

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 24 (1967)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Die sechs Säulen der Gesundheit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-552344>

#### 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:** 30.12.2025

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

Heuvorrat dorthin, aber in der Regel brauchen sie ihn kaum auf. Wenn über ihrem Bau meterhoher Schnee liegt, schlafen sie. Dabei sinkt ihre Temperatur ganz tief und ihr Atem ist ganz langsam, so dass sie zum Leben wenig Betriebsstoff brauchen. Auf diese Weise reicht das angesammelte Fett über den Winter aus. Wenn die Frühlingssonne kommt, erwachen sie erneut und setzen während der warmen Jahreszeit ihr einfaches Leben im Freien fort. Wir kennen den warnenden Pfiff vor Gefahren und wissen, dass die

Murmeltiere gute Wächter zu ihrem Schutze geschult haben.

Neben dem interessanten Tierleben bietet uns auch die Pflanzenwelt der Alpen reichhaltige Freuden. Es ist für Wanderer äusserst erholsam, einmal die Paradieshütte zu besuchen, um im kommenden Sommer und Herbst von dort aus den Wundern der Bergwelt nachzuspüren und Gesundheit und seelische Entspannung für die anstrengende Winterszeit einzuholen.

## Die sechs Säulen der Gesundheit

Wenn wir unseren Blick auf alte Werke richten, begegnen wir sehr oft Erfahrungen und Ansichten, die sich mit unseren heutigen Forschungsergebnissen decken. Galen oder Galenus war bekanntlich ein altgriechischer Arzt, der sich seine eigene Gedankenwelt schuf. Er war der Meinung, dass es drei nicht materiell wirkende Kräfte gebe, die zur Entfaltung der Seele, der Sittlichkeit und des Geisteslebens notwendige Stützen seien. Es handelt sich hierbei um Religion, Erziehung und Unterricht. Zu diesen gesellen sich noch drei weitere, jedoch materielle Säulen, die dieser forschende Arzt als Arznei, Ernährung und Klima bezeichnete. Vor 1800 Jahren gab er diese Ansichten bekannt, und noch heute stimmen wir mit ihm überein, dass ein Zusammenspiel der erwähnten Stützpunkte nötig ist, um zur Erhaltung unserer Gesundheit gutes beitragen zu können.

Galen war im Jahre 130 unserer Zeitrechnung in Pergamon geboren. Er war somit den damals herrschenden Einflüssen Kleinasiens unterstellt, aber gleichwohl bekannte er sich zum Monotheismus, was in seiner führenden Stellung als griechischer Arzt und Lehrer nicht leicht war. Unter dem römischen Kaiser Mark Aurel war er längere Zeit in Rom tätig. Der Einfluss des Judaismus und des Christentums bewog ihn, nur einen einzigen Gott als den Schöpfer alles Sichtbaren anzuerkennen. Ihm brachte er Verehrung, Ach-

tung und Gehorsam entgegen, so weit er es in seinen Verhältnissen verstand. Er forderte daher seine Kranken auf, Gott, seine Gesetze und die Natur als Ausdruck seines künstlerischen Schaffens anzuerkennen, um dadurch für die Gesundheit die notwendige Kraft zu schöpfen. Wer seelisch, geistig und körperlich im richtigen Gleichgewicht bleiben will, muss Harmonie mit seinem Schöpfer anstreben. Das ist heute noch so, wenn sich schon nach den schlimmen Kriegszeiten, die hinter uns liegen, sowie durch die vielen unerquicklichen Nachwehen, die wir immer noch auszukosten haben, unsere körperliche Gesundheit nicht unbedingt von den erlittenen Schlägen gänzlich wird erholen können. Aber unsere richtige Einstellung, die wir durch gute Erziehung, gute Schulung und religiöse Verheissungen erlangen können, wird uns helfen, geistig und seelisch so zu gesunden, dass dadurch auch der Körper günstig beeinflusst wird. Zudem stehen dem körperlichen Zustand ja noch allerlei natürliche, pflanzliche Arzneien zur Verfügung, ganz wie in den Zeiten Galens. Gleichzeitig sind wir auch im Stande, das körperliche Wohlbefinden durch eine natürliche Ernährung zu heben. Schwieriger ist es allerdings, ein geeignetes, ausgeglichenes Klima zu beschaffen, denn die technischen Errungenschaften unserer Zeit haben reichlich dazu beigetragen, unsere klimatischen Verhältnisse ungünstig zu ändern. Gleich-

