

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

**Artikel:** Jod  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968913>

### **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:** 23.01.2026

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



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 selbstgebrautem 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 Lasten 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 unersetzlicher 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 unsern Meerferien das Wandern dem Strande entlang, auch wenn das Wetter nicht schön ist, für unsere Erstarkung 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 zusammennnehmen, 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 unsern 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 Spurenelementen 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 bemerkt 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 beeinflussen 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 unsern 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 Vorzüge 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. Eggenberger aus Herisau, der leider inzwischen gestorben ist, für die Einführung des Jodsatzes 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 Halfter, am Schwanz angepackt worden zu sein. Jod bildet nämlich in der Dosis, in der es dem Salz beigelegt 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 Jodsatz gewissermaßen als Heilmittel genießen. Nur der Kranke, der unter der Kontrolle eines geschickten Arztes steht, kann indes wissen, ob ihm Jodsatz bekömmlich ist oder nicht. Darum ist die allgemeine Einführung von Jodsatz 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-



tient nicht zugleich ein chronischer Vielesser ist. Jod ist nämlich einer der besten Katalysatoren in der Fettverbrennung, wobei jedoch, um dies nochmals eindringlich zu betonen, die große und entscheidende Frage darin besteht, in welcher Form und Dosis Jod gegeben wird. Es sollte, wie bereits erwähnt, nur in höhern Potenzen gegeben werden, um jede Gefahr der Ueberdosierung und Schädigung zu meiden. Will man tiefer gehen als D 6, dann eignet sich hierzu die viel harmlosere Verbindung mit Kali, die als Kaliumjodatum selbst bei empfindlichen Menschen sogar ohne Bedenken in D 4 verabreicht werden kann.

Die beste und harmloseste Jodmedizin hat die Natur indes durch jodhaltige Pflanzen selbst bereit. Es handelt sich dabei in erster Linie um Meerpflanzen. Das sogenannte Seaweed, das gewissermaßen ein Unkraut des Meeres ist, kann als vorzügliches Jodmittel angesprochen werden. Es findet in Korea, in Japan und bei den Indianern von Südamerika fast tägliche Verwendung. Diese Pflanze, die als Kelp oder in der Botanik als *Macrocystis pyrifera* bekannt ist und an der Pazifischen Küste sehr reichlich vorkommt, ist das beste, von der Natur selbst bereitete Jodpräparat, weshalb es uns eine biologisch richtige Ergänzung unserer jodarmen Inlandnahrung zu bieten vermag.

## Verschwindende Indianerbräuche und Sitten

### In South Dakota

Wenn man durch die schönen Berge der Black Hills wandert, die sich in South Dakota, einem im Norden gelegenen Staate von Nord-Amerika befinden, dann könnte man glauben, man halte sich im Schwarzwald auf. Dieser Irrtum wird jedoch berichtigt, sobald man einem Indianer vom Stamme der Sioux begegnet. Ich hatte in dieser Gegend sogar die Gelegenheit einer der vorzüglichsten Häuptlinge dieses Stammes kennen zu lernen. Er nannte mir seinen Namen, nämlich Black Elk, was in deutscher Sprache schwarzer Hirsch heißt. Er erzählte mir, daß das Leben einst schön gewesen sei, bevor die Macht des Dollars auch im Staate Dakota zu regieren begann. «Die Nahrung war damals noch gut,» so berichtete er. «Wir bauten regelmäßig unsern Mais an, auch verstanden unsere Frauen eine gesunde und gute Kost aus dem zu bereiten, was der Boden sonst noch darreichte und aus dem, was uns der Wald, die Prärie und die Flüsse schenkten. Damals, zur Zeit unserer schönen Freiheit standen uns die Büffelherden noch reichlich zur Verfügung. Heute sind sie in dieser Gegend auf ungefähr 1000 Stück zurückgegangen und müssen deshalb geschützt werden. Auch essen wir jetzt Brot aus weißem Mehl, wie auch die andere Nahrung des weißen Mannes und verlieren darob die einst so guten Zähne und die starke, gesunde Grundlage.» «Habt ihr immer noch die Dampfbäder wie früher?» fragte ich ihn und erhielt zur Antwort, daß etliche diese wunderbare, gesundheitserhaltende Anwendung noch immer kennen und auch benützen, daß aber leider viele der alten, guten Bräuche immer mehr verloren gehen.

