

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 24 (1967)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Die Anpassungsfähigkeit unseres Körpers  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552018>

### **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:** 28.04.2026

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

bei richtiger Ernährung und Mittelwahl schöne Erfolgsaussichten vorhanden sind. Der nachfolgende Bericht mag daher zur Ermutigung solcher Eltern dienen und sie davor bewahren, verzweifelt den Kopf hängen zu lassen, denn die Mühe, die man sich zur Behandlung solcher Kinder nimmt, lohnt sich. Aus der Innerschweiz schrieb uns die Mutter eines Knaben, der im September 1960 geboren wurde. Die Geburt war an sich nicht leicht, und das Kind, das drei Wochen zu früh kam, hatte einen etwas deformierten Schädel nebst Augen, die starr und weit geöffnet waren, was einen inneren Krampfzustand verriet. Für beides hatte der geburtshelfende Arzt keine Erklärung. Da das Kind keine Nahrung bei sich behielt, sondern alles herausgab, wandte sich die bedrängte Mutter an eine Ärztin, die wohl das Erbrechen stillen, aber nicht verhindern konnte, dass sich daraufhin ein starker Durchfall einstellte. Nun setzte sich ein in der Nähe wohnender Kinderarzt ein. Er stellte eine verklungene Mittelohrentzündung fest, was der Mutter erklärlich machte, warum das Kind einmal 3 Tage und Nächte fast ununterbrochen geschrien hatte. Durch die Mühewaltung des Kinderarztes kam das Kind etwas vorwärts, aber gegen zeitweise auftretende Anfälle war auch er hilflos. Ein erschreckend schwerer Anfall stellte sich mit 18 Monaten ein. Unglücklicherweise wiederholte er sich gerade in einem ungünstigen Augenblick, denn das Kind stand vor der Kellertreppe und fiel mit dem Kopf voran die ganze Treppe hinunter, um dort die Stirne heftig auf einer Steinplatte aufzuschlagen. Dies hatte natürlich eine schwere Verletzung zur Folge.

#### **Hilfreiche Umstellung**

Ein Spitalaufenthalt änderte an dem Auf-

treten der Anfälle ebensowenig wie die früheren Arztbehandlungen. Da wandte sich die verängstigte Mutter, die inzwischen in ihrem Elternhaus die «Gesundheits-Nachrichten» kennengelernt hatte, an uns. Ausser verschiedenen Ratschlägen, die vor allem eine gesunde Ernährung betrafen, erhielt die Mutter noch entsprechende Mittel für das Kind, das unbedingt Urticalcin/Vitaforce und Galeopsis benötigte, denn es musste nebst Kalk genügend Vitamin D und Kieselsäure erhalten. Avena sativa war das geeignete Nervennahrungs- und Beruhigungsmittel, während Loranthus, das aus der Eichenmistel gewonnen wird, spezifisch auf die Krankheit einzuwirken hatte. Unterstützend wurde noch Cuprium D 6 eingesetzt. Zur Anregung der Drüsentätigkeit folgte ferner noch Kelpasan, das jodhaltige Meerpflanzenprodukt, das bereits bei Einnahme einer halben Tablette so stark reagieren kann, dass geschickte Anpassung an die bestehenden Umstände geboten ist.

9 Monate später sandte die Mutter ein Dankeschreiben, das von dem fortschreitenden Heilungsprozess berichtete. Eine leichte Neigung zu Anfällen war nur noch bei Überbelastung vorhanden, und zwar nur in Form einer sanften Ohnmacht von 3 bis 4 Minuten ohne jegliches Merkmal einer Verzerrung. Man konnte also mit dem gelegentlichen, völligen Ausklingen der Schwäche rechnen. — Bei echter Epilepsie sind solche Erfolge normalerweise nicht zu erwarten. Für Eltern und Kind ist es von grosser Bedeutung, dass die Möglichkeit besteht, durch Beachtung richtiger Ernährungsweise und durch Einnahme entsprechender Naturmittel eine Pseudoepilepsie so günstig überwinden zu können.