wohl stimmt auch unsere Neuzeit mit Galens Ansichten überein, dass nämlich auch das Klima eine Säule für unsere Gesundheit bedeutet, gibt es doch Menschen, die in klimatisch günstigen Verhältnissen völlig gesund sind, während sie im umgekehrten Falle sehr viel zu lei-

den haben. Galens Grundsätze sind also auch in unserer modernen Zeit keineswegs veraltet und überholt, denn auch unser Gesundheitszustand ist davon abhängig, dass die sechs Säulen als notwendige Stützen nicht fehlen, sondern harmonisch zusammenwirken.

## Medikamentempfindlichkeit

In der Praxis begegnet man oft sehr vielen Menschen, die auf Medikamente richtiggehend überempfindlich ansprechen. Diese Feststellung setzt uns nicht nur in Erstaunen, sondern kann uns gewissermassen förmlich schockieren. Vor allem können jodhaltige Mittel je nach den Umständen äusserst ungünstig wirken. Patienten, die auf diese Weise ansprechen, sind in der Regel auch sehr stark von den Witterungsverhältnissen abhängig. Bei einem Hoch können sie sich sehr gut, bei einem Tief jedoch äusserst schlecht, wenn nicht sogar krank fühlen. Für solche Patienten sind homöopathische, wie auch biochemische Mittel angebracht und daher empfehlenswert. Es ist vor allem sehr darauf zu achten, dass gerade diese Menschen in der Regel zu jenen gehören, die auf Jod empfindlich ansprechen, sogar wenn es sich dabei um eine pflanzlich gebundene Form handelt, wie dies bei Meeralgien der Fall ist. Selbst Kelp D6, das bereits eine millionenfache Verdünnung darstellt, kann nach meinen Beobachtungen noch starke Reaktionen hervorrufen. In solchem Falle muss man versuchen bis auf D10 hinaufzugehen, da je nach den gegebenen Umständen selbst dieses noch genügend anspricht, ja sogar den erwünschten Erfolg erzielt.

Wenn der Arzt diese Reaktionsfeinheiten nicht für möglich hält und daher auch nicht berücksichtigt, können ihm ungeschickte Fehler unterlaufen. Dies war bei einer Ärztin in Zürich der Fall, weil sie einer Patientin mit dickem Hals unbekümmert ein Jodpräparat verabfolgte, wodurch sie bei der Kranken unverzüglich einen Basedow auslöste. Nicht nur die Patientin, sondern selbst auch die Ärztin

erschrak über dieses Ergebnis, und es benötigte viel Zeit und Geduld, um den unerwarteten Basedow wieder auszuheilen.

### Vorsichtige Dosierung

Empfindliche Menschen, vor allem solche, die auf klimatische Verhältnisse wie ein Seismograph ansprechen, sollten sich vor starken Medikamenten, besonders wenn sie rein chemisch zusammengesetzt sind, hüten. Sie müssen jedoch auch bei Pflanzenpräparaten sehr vorsichtig dosieren. Statt der Einnahmeverordnung von beispielsweise täglich dreimal 10 Tropfen Folge zu leisten, sollten diese überempfindlichen Kranken stets an ihre Überempfindlichkeit denken und vorerst dreimal täglich nur 1—2 Tropfen einnehmen. Wenn die Reaktion günstig verläuft, kann man die Dosis langsam steigern, bis man schliesslich bei der normalen Gebrauchsverordnung anlangt. Wenn diese keine Störungen mehr hervorruft, zeigt dieser Umstand, dass der Patient bereits widerstandsfähiger geworden ist.

Jeder Mensch sollte sich die Pflicht auferlegen, sich mit seinen Stärken, aber auch mit seinen Mängeln und Schwächen selbst kennenzulernen. Dieser Vorzug ermöglicht es ihm, dem Arzte besser Auskunft geben zu können. Es ist ja auch begreiflich und vernünftig, dass eine solche Selbstbeobachtung des Körpers sehr zweckdienlich ist, da der Arzt unmöglich in gleichem Masse alle Feinheiten feststellen kann. Durch solch eine Beobachtungsfähigkeit seiner selbst vermag sich der Patient vor starken Anwendungen und Medikamentschäden besser zu schützen, als wenn er sich dem Arzt blindlings anvertraut. So ist es denn in seinem ei-