

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Leberkrebs  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968819>

### **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:** 03.05.2026

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

einer getreuen Gehilfin umsieht. Das Gründen seiner eigenen Familie ist für ihn nicht nur eine materielle Angelegenheit, wie es für so viele junge Leute heute ist. Es ist für ihn ein bewußtes Geschenk, das er mit vollen Zügen genießt. Darum ist er nicht töricht dabei, wie es so viele andere sind, die das Glück am falschen Ort suchen und über ihre Verhältnisse hinausgehend, sich einrichten. Nein er weiß, was im elterlichen Heim zum Glückhinein führte und wird sich nicht von falschen Wünschen leiten lassen, um den neuen Lebensabschnitt mit unerwünschter Schuldenlast betreten zu müssen. Wie schade, wenn sich seine Braut in diesem Punkt anders einstellen würde als er, wenn ihr sein Besitz nicht genügte, und sie seine Verhältnisse, in die sie hineinleben, und mit denen sie sich vertraut machen sollte, ihr nicht behagten, weil sie sich das Leben ihrer begüterten Freundin ersehnt, oder weil sie sich ihre eigenen Luftschlösser erdacht hat.

#### *Verlust oder Gewinn?*

Was wohl niemand dem jungen Mädchen zuvor sagt, ist das eigenartige Erlebnis, mit dem eigenen Namen auch das eigene Schaffen und Streben mehr oder weniger aufgeben zu müssen, um in dem Leben ihres Mannes aufzugehen, um an seinem Beruf mitratend oder gar mitarbeitend teilzunehmen, denn wie sollte sie sonst ihre zugewiesene Pflicht erfüllen und wahre Gehilfin und Gefährtin sein können? Ja, es ist ein sonderbares Gefühl, das sie benimmt, wenn sie dem Namen ihrer Eltern entsagt, den Namen ihrer Kindheit und frühesten Jugendzeit als geliebten Besitz entschwinden fühlt. Mag sie ihn auch, wie es bei uns in der Schweiz üblich ist, von nun an hinter den Namen ihres geliebten Mannes stellen, damit jeder sehen kann, sie ist seine Frau geworden, im Grunde genommen ist er von nun an doch wirkungslos für sie und verblaßt immer mehr, als habe sie ihn in einen tiefen Schrein gelegt.

Das ist nun das ureigenste Empfinden des Mädchens, denn der Mann erlebt dies keineswegs. Sein Name wird gefestigt, wenn er seinen Ehebund schließt, denn nun steht der Gründung seiner eigenen Familie keine Schranke mehr im Wege. Ist er sich auch des alleinigen Besitzes seiner jungen Frau glücklich bewußt, in der Stille seines Herzens preist er doch das unermessliche Wunder, das ihn zum Vater seiner Kinder werden läßt. Nie vergißt er die schöne Zeit, in der er sich mit Gewißheit auf seinen jungen Sprößling freut. Wie umhegt er seine junge Frau, um das Wachstum eines neuen Lebens zu fördern. Ihre Einigkeit mehrt sich durch dieses Erleben. Voll Innigkeit freut sich auch die werdende Mutter, daß sie in aller Stille und doch auch wieder ohne ihr eigentliches Dazutun einzig und allein durch die göttliche Wundermacht des Lebens kleine, zierliche Händchen formen hilft. Wohl steht ihr ein Tag der Schmerzen bevor, aber er wiegt das Glück eines eigenen Kindes auf. Was hat der Schöpfer nicht alles eronnen, um jeden einzelnen Menschen dadurch zu bereichern und zu beglücken! Wie wenige aber wissen diese wahren Güter in ihrem vollen Werte zu achten und zu schätzen? Wie verhältnismäßig wenig Kinder werden als göttliches Geschenk empfunden? Wer aber das tiefe Erleben dieses umfaßbaren Wunders mit dankbarem Herzen entgegennimmt, gibt seinem Kinde den besten Segen mit ins Leben. Auf diesem Grund mag es ruhig gedeihen, und gerne möchten wir in der nächsten Nummer sein Wachsen zusammen mit dem Glück der Eltern weiter verfolgen.