### **Die Anpassungsfähigkeit unseres Körpers**

Im allgemeinen sind wir uns viel zu wenig bewusst, wie grossartig es ist, dass sich unser Körper den verschiedensten Schwierigkeiten anzupassen weiss. Um dies in

vollem Masse wertschätzen zu können, sollten wir sowohl unseren Körper als auch die verschiedenen Möglichkeiten, die sich für ihn als Gefahr auswirken

könnten, besser kennenlernen. Als gute Veranschaulichung möchten wir einmal einen Tiefseefisch betrachten. Seine Zellen und Gefässe sind auf grossen Druck eingestellt und halten ihm durch inneren Gegendruck stand. Rauben wir ihm nun aber seine notwendigen Lebensbedingungen, indem wir ihn an die Oberfläche des Wassers ziehen, dann mag dies seinen Tod bedeuten, denn sein Körper ist nicht fähig, die Druckverhältnisse so schnell zu ändern, dass sich die veränderte Lage nicht nachteilig für ihn auswirken würde. Infolge des einseitig starken inneren Druckes wird das ganze Zellengefüge auseinanderplatzen. Genauso ergeht es einem Menschen, wenn man ihn ohne Druckkabine in die Stratosphäre hinaufbeförderte. Sollte es einmal geschehen, dass bei einem Astronauten die Druckkabine plötzlich versagt, dann wird er kaum mehr Zeit finden, eine Meldung nach unten zu geben, denn sogleich wird ihm das Blut aus allen Poren dringen, und er wird schnell daran zugrunde gehen.

#### **Anpassungsmöglichkeit an wechselnde Druckverhältnisse**

Unsere Gefässe müssen den ganzen Druck unserer Atmosphäre aushalten, indem sie einen gleichmässigen Gegendruck erzeugen, denn Druck und Gegendruck müssen sich die Waage halten. Befinden wir uns am Meer, dann stehen wir unter dem Druck einer Atmosphäre. Da das Tote Meer tiefer liegt als der allgemeine Meeresspiegel, müssen wir dort mehr als einer Atmosphäre standhalten. Das ist der Grund, warum sich Menschen mit niederm Blutdruck in dieser Gegend nicht wohl fühlen und oft einem Schwindelgefühl unterworfen sind. Umgekehrt ist der äussere Druck auf einem Berg weniger als eine Atmosphäre, so dass es für Menschen mit hohem Blutdruck gefährlich ist, auf eine Höhe von 3000 bis 5000 Metern hinaufzugehen, denn der schwache äussere Druck könnte infolge des grossen inneren Druckes dazu führen, dass Gefässe platzen. Dies kann sogar einen sogenannten Schlaganfall zur Fol-

ge haben, der dem Leben ein rasches Ende zu bereiten vermag. Kürzlich kamen wir im peruanischen Cuzco mit diesbezüglichen Schwierigkeiten in Berührung. Viele Europäer und Amerikaner bestiegen in Lima, also auf Meereshöhe, das Flugzeug, um nach Cuzco zu gelangen, das über 3000 Meter hoch liegt. Das Flugzeug muss die Andenspitzen überfliegen, was zur Folge hat, dass der Pilot besonders bei schlechtem Wetter bis zur Höhe von 7000 Metern ansteigen und sie halten muss, wenn er sich und seine Fahrgäste nicht der Gefahr aussetzen will, an einer der Bergspitzen, die bis zu 6000 Metern hinaufragen, zu zerschellen. Die peruanische Fluglinie Faucet besitzt zwar einen guten Ruf, aber sie hat in ihren DC-4-Flugzeugen noch keine Druckkabinen. Sie behilft sich deshalb mit etwas Sauerstoff, den der Fahrgast mittels eines Gummischläuchleins durch den Mund einatmet. Oft kommt es je nach den Umständen bei den Reisenden zu grossen Schwierigkeiten, die sich zwar manchmal erst nach dem Landen im Hotel bemerkbar machen. Der Grund liegt darin, dass der Körper die inneren Druckverhältnisse nicht so schnell umstellen und den veränderten Verhältnissen anpassen kann, denn es ist ein allzu krasser Wechsel, innert verhältnismässig sehr kurzer Zeit von Meereshöhe bis auf über 3000 Meter anzusteigen. Die Störungsmöglichkeiten wären bedeutend kleiner, wenn man die Reise nach dem Anstieg auf 2000 Meter unterbrechen würde, um erst am nächsten Tage weiterzufliegen. Auch in unseren Bergen müssen wir den Anpassungsschwierigkeiten Beachtung schenken. Mit dem Flugzeug oder der Seilbahn kommt man allzurasch in die Höhe. Die bereits geschilderte Gefahr, die sich daraus ergeben kann, wäre bedeutend vermindert, wenn man die Höhe auf Schusters Rappen erklimmen würde. Dadurch hätte der Körper genügend Zeit, sich anzupassen und das Aufwärtssteigen und tüchtige Atmen würden für den notwendigen Sauerstoff sorgen. In La Paz befindet sich der höchste Flugplatz der Welt, denn er liegt in einer Hö-

