

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Der Fluch der schlechten Tat  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968912>

#### 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:** 22.02.2026

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

fen versteht. Kann man das Bedürfnis, seine Fähigkeiten und Talente beruflich auf das richtige Geleise zu bringen, nicht erfüllen, dann ist es gut, wenn man die unbenützte Kraft einem anderen Ziele zustreben läßt, das erreicht werden kann. Dadurch wird die unheilbringende Spannung gebrochen, und weil sich das Unterbewußtsein nicht mehr mit quälendem Unbefriedigtsein herumplagen muß, kann sich auch wieder ein erquickender Schlaf einstellen.

Manch ein Mädchen wählt sich geschickt einen fraulichen Beruf, indem es Kinder- oder Krankenschwester, Kindergärtnerin oder Lehrerin wird. Dadurch kann es seinem stark mütterlichen oder fraulichen Empfinden Ausdruck verleihen, so daß es weniger darunter leidet, so lange es nicht unter einer eigenen Kinderschar schalten und walten kann.

Wenn wir aber unser Lebensschifflein nicht so geschickt an den Klippen vorbei zu lenken vermochten, so daß uns das Uebel der Schlaflosigkeit immer wieder befällt, dann können wir ihr oft auch durch harmlose Naturmittel entgegenwirken. Da ist beispielsweise Avena sativa, das wunderbare Nerventonikum, das besonders im Anfang der auftretenden Störungen erfolgreich eingesetzt werden kann. Ist ein stärker wirkendes Mittel nötig, dann greifen wir zu Rauwolfavena, das mit dem Extrakt einer indischen Wurzel verbunden ist. Zugleich können wir noch Passiflora und andere Nervenmittel verwenden, die pflanzlichen Ursprungs sind und unsere Nerven zu stärken vermögen. Dadurch können unsere Gedanken vorübergehend gedämpft werden, was uns für kurze Zeit helfen wird. Wenn wir aber die tiefere Ursache unserer Schlaflosigkeit unberücksichtigt lassen, werden wir in all jenen Fällen, in denen seelische Unstimmigkeiten die Schlaflosigkeit verursacht haben, keinen bleibenden Erfolg erzielen können. Wir müssen zu ergründen suchen, wo die Ursache unserer seelischen Gleichgewichtsstörung zu finden ist. Wenn wir dabei mit schonungsloser Ehrlichkeit gegen uns selbst vorgehen, dann wird es uns meist auch möglich sein, den Grund unserer innerlichen Unruhe festzustellen und dann folgt die Therapie. Vielleicht können uns Freunde oder erfahrene Menschen behilflich sein. Berufspsychologen sehen zwar oft vor lauter Bäumen den Wald nicht und nach einer sogenannten Sitzung fällt es uns nach all der vielen Wissenschaftlichkeit schwer, unser einfaches, bescheidenes Ich wieder zu finden. Da ist es womöglich ratsamer, es dem Bauern nachzuahmen, der sein Pferd schult, wenn es sich vor der Eisenbahn scheut. Er nimmt es mit liebendem Zureden am Zügel und zeigt ihm den Eisenbahnzug, vor dem es stets flüchtet, einmal von vorne, damit es sich an seinen Anblick und seine Geräusche gewöhnen kann und mit der Zeit den Schrecken davor verliert. Manches erscheint uns schreckhaft, und wir sträuben uns dagegen wie das sich bäumende Pferd, wenn wir uns aber mit innerer Ruhe wappnen, bleibt oft nichts vom Schrecken zurück, und es ergeht uns viel eher wie dem Dichter, der sagte: «Kannst du dein Ich nur fest zusammenraffen, wird deine Kraft die fremde Kraft erregen.» Statt mit Angst und Furcht und innerer Erregung der Schlaflosigkeit Vorschub zu leisten, werden wir mit der Kraft innerer Ruhe andere anzuspornen vermögen. Nicht vergebens erwähnt auch das Buch der Bücher die schwerwiegenden Worte, daß derjenige, der seinen Geist beherrscht, größer ist, als jener, der eine Stadt erobert. Das heißt viel und hilft viel in unserer Zeit, der es so sehr an innerer Kraft gebracht.