### **Leberkrebs**

Der Leberkrebs entsteht oft, wenn von irgend einer Körperstelle Krebszellen ins Blut gelangen und in der Leber hängen bleiben, wo sie sich zu kolonisieren beginnen. Ungeschickt ausgeführte Krebsexcisionen, worunter man die zu Untersuchungszwecken herausgeschnittenen kleinen Teile einer Geschwulst versteht, sowie unbefriedigt ausgeführte Operationen können dabei eine Rolle spielen. Es ist deshalb oft weniger riskant eine Geschwulst herauszu-

nehmen, als daran herumzuschneiden. Man möchte durch die histologische Untersuchung ganz sicher sein und gefährdet doch damit unter Umständen den Patienten.

#### *Geschichte Psychotherapie*

Welch eine traurige Angelegenheit ist es für einen Patienten, wenn die Diagnose seines Gesundheitszustandes eindeutig auf Leberkrebs hinweist! Mancher Arzt ist in solchem Falle geneigt, das Interesse am Patienten zu verlieren, so daß sich dieser von allen guten Geistern verlassen fühlen muß. Sein gelbgraues Aussehen, die langsam gekommene Gelbsucht, die nicht mehr zurückgehen will und der ganze Rosenkranz harter Knoten, der sich am rechten Rippenbogen gebildet hat, haben den Arzt nachdenklich gestimmt. Es mag dem Patienten nicht entgangen sein, daß sich die Stirne seines Beraters in tiefe Runzeln legte, während er lange abwog, ob er das Ergebnis seiner Diagnose dem Kranken bekanntgeben sollte oder nicht. In der Regel ist in einem solchen Fall die Morphiumspritze noch der einzige Trost für den Patienten, der stets leichter und leichter wird. Viele biologisch eingestellte Aerzte bestätigten mir indes meine eigenen Erfahrungen, daß, wenn auch die Schulmedizin keine Hilfe mehr kennt, doch wenigstens die Natur noch die Möglichkeiten bietet, die je nach den gegebenen Voraussetzungen Wunder wirken können. Ob es nun aber gelingen mag, den Patienten wieder zu einer gewissen Lebensmöglichkeit zurückzuführen oder nicht, ist es doch zum mindesten die Pflicht eines jeden Therapeuten, dem Leidenden so beizustehen, daß er sein seelisches Gleichgewicht bewahren oder wieder zurückerlangen kann. Bestimmt ist es keinem guten Beobachter entgangen, wie rasch der Körper zerfällt, wenn der Patient jeglichen Lebenswillen verliert. Wer sich aufgibt, hat auch der Natur den Schlüssel zu ihren Schatzkammern aus der Hand genommen. Ein solcher Fall ist uns von dem Abwart einer Hochschule bekannt. Dieser hustete jahrzehntelang, auch mußte er sich beim Sprechen stets räuspern. Als sich der Auswurf immer mehr mehrt, verlangte ihn sein Arzt eines Tages zur Untersuchung. Diese zeigte, daß der Abwart an einer alten Kehlkopftuberkulose litt. Sobald er nun aber wußte, wie es um ihn stand, veränderte sich sein ganzes Benehmen. Er lief wie ein wandelnder Leichnam umher, ließ seine Arme und Achseln hängen, wollte nicht mehr essen und verlor jeglichen Lebensmut und Lebenswillen. Nach 3 Monaten trug man ihn zu Grabe. Ich weiß aus Erfahrung nur zu gut, daß eine solche Einstellung grundfalsch ist, denn gerade die innere Mithilfe des Kranken ist notwendig, um ihn wieder zu heben, zu stärken und ihm über seine mißliche Lage hinwegzuhelfen. Gegen den Tod ist noch kein Kräutlein gewachsen. Er kann selbst den Gesunden von seiner Laufbahn unerwartet rasch hinwegholen. Warum soll sich also der Kranke seine Lage noch erschweren, indem er sich allzu sehr niederdrücken läßt? Manchen sogenannten hoffnungslosen Zustand, der von allen Kapazitäten aufgegeben worden ist, sah ich durch eine geschickte Einstellung erträglich werden. Der Patient muß unbedingt einer liebenden Fürsorge übergeben werden, benötigt er doch tiefes Verständnis für seine seelische Not. Er muß innerlich so gestützt werden, daß er weder verweichlicht wird, noch verbittern kann. Wichtig ist auch eine gute Atemgymnastik nebst einer richtigen Diät. Dies alles kann so günstig zusammen wirken, daß sich der Körper einigermaßen wieder zurechtfindet, und der Patient noch längere Zeit glücklich mit seinen Angehörigen zusammen leben kann zu deren Wohl und Freude. Es ist dies keine bloße Einbildung, denn ich selbst konnte solche Erfahrungen sammeln, was nun aber nicht sagen will, daß jeder weit vorgeschrittene Prozeß aufgehalten werden kann. Gleichwohl aber wird sich auch für solche Patienten eine gehobene Stimmung besser auswirken als ein stetiges Niedergeschlagensein oder gar ein inneres Verzweifeln. Jede fröhliche und glückliche Stunde, die wir dem Kranken beschaffen können, ist ein Geschenk für ihn. Wenn wir Patienten durch den rechten Beistand seelisch und geistig stärken, bieten wir ihnen die