he von 4000 Metern, was bis heute tatsächlich einmalig ist. Dort begegnete ich einem Schweizer, der soeben von einem Offiziersgebirgskurs in unseren Bergen herkam. Man hätte vermuten können, er wäre in diesem Falle genügend vortrainiert. Aber was geschah mit ihm? Er wurde rot und blau und erhielt vom Arzt sofort eine Spritze. Gleichwohl musste man ihn mit dem nächsten Flugzeug wieder abtransportieren, da er sonst gestorben wäre. Bereits sind etliche tödliche Unfälle dieser Art vorgekommen, weshalb man etwas vorsichtiger geworden ist. Aber noch keine der Fluggesellschaften hat gelernt, sich zu erkundigen, ob ein Fahrgast hohen oder tiefen Blutdruck hat, ob sein Gefäßsystem elastisch genug ist, oder ob er unter Arteriosklerose leidet. Sorglos wird er mitgenommen; das Risiko, ob er den Anforderungen gewachsen ist oder nicht, hat er selbst zu tragen, was doppelt schwierig für ihn ist, weil er in der Regel überhaupt über die Umstände in keiner Form unterrichtet ist.

In jüngeren Jahren ist es zwar gut, den Aufenthaltsort betreffs Höhe und Breitengrad oftmals zu wechseln, denn dadurch entsteht für das Gefäßsystem eine natürliche Gymnastik, wodurch es elastischer und anpassungsfähiger wird. Ältere Personen müssen indes vorsichtiger sein, wenn sie Schaden verhüten wollen. Durch solche Wechsel können für sie grosse Schwierigkeiten entstehen. Wer zuviel Cholesterin im Blute hat, weil er sich zu reichlich ernährt, vor allem sehr eiweissreich, ist gefährdeter als jener, der weniger Eiweiss- und Fettnahrung geniesst, dafür aber mehr Gemüse und Früchte isst. Dies hat nämlich den Vorteil, dass sich weniger Cholesterin im Blute bildet, wodurch die Adern länger elastisch und anpassungsfähig bleiben.

### **Gase und schlechte Luft**

Wie verhält es sich mit unserer Anpassungsfähigkeit bei Gasen und schlechter Luft? Alles, was da lebt, der Mensch, das Tier, die Pflanze, wünscht unter normalen Verhältnissen nicht zu sterben. So

ist es denn ganz natürlich, dass sich alles Lebendige selbst verschlechterten Lebensbedingungen anzupassen versucht, um das Dasein weiter fristen zu können. Bis zu einem gewissen Grade mag dies gelingen. In Kalifornien sind die Gase, der sogenannte «Smog», ein schwerwiegendes Problem geworden. Ärzte und andere Männer der Wissenschaft zerbrechen sich schon lange den Kopf, um diesem Übel wenigstens etwas beizukommen. Gärtner beklagen sich bereits darüber, weil die zunehmende Konzentration und Schärfe dieser Gasgemische derartige Formen angenommen habe, dass viele Pflanzen daran zugrunde gehen. Auch Tierzüchter haben festgestellt, dass Tiere, infolge Vergiftungserscheinungen durch Gase, eingegangen sind. Aber auch die Ärzte sind mit den Verhältnissen nicht zufrieden, denn Patienten, die geschädigte Blutgefässe aufweisen und vor allem an Herzkranzarterienverengung leiden, sterben oft plötzlich, und zwar bereits im Alter von 40 Jahren. In solchem Falle scheint der Körper keine genügende Abwehr zu besitzen, um dem stetig schädigenden Einfluss der Gase entgegenwirken zu können. Wer gesund und stark ist, kann sich weit besser vor dem Schaden, den die Gase verursachen können, schützen, als jemand, der schwächlicher Natur ist.

In grossen Städten mit viel Autogasen muss für den Verkehrspolizisten genau ausgerechnet werden, wie lange er an einem Verkehrsknotenpunkt arbeiten darf, bevor Ablösung nötig ist, denn in seinem Blut darf sich nur eine gewisse Konzentration von Oxydgiften vorfinden, weil die Mehrung solcher Gifte erheblichen Schaden erwirkt und mit der Zeit die Gesundheit ernstlich bedrohen würden. Wer daher in einer Luft leben oder arbeiten muss, die von zuviel Gasen durchsetzt ist, wie dies in Fabriken und Garagen vorkommen kann, der sollte Freizeit und Ferien unbedingt an guter Luft verbringen. Das Meer, die Berge und abgelegene Landgegenden können uns noch gesunde Luft verschaffen. Wanderungen durch

Wälder, Bergtouren, die Bewegung und Atmung erfordern, helfen mit, den Körper zu entgiften und das Blut von den Rückständen der Gase zu befreien. Wenn wir diese Vorsichtsmassnahme nicht ergreifen, dann laufen wir Gefahr, dass unser Körper früher oder später einem Versagen zum Opfer fallen wird.

