

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

**Artikel:** Gewohnheitsgesetze  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968820>

### **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:** 29.12.2025

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

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 Nervenkrappeln.

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 früheren 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 gemäßigte Zone mit den feuchtheißen Tropen vertauscht oder umgekehrt. Auf alle Fälle braucht es hierzu eine gute Gesundheit und Anpassungsfähigkeit. Ältere 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.