Möglichkeit, das innere Gleichgewicht zu bewahren. Sie werden mit innerer Ruhe und Frieden erfüllt, denn sie hadern nicht mehr mit dem Unvermeidlichen, das ihnen begegnet, sondern stehen darüber. In diesem Zustand ist es ihnen trotz ihrer eigenen schweren Lage sogar möglich, andere zu trösten. Auch dies habe ich schon beobachten und erleben können, doch nur bei jenen Kranken, die ihre Lebenshoffnung nicht nur auf bloße Mutmassung stützen, sondern bei solchen, die dem Wort göttlicher Verheißung volle Beachtung schenken. Wer den Glauben an die Auferstehung nicht in den Bereich des Fabelhaften verlegt, der kann seine Augen ruhig schließen, denn der Tod erscheint ihm nur als ein vorübergehender Schlaf, was dem biblischen Begriff völlig entspricht. Diese Einstellung beruhigt nicht nur, sondern gibt zum Ausharren vermehrte Kraft. Wer daher den Schwerverkranken die stärkende Hilfe hoffnungsvoller Lebensaussichten auf einer durch göttliche Macht völlig gereinigten Erde darbieten kann, bewahrt sie vor dem verzehrenden Feuer der Verbitterung und Verzweiflung.

*Unterstützende Heilfaktoren*

Wie bereits erwähnt, können wir unser Augenmerk noch auf andere Möglichkeiten richten, um dem Kranken sein Los zu erleichtern. Das Atmen, die Ernährung, das richtige Würzen, natürliche Heilmittel und äußere Anwendungen spielen dabei eine wesentliche Rolle, und wir möchten nachträglich einzeln den Beweis erbringen, warum diese scheinbar geringfügigen Punkte wichtig und beachtenswert sind.

Die *Atmung* ist bei einfachen Leberleiden bereits schon wichtig und darf nicht umgangen werden, wenn eine Heilung erzielt werden soll. Noch weit wichtiger ist sie daher bei Leberkrebs, denn jede Krebszelle ist arm an Sauerstoff. Dies ist so, weil erstens die Atmung mangelhaft ist und zweitens, weil infolge von Stoffwechsel- und Kreislaufstörungen der eingeatmete Sauerstoff nicht genügend reichlich zu den Zellpartien gelangt, so daß dieser Sauerstoffmangel mit dazu beiträgt, daß die erwähnten Zellpartien nachträglich zu Krebszellen entarten. Wir sehen daraus, wie vorbeugend wichtig es ist, daß wir jederzeit eine gute Atmung durchführen, vor allem aber wenn wir bereits leberleidend sind. Selbst der Kranke, der an Leberkrebs leidet, sollte sich nicht entmutigen lassen, indem er denkt, es nütze ihm ja doch alles nichts mehr. Wer weiß, ob er sich nicht doch wieder erholt, wenn er alle notwendigen Maßnahmen berücksichtigt und vor allem eine regelmäßige, gute Atemgymnastik durchführt. Auf alle Fälle wird sie ihm Erleichterung verschaffen und somit doch in gewissem Sinn gegen die mißliche Lage steuern.