**Verlangen Sie in Ihrem Reformhaus  
Dr. A. Vogel's Flockenbrot**

## Der Fluch der schlechten Tat

### Ein gefährliches Geschenk

Ein bekanntes Dichterwort sagte einst: «Das ist der Fluch der bösen Tat, daß sie fortwährend Böses muß gebären.» Das Geschenk der Kulturnahrung wirkt sich für die einst natürlich lebenden, unzivilisierten Völker tatsächlich wie der Fluch einer schlechten Tat aus, denn sie untergräbt deren Gesundheitszustand offensichtlich. Auf meiner Reise von der Alaskastrafe im Norden Kanadas, der Pazifischen Küste entlang bis hinunter nach Peru und Chile, einer Küstenstrecke von 15 000 km Länge, fand ich das schneeweisse, entwertete Amerikanerbrot, weißen Reis und weißen Zucker nebst andern wertverminderten raffinierten Nahrungsmitteln eingebürgert. Wenn wir nicht wissen, was das zu bedeuten hat, dann beachten wir nur einmal eingehend die Zähne der Leute, die in diesen Gegenden wohnen. Daß wir Weißen erheblich unter der Zahndarrie zu leiden haben, können wir bestimmt nicht abstreiten. Wir wissen auch, daß zu Urgroßmutter's Zeiten sich dieses Uebel bei uns noch nicht eingebürgert hatte. Daß nun aber auch Neger, Indianer, Mulatten und Mestizen davon befallen sind, kann überall da festgestellt werden, wo sich schon seit Jahren die entwertete Kulturnahrung eingebürgert hat. Nur bei Indianern, die noch ihre Naturnahrung genießen, die sich also von Vollmais und den daraus hergestellten Tortillas ernähren, die das Yuca-Wurzelgemüse essen so wie den braunschwarzen Rohrzucker, finden wir noch gute Zähne und ein kräftiges Knochensystem.

In Guayaquil aber, einer Hafenstadt in Ecuador, kann uns der traurige Lebensstandart der Bewohner des Mulattenviertels tatsächlich erschüttern. Nicht nur wohnen diese in armseligen, elenden Bambushütten, die teilweise als Pfahlbauten im Schlamm, Sumpf und Schmutz stehen, nicht nur sind sie in der Regel mit häßlichen Lumpen bekleidet, was zwar unter dem Äquator weniger empfunden wird als in kalten Gegenden, da es heiß genug ist, um darunter nicht sonderlich zu leiden, was aber schwer ins Gewicht fällt, das ist der bedenkliche Ernährungszustand, der sich vor allem in den schlechten Zähnen zeigt. Jedem Sachverständigen wird dies sofort auffallen. Wenn wir dabei bedenken, daß ein Mangel an Mineralbestandteilen, vor allem an Kalk und Fluor, auch die Widerstandskraft gegen die Infektionskrankheiten sehr herabsetzt, dann können wir ermessen, wie gefährlich sich dieser Umstand gerade in den Tropen auswirken kann.

### Notwendige Einsicht

Für jenen, der die Notwendigkeit der Ganzheitsmethode begreift, ist es daher leicht ersichtlich, daß man diesen Menschen mit Weißbrot und der andern sogenannten Zivilisationsnahrung einen sehr schlechten Dienst erwiesen hat. Wer indes für die Ernährungsfrage kein Verständnis aufbringt, wird diese Beurteilung kaum begreifen. Sehr ungünstig wirkt sich in dieser Angelegenheit auch die eigenartige Sucht der Farbigen und Mischlinge aus, dem Weißen möglichst alles nachzuahmen, wobei ihnen die Fähigkeit völlig abgeht, abschätzen und beurteilen zu können, was für sie gut ist und was nicht. Auch die Vielseitigkeit, die auf dem Tisch des Weißen vielleicht noch einen gewissen Ausgleich zu schaffen vermag, fehlt eben beim armen Farbigen gänzlich. Kein Wunder daher, wenn es nicht lange dauert, bis er den Ernährungsschäden der entwerteten Nahrung erliegt.

Diese Beurteilung mag manchem übertrieben erscheinen. Ziehen wir aber einmal den Gesundheitszustand jener Farbigen, die sich von der Kulturnahrung der Weißen noch völlig fern gehalten haben, zum Vergleich herbei, dann können wir ohne weiteres feststellen, daß die Schlußfolgerung stimmt, denn nur jene Indianer, die statt von Weißbrot, von Mais und Yuca leben, sind noch gleich stark und kräftig wie zuvor, so daß sie im tropisch heißen Klima stundenlang rudern oder Lasten

von 100 kg und mehr tragen können, während wir in diesen klimatischen Verhältnissen schon Mühe haben mit unserem unbelasteten Körper durchzukommen. Leider sind aber auch diese Menschen durch die vielfach eingefleischte Gewohnheit, Koka zu kauen und zeitweise selbstgebräumtem alkoholischem Getränk im Uebermaß ergeben zu sein, sehr gefährdet.

