräfte im Körper zusammenhalten sollten, um den unausweichlichen Schädigungen entgegentreten zu können und wollen uns nicht noch zusätzlich schädigen. Wir können versichert sein, daß der Prozentsatz derer, die durch eine ungesunde Lebensweise krank werden, viel höher ist als derer, die eine solche ungesunde Lebensweise ohne Störungen auf die Dauer ertragen. Das sind wirklich nur sehr seltene Ausnahmen.

Wir wollen also immer im Auge behalten, für unsere Gesundheit zweckentsprechend zu leben. Wir wollen uns nicht dann einer gesunden Lebensweise zuwenden wenn wir krank sind, sondern versuchen, gesunde Lebensanschauungen täglich in unserem Leben zu verwirklichen. Kleine Störungen solltest Du in Deinem Körper nicht anstehen lassen. Schon wenn nur eine Verstopfung vorliegen sollte, so sollten wir bestrebt sein, eine solche Verstopfung auf natürliche Art und Weise zu heilen und nicht erst zu warten, bis sie in ein solches Stadium gekommen ist, daß nur noch drastisch wirkende Abführmittel uns zu einem Stuhlgang verhelfen. Der Leinsamen, z. B. das Leinsamenpräparat Linosan ist ein ganz natürliches Mittel, und wenn wir im Anfang einer leichten Darmträgheit dieses natürliche Präparat einsetzen, so können wir der Verstopfung und all den damit einhergehenden Komplikationen durchaus entgehen und immer bei guter Gesundheit bleiben. Wenn wir einen Husten haben, so sind auch hier die naturgemäßen Mittel von den Tannenknospen, z. B. der Santasapina-Sirup oder das Usnea, das Lärchenmoos, oder auch die Meisterwurz, also alles natürliche Produkte aus dem Schatz der Heilkräuter, die uns schnell und zuverlässig eine Hilfe bringen und die Störungen schnell beheben, ohne auch hier zu ernsteren Komplikationen zu kommen. Die Aufzählung liesse sich beliebig fortsetzen. Bei einer leichten Halsentzündung mit Echinasan und Molkenkonzentrat pinseln, einen Lehmkwickel um den Hals und am anderen Tage bereits

ist man wieder voll leistungsfähig und braucht nicht erst zu warten, bis man wirklich eine Angina bekommen hat. Behalten wir im Sinn: Vorbeugen ist besser als Heilen!

Dr. Drebinger

## Ernährungssorgen in Afrika

### Allgemeine Beobachtungen

Schon bei meinem früheren Aufenthalt in Afrika habe ich gesehen, daß leider auch dort an verschiedenen Orten die moderne Ernährung Eingang gefunden hat. Bei vielen Eingeborenen haben sich deshalb die gesundheitlichen Verhältnisse stark geändert. Es ist peinlich zu sehen, daß selbst bei den Negern die Erhaltung guter Zähne allmählich zum Problem wird, erwartet man doch bei einem Neger immer, zwei schöne, weiße Zahnreihen anzutreffen, die auffallend vom dunklen Gesicht abstechen. Immer mehr machen sich nun aber in der letzten Generation durch die Einführung unserer europäischen Ernährung schädigende Einflüsse geltend. Der Bericht eines Freundes, der im vergangenen Sommer vorübergehend in der Schweiz weilte, bestätigt dies lebhaft. Er wird wieder in seine dunkle Heimat zurückkehren, die allerdings nicht so dunkel ist, wie wir sie uns vorstellen, sondern viel sonniger als die unselige. Sein Bericht mag unsren Lesern zeigen, wie überall die gleichen Beobachtungen und Erfahrungen über die Schädigungen denaturierter Nahrung gesammelt werden können. Nur die Natur in ihrer Ganzheit kann uns jene Nahrung bieten, die uns gesund, kräftig und leistungsfähig erhält. Auch mein Freund hat beobachtet, daß Völker, die sich einfach, ja sogar einseitig ernähren, gesund bleiben können, wenn sie dabei nur Naturnahrung genießen, also vollständige Vollnahrung, an der nichts nachteilig geändert wurde. Es liegt in dieser Beobachtung allerdings etwas Rätselhaftes, denn nach unserer Berechnung enthält diese einseitige Nahrung nicht alle notwendigen Stoffe, nicht alle Vitamine, die uns gesund erhalten können und doch scheint es, daß sie diesen Menschen genügt, um ihnen eine robuste Gesundheit zu beschaffen. Dies läßt uns schlußfolgern, daß schon kleine Mengen der notwendigen Wirkstoffe bei guten, natürlichen Lebensverhältnissen genügen, um alle Voraussetzungen einer guten Gesundheit zu erfüllen. Hier der Bericht des Freundes aus dem Basutoland in Südafrika:

### Frühere gesunde Grundlagen im Basutoland

«Die Basuto, die zur Bantu-Negerrasse gehören, leben im englischen Protektorat Basutoland in Südafrika, etwa 1000 Kilometer nordöstlich von Kapstadt und etwa 300 Kilometer von der Küste des indischen Ozeans. Sie bewohnen ein rauhes, aber sehr sonniges Gebirgsland, etwa 1800 Meter über Meer. Südöstlich hinter dem Hügelland liegt ein Gebirgshinterland, dessen Berge sich bis zu etwa 3500 Meter über Meer erheben und auf den öffentlichen Landkarten als «Drakensberge» gekennzeichnet sind.

Die Basuto sind ein freiheitsliebendes Naturvolk, das seine hart erkämpfte und einmal fast verloren gegangene Freiheit der wohlwollenden englischen Kolonialregierung zu verdanken hat. Nur allmählich haben sie den Einfluß der Zivilisation zu spüren bekommen. Die weiße Einwanderung ist nicht gestattet, denn das Land gehört ausschließlich den Basuto-Negern, und England verwaltet es nur so lange, bis das Volk demokratisch genügend aufgeklärt und erzogen ist, um sich in absehbarer Zeit selbst regieren zu können. Die Häuptlinge kümmern sich um die lokale Regierung und um die wenigen wichtigen Streitsachen, die sie selbst richten.

Die Basuto waren früher ein sehr gesundes Volk, das sich außerst einfach ernährte. Die Hauptnahrung bestand aus Hirsebrei und aus Maiskolben, die am offenen Feuer geröstet wurden, sowie aus einem leicht vergorenen Hirse-