Bereits sind die meisten unserer Leser gewohnt, der *Ernährung* im Alltag eine gewisse Beachtung zu schenken, und sie begreifen, daß dies im Krankheitsfall erst recht angebracht ist. Streikt unsere Leber, so ist dies für unsere Verdauung bedenklich, versagt sie, dann müssen wir uns unbedingt nach ihren Forderungen richten. Bereits wissen wir, daß wir Fettbackenes meiden müssen. Bei Leberkrebs ist es doppelt notwendig auf vollwertige Nahrung zu achten. Joghurt und Quark ist das einzige tierische Eiweiß, dem wir zusprechen dürfen, während Fleisch, Fische, Eier und Käse völlig gemieden werden müssen und somit auch nicht in kleinsten Mengen in Frage kommen. Auch Milch, Rahm und Butter belasten die Leber sehr und es gehört zur notwendigen Schondiät, auch diese möglichst zu meiden. Dafür aber sollten wir dem Leberkrebskranken viel gut zubereitete, rohe Gemüsenahrung geben. Erträgt der Patient anfangs die Rohgemüse nicht gut, dann kann man sie durch Gemüsesäfte ersetzen, doch muß man dabei darauf bedacht sein, langsam auf Vollgemüse überzugehen, von denen biologisch gezogener Spinat, Lauch und Carotten am meisten Heilwert besitzen. Beachtet man diese Grundregeln gut, dann wird der Kranke auf alle Fälle Nutzen aus der Ernährung ziehen. Als Getränk, sowie zur Salatzubereitung ist nur Molkosan, das milchsäurehaltige Molkenkonzentrat zu empfehlen. Den Früchten darf er nicht ohne weiteres zusprechen, denn sie

sind ihm nicht zuträglich wie die Rohgemüse und er hat eine gewisse Auswahl zu treffen, indem er vor allem die sauern Früchte und selbstverständlich auch das Steinobst meidet, während Heidelbeeren und Papaya heilwiegend sind. Leider ist die letztgenannte Frucht aber nicht bei uns erhältlich, so daß wir uns auf ein Papayapräparat beschränken müssen, wenn wir die gute Wirkung nicht verlustig gehen wollen. Oft werden auch milde Apfelsorten und in nicht allzuschweren Fällen auch Grapefruit noch ertragen.

Wer sich nach den Ernährungsgrundregeln richtet, die unserer Gesundheit zweckdienlich sind, der weiß, wie wichtig vor allem das *Würzen* der Speisen ist. Unwillkürlich sieht er sich nach unschädlichen Würzstoffen um, denn er möchte seine Organe nicht unnötig belasten. Diese Vorsichtsmaßnahme ist im Krankheitsfalle doppelt angebracht und hat vor allem bei Leberkrebs ihre unbedingte Berechtigung. Wir verwenden also kein gewöhnliches Kochsalz mehr für unseren Patienten und vermeiden auch Pfeffer, Muskatnuß, Zimt, Senf und Essig. Statt dessen gebrauchen wir ein Produkt aus Meersalz und Gewürzkräutern wie Trocomare oder Herbamare. In kleinen Mengen dürfen auch folgende scharfe Gewürze gebraucht werden, nämlich Meerrettich, Paprika edelsüß, echt indischer Curry, Knoblauch und Zwiebeln, aber wie gesagt, nur in ganz geringen Mengen, da sie sonst schaden und den Zweck verfehlen.

Auch Vitam-R, der bekannte Hefeextrakt ist nicht nur eine gute Würze, sondern auch ein heilwirkendes Nahrungsmittel. Er hilft der Diätköchin sehr gut aus mancher Verlegenheit, denn sie kann damit eine Sauce bereiten, die ähnlich schmeckt wie eine Fleischsauce, indem sie den Extrakt in warmem Wasser auflöst und etwas feingehackte Zwiebeln, Knoblauch oder Meerrettich beigibt. Es ist gut, wenn wir auch durch milde Gewürzkräuter die Verdauung anregen, und so werden wir von Zeit zu Zeit auch etwas Majoran, Thymian oder Bohnenkraut verwenden. Jede Sorgfalt im Würzen wird der kranke Organismus dankbar empfinden.