Wenn man all diese untergrabenden Einflüsse eingehend betrachtet, dann kann man sich nicht vorstellen, wohin dieser Niedergang auf die Dauer führen soll, denn daß natürlich auch der moralische Tiefstand Hand in Hand läuft mit sämtlichen Lastern und gesundheitlichen Schädigungen, ist bei Menschen, die geistig auf einem beschränkten Niveau stehen, leicht begreiflich. Wer daher dem tröstlichen Ausblick auf eine neue Weltordnung, die die Nahrung und Lebensweise der Menschen wieder natürlich gestalten wird, nicht zustimmen kann, wird äußerst skeptisch in die Zukunft blicken müssen.

### Jod

#### Ein unersetlicher Stoff

Viele Menschen kennen Jod nur vom Militärdienst her, wo praktisch alles, was äußerlich behandelt werden muß, vom Sanitäter mit Jodtinktur bepinselt wird. Auch wenn uns bekannt ist, daß Jod ein Atomgewicht von 127 besitzt, und daß wir ohne Jod überhaupt nicht leben können, ist unser Wissen über die Bedeutung von Jod noch sehr bescheiden.

Die Küstenbewohner der Meere haben sich weniger mit der Jodfrage zu beschäftigen als wir, denn diese atmen Jod schon in der Luft ein, da die Meerluft fein verteilte Partikelchen von Meerwasser enthält, besonders wenn Sturm und Strandwellen die Luft mit Meerwasser richtiggehend durchfeuchten. Darum ist während unsrer Meerferien das Wandern dem Strande entlang, auch wenn das Wetter nicht schön ist, für unsere Erstärkung so wichtig. Vor allem benötigen unsere Schilddrüsen kleine, aber regelmäßige Mengen von Jod, um gut arbeiten und harmonisch mit den andern endokrinen Drüsen zusammenwirken zu können. Dieses harmonische Zusammenspiel der endokrinen Drüsen ist sehr wichtig für uns, da unser seelisches Gleichgewicht stark damit verbunden ist und somit wesentlich davon abhängt. Wenn daher dieses Zusammenspiel gestört ist, werden wir viel empfindlicher sein und mehr Mühe haben, uns seelisch im Gleichgewicht erhalten zu können. Wenn wir uns allerdings der Schädigung bewußt sind und uns sehr zusammennehmen, indem wir besonders innere Ruhe einschalten, werden wir auch den augenblicklichen Mangel zu überbrücken vermögen. Sind wir aber der Störung ohne Kenntnis ausgeliefert, dann können wir ohne unsrer Willen in sehr unangenehme, aufgeregte Zustände kommen.

#### Die Bedeutung der Schilddrüse

Erst wenn man weiß, daß das gesamte Blut im ganzen Körper in der Stunde dreimal die Schilddrüse passiert, um dieses gleichmäßig mit feinen und allerfeinsten Spuren von Jod und anderen feinstofflich verteilten Spurelementen zu laden, dann beginnt man zu begreifen, wie bedeutungsvoll diese Drüse für ein normales Funktionieren unseres Körpers ist. Das von ihr erzeugte und ausgeschiedene Thyreoidin ist ein solch komplexer, interessanter Wirkstoff, daß ein Zuwenig davon den Menschen verblöden läßt, während ihn ein Zuviel töten kann, indem das Herz dadurch zu Tode gejagt wird. Thyreoidin kann in seiner Funktion auf das Herz mit dem Gashebel beim Auto verglichen werden. Wenn zu wenig Thyreoidin in das Blut abgegeben wird, dann verlangsamt das Herz seinen Rhythmus, während es durch ein Zuviel auf Touren gejagt wird, die beängstigend sind, was besonders bei der Basedowkrankheit deutlich bemerkbar werden kann.