Das war die Antwort des Häuptlings, an die ich mich wieder erinnerte, als ich etwas später auf meiner Reise im Norden von Kanada Gelegenheit hatte, ein solches Dampfbad zu sehen. Unwillkürlich dachte ich dabei an die Finnen, die bestimmt daran ihre helle Freude hätten. Ein kleines, kreisrundes Zelt, das nur ungefähr 1½ m hoch und ganz mit Fellen umhängt ist, dient zur Einrichtung des Bades. Außerhalb des Zeltes wird jeweils ein kräftiges Feuer gemacht, in dessen Glut große Steine so hoch erhitzt werden, bis sie selbst beinahe zu glühen beginnen. Mit einer Art Holzgabel werden sie alsdann in die Mitte des Zeltes gebracht und dort aufgeschichtet, während alle, die von der Familie ein Dampfbad nehmen wollen, unbekleidet im Kreise um die Steine

herum im Zelte sitzen. Die Oeffnung des Zeltes wird mit einem Fell geschlossen. Einer der im Zelte Anwesenden schüttet hierauf Wasser auf die glühend heißen Steine, wodurch sich Dampf entwickelt. Dieser Dampfstoß wird später wie in der Sauna wiederholt. Jenen, der für Naturanwendungen Sinn hat, kann diese Einrichtung tatsächlich beeindrucken. Es ist wirklich interessant, beobachten zu können, wie Naturvölker auf der ganzen Erde, ohne miteinander Fühlung nehmen zu können, die gleichen Gesundheitsregeln und Anwendungen herausgefunden haben. Dies gilt ja bekanntlich auch für das Backverfahren, denn heute noch begegnet man bei den Indianern den gleichen, halbkugelförmigen Backöfen, die auch bei den Bauern in Griechenland noch in Gebrauch sind.

Auch in der Kleiderfrage wußten sich die Nomaden-Indianer wunderbar zu helfen, denn sie waren im Ledergerben wirkliche Meister. Sie verstanden es, das Leder von Gazellen und jungen Büffelkälbern so weich zuzubereiten, daß es wie Filzstoff wurde und vor allem für Kleider verwendet werden konnte. Die Zelte wurden aus den Fellen der großen Tiere und Bullen hergestellt. Ein solches Lederzelt hatte oben eine Oeffnung, die als Kamin diente, um den Rauch abzustößen. Bei Regenwetter hatte man nur mit einer langen Holzstange die Klappe zu schließen und das Zelt blieb innen schön trocken.

Natürlich entwickelten die Indianer auch im Bootsbau eine gewisse Geschicklichkeit und besonders Stämme, die am Meere wohnten, waren darin geübt, sogar seetüchtige Ruderboote herzustellen.

Häuser bauten eigentlich nur wenig Stämme, vor allem die Hopi-Indianer, die ich vor Jahren einmal in Colorado besuchte. Diese leben zum Teil heute noch in ihren alten Häusern, die indes vielfach halb zerfallen sind. Auch das alte Wissen über ihre Baukunst, ihre Heilkunde und andere Kulturgüter fallen immer mehr der Vergessenheit anheim.

Die Krankheiten wurden früher mit Naturmitteln geheilt, deren Rohstoffe aus dem Pflanzen- und Tierreich stammten. Noch heute bedienen sich die Indianer von Zentral- und Süd-Amerika der Pflanzenheilkunde, halten sie aber möglichst geheim vor dem weißen Manne, wiewohl sie für die meisten Krankheiten gute Mittel kennen. Sie rücken gewöhnlich nur so gelegentlich damit heraus, wenn eines ihrer Mädchen oder Burschen im Dienste einer weißen Familie steht. Wenn sich diese mit ihnen gut versteht, bringen ihr die Eingeborenen heilsame Kräuter herbei. Meist kann man daher nur auf diese Weise ihrer Heilkunde habhaft werden. Leider verliert sich auch in der jungen Generation das Wissen darüber immer mehr.

Auch die einst geschickt gepflegte Handfertigkeit weicht infolge des Fremdenstromes selbst in Zentral- und Südamerika immer mehr. Statt wie früher fleißig hinter dem Spinnen, Färben und Weben zu stecken, ist es heute viel einfacher geworden, kann man doch für jede Photo, die die Fremden von Erwachsenen oder Kindern machen, die Hand hin strecken, um dafür amerikanische Cents zu verlangen. Einheimische, strebsame Führer sehen diese Verwöhnung zwar nur ungern, da sie wissen, daß daraus nur Nachlässigkeit und Begehrlichkeit entsteht, die sich als gefährliche Feinde von Kunstsinn, Fleiß und Sauberkeit entwickeln können. Interessant ist es denn auch, daß in den Bergdörfern, wo größere Abgeschlossenheit möglich ist, der Kunstsinn reger entfaltet blieb. Auch die Farbenfreudigkeit ist dort noch reichlicher entwickelt, so daß einem zur Zeit der Dürre unwillkürlich Goethes Worte in den Sinn kommen, die er einst über die erste Frühlingswanderung der Städter in die freie Natur hinaus schilderte, indem er sagte: «Doch an Blumen fehlt's im Revier, sie nimmt geputzte Menschen dafür.» Diese farbenfreudigen Indianer finden sich heute zwar weniger mehr im Gebiet der Vereinigten Staaten und in Kanada, als viel mehr in Zentral- und Südamerika.