*Natürliche Heilmittel*

Welch ein Glück, daß die Natur dem Leberkranken ihre Hilfe nicht versagt, sondern unterstützende Heilmittel bereithält! So wächst bei uns im Gebirge eine seltsame Petasitesart, die sich als Krebsheilmittel ausgezeichnet bewährt hat. Das daraus gewonnene Petasan hat in vielen Fällen den Krankheitsprozeß zu stoppen vermocht, und die Schmerzen vermindert oder sogar zum Verschwinden gebracht. Die Kombination mit *Viscum album*, der bekannten Mistel, hat die Wirkung noch wesentlich vertieft. Petasan hat sich für den Kranken als wirkliche Wohltat erwiesen. Da es ein harmloses Frischpflanzenpräparat ist, bildet es kein Risiko.

Chelicynara, ein bekanntes Lebermittel, bewährt sich auch bei Leberkrebs sehr gut, denn es enthält außer Artischockenextrakt noch Chelidonium, ein Pflanzenpräparat, das aus dem verachteten, aber dennoch vorzüglichen Schöllkraut gewonnen wird. Es hat bei Krebs schon erfreuliche Wirkungen gezeigt, arbeitet es doch erfolgreich gegen Wucherungen, Warzen und Geschwulste.

In Verbindung mit den beiden soeben erwähnten Heilmitteln ist auch Urticalein von bester Wirksamkeit. Es ist ein organisches und sogar vegetabil gebundenes Kalkpräparat, das den Kalkspiegel zu heben vermag und daher den Gesamtzustand des Patienten günstig beeinflussen kann.

Eine weitere, wesentliche Unterstützung findet der Kranke auch noch in Papayasan, da dieses die Leber und Bauchspeicheldrüse entlastet, weil es ein eiweißabbauendes Ferment enthält. Es ist ein Naturmittel, das aus der giftfreien tropischen Pflanze *Carica Papaya* gewonnen wird. Da es nicht möglich ist, die reifen Frischfrüchte der Papayapflanze nach Europa zu senden, leistet Papayasan vorzüglichen Ersatz.

Noch ein weiteres, heilwirkendes Nahrungsmittel muß bei Leberkrebs zugezogen werden und zwar das Leinsamen-

präparat Linosan, enthält es doch ungesättigte, essentielle Fettsäuren, die als dringend notwendige Heilfaktoren angesehen werden müssen.

#### Die äußerliche Behandlung

Auch die äußerliche Behandlung kann, wenn sie ertragen wird, vorteilhaft und günstig wirken. Vor allem sind Lehmwickel ausgezeichnet, wenn der Lehm mit Eichenrindentee oder Zinnkrauttee zubereitet wird unter Zugabe von einem Eßlöffel voll echtem Johannisöl.

Im Wechsel können auch Kohlblätterauflagen folgen, wenn sie keine Schmerzen auslösen. Sonst können statt ihrer die Blätter der Rumex alpina, also des Riesenampfers, verwendet werden indem man sie quetscht und am besten über Nacht auflegt.

Zum sanften Einreiben dient echtes Johannisöl, das aus den Blüten und Knospen des Bergjohanniskrautes hergestellt wurde. Es wirkt sehr gut auf die Nerven und beseitigt das fast unausstehliche Nervenkrampeln.

Mit diesen guten Naturmitteln, einer zweckmäßigen Ernährung und leichten, geschickt durchgeführten physikalischen Anwendungen, unterstützt durch eine geschickte Psychotherapie läßt sich bestimmt das Maximum zum Wohle des Kranken herausholen.