Ein auffallendes Beispiel dieser Art konnte ich an einer Patientin aus Zürich beobachten, die wegen einer ganz andern Krankheit von einer Aerztin behandelt worden ist. In Unkenntnis der Sachlage erhielt sie von dieser Jod, was das zu behandelnde Leiden günstig beeinflußt sollte und wohl auch richtig beeinflußt hätte, wenn nicht die Patientin zugleich eine empfindliche Schilddrüse mit Neigung zur Ueberfunktion besessen hätte. Diesen Umstand übersah die Aerztin bei der Anwendung von Jod, und die Folge war eine Basedowkrankheit mit den typisch hervorstehenden Glotzaugen. Die Kranke suchte daraufhin Hilfe bei einem andern Arzt, der wohl den Fehler seiner Kollegin feststellte, aber trotzdem nicht helfen konnte. Es war mit aller Kunst der Naturheilmethode nachträglich nicht einmal leicht, die Störung wieder in Ordnung zu bringen.

Der Fehler, der dieser Aerztin unterlaufen ist, bestand erstens darin, daß sie das verabreichte Jod in zu starker Dosis gab und zweitens, daß sie verfehlte, gleichzeitig eine Kalktherapie durchzuführen. Wenn sie das Jod in homöopathischer Form vielleicht sogar in Hochpotenz gegeben hätte, dann hätte sie dadurch sehr wahrscheinlich eine Heilung, auf keinen Fall aber eine Schädigung erwirken können. Wer daher das homöopathische Prinzip kennt und beachtet, wird auch den Forderungen der Schilddrüse eher entsprechen können.

Die Schilddrüse hat neben der erwähnten Funktion indes noch eine andere Tätigkeit zu verrichten, und auch diese ist für unsren Zustand sehr wichtig. Sie muß das Blut von bösen, ja sogar gefährlichen Keimen befreien, kann also den Körper auch in dieser Hinsicht vor Krankheiten und Schaden bewahren. Diese Funktion ist ihr indes nur möglich durch einen genügenden Gehalt an Jod, da gerade dieses bei der keimtötenden Wirksamkeit einen starken Anteil hat.

#### Die benachteiligten Binnenländer

Da die Binnenländer die Vorteile der jodreichen Küstengebiete entbehren müssen, sind sie in der Hinsicht sehr benachteiligt, also auch wir Schweizer. Wir vermissen nicht nur die jodhaltige Meerluft, auch der Boden ist jodarm und somit auch unsere Nahrung. Besonders unser Granitboden ergibt einen jodarmen Humus, wenn er auch in bezug auf seinen übrigen Gehalt gut sein mag.

Diesem Umstand Rechnung tragend, hat der vorzügliche Kropfspezialist Dr. Eggberger aus Herisau, der leider inzwischen gestorben ist, für die Einführung des Jodsalzes gewirkt. Wenn wir nun aber in der Schilddrüsenfrage das homöopathische Prinzip in Betracht ziehen müssen, kann diese Lösung nicht die vollauf richtige sein. Erfahrungsgemäß scheint mir auf diese Weise bildhaft gesprochen, das Pferd statt an der Halter, am Schwanz angepackt worden zu sein. Jod bildet nämlich in der Dosis, in der es dem Salz beigefügt wird, eine Gefahr für viele Menschen, ganz besonders für jene, die zu einer Ueberfunktion der Schilddrüse, also zu Basedow, neigen. Die ruhigen Typen indessen, die eher zu einer Unterfunktion der Schilddrüse hinsteuern, also mehr gegen die Myxödemseite neigen, können das Jodsalz gewissermaßen als Heilmittel genießen. Nur der Kranke, der unter der Kontrolle eines geschickten Arztes steht, kann indes wissen, ob ihm Jodsalz bekömmlich ist oder nicht. Darum ist die allgemeine Einführung von Jodsalz meines Erachtens ein Mißgriff, wenn auch die Absicht dabei gut gewesen sein mag.

Wird nun aber Jod in der richtigen Form und Dosis Nervösen gegeben, die nie ruhig sein und stillsitzen können, dann werden sie dadurch günstig beeinflußt, indem es sie beruhigt, so daß sogar eine damit im Zusammenhang stehende Schlaflosigkeit schlagartig behoben werden kann. Dies zeigt wiederum deutlich, daß das homöopathische Prinzip unbedingt beachtet werden muß.

Auch die am meisten vorkommende Form von Fettleibigkeit kann mit einer geschickt gezielten Jodtherapie behandelt und bestimmt geheilt werden, wenn der Pa-