Wohl hat uns die Entwicklung der Technik viele Annehmlichkeiten verschafft, leider mussten wir diese jedoch in Form bedenklicher Luftverschlechterung sehr teuer bezahlen. Zwar besitzt unser Körper eine erfreuliche Anpassungsfähigkeit, und sie würde genügen, wenn die Luft-

verschlechterung nicht allzuschnell voranschritte, so schnell, dass sich der Körper den neuen Verhältnissen kaum mehr anzupassen vermag, und das ist tragisch. Das krasse Überhandnehmen solcher Übel verlangt daher von uns vernünftige Überlegung. Warum sollen wir durch Unachtsamkeit unsere Gesundheit gänzlich aufs Spiel setzen? Lassen wir unsere Bequemlichkeit fahren und beginnen wir über das Wochenende in gesunder Wald- und Bergluft wieder zu wandern, dann können uns ungünstige Verhältnisse während der Wochentage weniger schlimm zusetzen.

(Schluss in nächster Nummer)

### Heilkraft aus dem Meere

Je länger ich mich mit den Meerpflanzen befasse, um so mehr bin ich von ihrer starken und tiefgreifenden Wirkungsmöglichkeit überzeugt. Es ist an und für sich schon ein Wunder, dass die Meerpflanzen viel mehr Mineralstoffe enthalten als das Meerwasser. Noch immer ist es der Wissenschaft ein Rätsel, dass das Prinzip der Osmose nicht einen Austausch der Mineralien bis zum genauen Gleichgewicht erwirkt. Nebst dem vorwiegend an Kali gebundenen Jod enthält die Meerpflanze alle bis jetzt bekannten Elemente, und zwar zum Teil in so feiner Verteilung, dass sie als Spurenelemente für Mensch und Tier eine wichtige Rolle spielen können. Nur allzuoft fehlt es auch jenen Menschen, die sich reichlich und gut ernähren, an gewissen Spurenelementen. Sie können essen so viel sie wollen, ohne aus der Nahrung jene Kraft zu ziehen, die sie ziehen könnten, wenn sich bei ihnen nicht ein Mangel an gewissen Elementen vorfinden würde. Dies trifft besonders bei Menschen zu, die infolge ihrer Pflichten so stark beansprucht sind, dass sie sich oft mehr verausgaben, als sie durch die übliche Nahrungsaufnahme ersetzen können. Das hat zur Folge, dass vor allem die Drüsen mit innerer Sekretion mangelhaft zu arbeiten beginnen. Dadurch verliert sich der übliche Schwung und oft sogar die Arbeits- und Lebenslust. Hat der Be-

handler Erfahrung und das notwendige ärztliche Auge, um den Mangel und dessen Ursache zu erkennen, dann ist es leicht für ihn, die richtige Medizin zu verabfolgen. In solchem Falle wirkt die Meerpflanze Kelp, die im Pazifik vorkommt, wie ein Wunder. Sie enthält nämlich gerade die richtigen Mineralien, die nötig sind, um den Mangel, der als Ursache des körperlichen Versagens ausschlaggebend war, zu beheben.

#### Zweierlei Beispiele

Bei einem Schweizer, der in Peru sehr erfolgreich tätig ist, machte ich eine solch typische Erfahrung. Obwohl er sich körperlich in einem Tiefstand befand, durfte er dies nach aussen hin nicht merken lassen. Glücklicherweise hatte ich noch Kelptabletten bei mir und konnte ihm davon abgeben. Schon die erste Tablette verwandelte sein Empfinden so sehr, dass er mir anderntags freudig mitteilen konnte, es handle sich da um eine Wundermedizin, denn er sei wie ein anderer Mensch geworden. Die Einnahme von täglich einer Tablette genügte auch fernerhin, um die Leistungsfähigkeit zu halten. Nach einigen Monaten wird das Mittel nicht mehr nötig sein, weil der Körper den Mangel aufgeholt haben wird.

Es mag alsdann einige Zeit vergehen, bis sich bei gleichbleibender Ernährung und