## Gewohnheitsgesetze

#### Verpflanzungsmöglichkeiten

Einen alten Baum kann man nicht gut verpflanzen, es sei denn, man pflege ihn mit größter Sorgfalt und Geschicklichkeit. Aber trotz den besten Vorsichtsmaßnahmen kann es geschehen, daß der Baum gleichwohl eingeht. Auch bei uns Menschen finden wir ähnliche Zustände und Möglichkeiten, denn auch der Mensch ist nach Jahrzehnten ähnlich wie eine Pflanze mit seiner Umgebung verwachsen und hat sich nach allen Seiten hin verwurzelt. Genau wie die Pflanze hat er sich an seinen Standort, an das Klima, die Höhenlage und Luftverhältnisse gewöhnt. Wird es uns daher gelingen, einen Bergbauern, der in einer Höhenlage von 1500 bis 1800 Metern aufgewachsen ist, ins Tal hinab zu verpflanzen? Wird er sein beschwerliches Leben, seinen kargen Verdienst gerne mit der Stadt vertauschen, die ihm einen erstrebenswerten Lohn für eine Arbeit in der Werkstatt, zusammen mit einer schönen, gut eingerichteten Wohnung bietet? Vielleicht kann ihn der Reiz des Neuen im Anfang bei guter Laune erhalten und ihn über die veränderte Lage hinwegtäuschen. Eines Tages aber wird ihm bewußt, was ihm fehlt, und er wird wieder in seine Berge zurückkehren wollen. Es mag sein, daß er bei seinem Arbeitgeber vorspricht und seine Entlassung einholt, es kann aber auch ebenso gut sein, daß er einfach verschwunden ist, weil ihn das Heimverlangen zu sehr überwältigte. Wollen wir ihn wieder auffinden, dann werden wir nicht fehlgehen, wenn wir ihn in seiner Berghütte suchen gehen.

#### Vorteile und Nachteile

Mögen auch gewisse Umstände eine Verpflanzung nicht befürworten, so kann doch ein gelegentlicher Wechsel der Höhenlage für die Gesundheit gut sein. Die vorübergehende Gebietsänderung kann andere klimatische Reize auslösen, auch veränderte kosmische Einflüsse, die noch viel zu wenig bekannt sind, können eine gewisse Rolle spielen. So gibt es Gegenden, besonders in der Nähe von Vulkanen und radioaktiver Erde, in denen beispielsweise keine Krebskranken gefunden werden. Selbst Menschen mit einer Disposition oder sogar einer beginnenden Erkrankung werden dort die erfreuliche Erfahrung machen, daß sich bis ins hohe Alter keine Geschwulst bildet. Es gibt indes auch Gegenden, die im umgekehrten Sinn ungünstig auf unsere Gesundheit einwirken. So ist allgemein bekannt, daß es gewisse Kropfgegenden gibt, in denen auffallend viele Menschen Kröpfe haben. Meist leiden sie zwar dort nicht stark darunter. Vielleicht sind es Strahlenfaktoren, die dazu beitragen, vielleicht auch Mineralmangel im Boden oder womöglich beide Nachteile zusammen, die die Kropfbildung fördern.

Für junge Menschen, die meist eine innewohnende gute Anpassungsfähigkeit besitzen, ist es in der Regel kein allzu großes Problem ohne Schaden zu nehmen ihre Wohnverhältnisse, ja sogar Länder oder Kontinente zu wechseln. Im Gegenteil, der Wechsel kann die innere Elastizität fördern und sowohl körperlich als auch geistig von Nutzen sein. Trotzdem kann es aber auch bei Jugendlichen oft Reaktionen geben, die sehr tragisch werden können. So ist es eine altbekannte Tatsache, daß Mädchen, die ins Welschland gehen, oft ihre Periode verlieren, selbst wenn sie kaum 100 km von ihrem frühern Wohnort weg sind. So stark kann die ungünstige Wirkung sein, daß es sogar nach der Rückkehr oft noch schwer ist, die normalen Funktionen wieder herzustellen. Von Engadinern ist mir bekannt, daß sie es im Tiefland nicht aushielten, während andererseits wieder Tieflandbewohner in Davos oder im Engadin nach einiger Zeit Störungen bekamen und wieder heimziehen mußten. Die ganzen Druckverhältnisse mit all den Auswirkungen auf die Gefäße und Organe ändern eben je nach der Höhenlage. Ein außergewöhnliches Beispiel finden wir bei den Meerfischen. Wird ein Tiefseefisch an die Oberfläche gebracht, dann platzt er, denn seine Organe sind auf den großen Druck der Tiefe eingestellt. Umgekehrt würde ein Fisch, der in den oberen Wasserschichten lebt, in der Tiefe erdrückt werden. Diese Beispiele mögen uns besser erklären, warum es auch nicht von ungefähr ist, wenn man die nordische oder gemäßigste Zone mit den feuchtheißen Tropen vertauscht oder umgekehrt. Auf alle Fälle braucht es hierzu eine gute Gesundheit und Anpassungsfähigkeit. Aeltere Leute, die bereits über 50 Jahre zählen und zu ihren Kindern in fernen Ländern übersiedeln möchten, halten eine solche Aenderung oft schwerlich durch. Obwohl die Anpassungsfähigkeit des Körpers sehr groß ist, kann er doch nicht immer allen Anforderungen entsprechen. Es benötigt einer gewissen Übung, um der Umstellung auf neue Verhältnisse gewachsen zu sein. Menschen, die im Leben viel gereist sind, haben daher den Vorteil, daß ihre Anpassungsfähigkeit und Elastizität besser ist als bei jenen, die womöglich seit Generationen immer in der gleichen Gegend geblieben sind.

#### Ungünstige Anpassungsfähigkeit

Da sich der Körper auch schädigenden Lebensgewohnheiten anzupassen sucht, kann man ihn als unseren gutmütigsten Freund und Diener bezeichnen. Bei der ersten Zigarette wird es dem Jüngling schlecht, bei der tausendsten merkt er leider nichts mehr davon. Ja, man muß wirklich sagen leider, denn nur dieser Anpassungsfähigkeit des Körpers ist es zuzuschreiben, daß der Mensch seine Gesundheit den Genußgiften preisgibt. Würde der Körper mit stetigem Unwohlsein darauf antworten, dann würde sie der Mensch bestimmt eher meiden. Sei es Alkohol, seien es Gifte oder denaturierte Mangelnahrung, der Körper gewöhnt sich an alles, jedoch nur scheinbar. Die schlimmen Folgen von Fehlern, die wir gegen die Naturgesetze begehen, kommen früher oder später zum Vorschein. Dies mag vielleicht erst dann sein, wenn die Reserven verbraucht sind und die jugendlichen aktiven Kräfte abzunehmen beginnen. Wir sehen dies am besten bei der Krebs-erkrankung, die so überaus im Zunehmen ist. Falsche Lebensgewohnheiten, Fehler in der Ernährung und schädliche äußere Einflüsse kann der Körper jahrzehntlang ausgleichen, bis er erschöpft ist, und dadurch die tragische Auswirkung in Erscheinung tritt. Es gibt also keine Gewohnheitsgesetze, die uns vor unangenehmen Folgen bewahren könnten. So wird auch der Arsenikesser, obwohl er sich mit der Zeit an solch große Mengen gewöhnt hat, die einen Anfänger töten würden, auf die Dauer der tragischen Schlußreaktion nicht entgehen können. Es ist daher in allen Fällen besser und dankbarer, wenn man sich nach den Naturgesetzen richtet, so daß man den Körper nicht unnötig belastet, denn dadurch wird er eher in der Lage sein, uns auch in alten Tagen noch gute Dienste zu leisten.

Es  
den  
Pa  
Er  
bei  
ten  
nik  
noc  
ein  
kor  
Ma  
ode  
rur  
me  
im  
chr  
ten  
die  
har  
Ar  
wei  
erk  
Ent  
Den  
ist  
an  
oft  
lach  
Ma  
so  
sta  
Sch  
Un  
heit  
übe  
spü  
Ma  
etw  
der  
will  
viel  
die  
kun  
erst  
glei  
dur  
zug  
erka  
den  
Nie  
Beh  
Die  
best  
Dur  
wed  
stre  
tien  
pers  
salz  
das  
ren  
Am  
gin  
wens  
eins  
fund  
Frü  
kein  
ker  
gan  
das