

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Anpassungsfähigkeit oder Leiden?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553332>

#### **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:** 22.01.2026

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

sie ihrer Veranlagung Rechnung tragen und nicht leichthin annehmen, sie seien für immer ausgeheilt. Wer sich nicht nach seinen eigenen Verhältnissen richtet, muss sich nicht wundern, wenn er sich gesundheitlich schädigt. Man muss nur einmal die Stadtbevölkerung an einem sommerlichen Regentag beobachten, um für die Gesundheit der einzelnen in Sorge zu sein, denn wenn man gewahr wird, wie sich fast alle von ihnen trotz der Kälte in dünnen Sommerkleidern den Unbilden der Witterung aussetzen, dann kann man sich darüber tatsächlich verwundern. Schwitzen kann uns in der Regel nützen, aber andauerndes Frieren wird uns unter allen Umständen schaden und ist zudem doch so furchtbar unangenehm!

### **Vernünftige Einstellung gefordert**

Mögen auch Jugendliche denken, sie seien den vielen klimatischen Änderungen, die hauptsächlich auch das Herbstwetter beeinflussen, gewachsen, dann mag es sein, dass sie noch etwas widerstandsfähiger sind als jene, die bereits 40 Lebensjahre hinter sich haben. Viele, die unter Verwachsungen und Vernarbungen in der Eierstockgegend leiden, empfinden feuchte Kälte als sehr unangenehm. Da viele auch bei feuchtkaltem Wetter ihre Gartenarbeiten nicht aufgeben wollen, ist es für diese zum mindesten angebracht, Holzschuhe anzuziehen und sich vor dem Durchnässen durch Regenschutz vorzusehen, auch sollten sie unbedingt warme Unterwäsche tragen. Richtet man sich nicht nach den Witterungsverhältnissen, dann können sich ziehende und stechende Schmerzen einstellen, die sich besonders in der Gegend von Narben zeigen, und man muss sich

über die alsdann entstehenden Schädigungen keineswegs wundern. Oft ist man ganz selbst schuld, wenn man seine Schwächen unnötig herausfordert. Es sind vor allem die Frauen, die diese verkehrte Haltung einnehmen, da sie sich fürchten, ihr elegantes Aussehen einbüßen zu müssen. Lieber leiden sie Ungemach, als sich vernünftig zu kleiden. Wiederholen sich die Schädigungen, die man auf diese Weise den Unterleibsorganen immer wieder zumutet, dann ist es für diese sehr leicht, in ein chronisches Stadium überzugehen.

Selbst Jugendliche, die sich stark fühlen mögen, wissen nie, ob ihnen die heute vorherrschenden Miniröcke infolge ihrer mangelhaften Isolierungsmöglichkeit des Unterleibes nicht erheblichen Schaden zufügen werden. Besonders die Eierstöcke können dadurch sehr empfindlich betroffen werden. Wenn abends die Bise einsetzt oder feuchte Kälte durch die Täler zieht, dann sollte man dies als dringliches Warnungszeichen betrachten und sich den Verhältnissen entsprechend vernünftig kleiden. Wir können schlechtes Wetter und feuchte Kälte nicht beeinflussen, was uns jedoch möglich ist, das ist die Berücksichtigung jener kleinen Vorsichtsmassnahme, die je nach den Umständen warme Kleidung von uns fordert. Wir bleiben ja auch nicht möglichst stark entkleidet am Strande liegen, wenn das warme Wetter umschlägt, sondern wir verziehen uns in die schützende Behausung. So sollten wir denn auch einen vernünftigen Unterschied machen zwischen heißen oder gar schwülen Tagen, die leichte Bekleidung rechtfertigen mögen, während man feuchter Kälte besonders auch im Herbst mit entsprechend warmen Kleidern begegnen sollte.

### **Anpassungsfähigkeit oder Leiden ?**

Es ist interessant zu beobachten, dass Pflanzen, die aus einem anderen Land stammen, das ein anderes Klima und andere Höhenverhältnisse aufweist und ebenfalls über eine ganz andere Luftfeuchtigkeit nebst anderer Sonnenbe-

strahlung verfügt, einige Zeit Mühe bei uns haben, sich den neuen, veränderten Verhältnissen anzupassen. Ich brachte aus Amerika, aus Asien und Afrika Heilpflanzen oder deren Samen mit, um sie bei uns in drei verschiedenen klimati-

schen Verhältnissen und Höhenlagen anzubauen. Dadurch hatte ich Gelegenheit, die Pflanzen zu beobachten, ihr Wachstum und ihr Gedeihen zu prüfen und ihnen in gewissem Sinn auch behilflich zu sein. In einer Höhe von 500, 950, 1650 bis 1750 Meter waren die Ergebnisse begreiflicherweise trotz der genau gleich guten Pflege und biologischen Düngung sehr verschieden. Oft ging es bis zu 10 Jahren, bis die Pflanzen zum Blühen und Ausreifen gelangten. Dies war besonders im Engadin der Fall. Auch betreffs Aroma und Gehalt waren die Ergebnisse sehr verschieden, demnach also auch die Wirkstoffe unterschiedlich. Die Pflanzen haben eine wichtige Aufgabe zu erfüllen, denn sie müssen lernen, sich mit den Verhältnissen vertraut zu machen, was für sie nicht immer leicht ist, und oft ist es überhaupt wie ein Wunder, dass ihnen die Naturgesetzlichkeit die Möglichkeit gibt, sich den neuen Anfeindungen von aussen allmählich anzupassen, indem sie entsprechende Gegenreaktionen auszulösen vermochten. Wenn es ihnen daher gelingt, sich mit der Umwelt und der für sie neuen Lebenslage erfolgreich auseinanderzusetzen, dann steht es gut für sie, denn immer besser werden sie gesichert sein, indem sie sich zur Erhaltung der eigenen Gesundheit gegen die ungünstigen Verhältnisse von aussen abzuschirmen wissen. Ja, es mutet uns wie ein verständnisvolles Handeln an, wiewohl die Pflanze ja keine Überlegungsfähigkeit besitzt. Die Naturgesetze aber, die der Weisheit des Schöpfers entstammen, ermöglichen solche Fähigkeiten. Wenn es einer Pflanze aber nicht gelingt, sich durchzusetzen, geht sie eben, wie man so sagt, ein, denn es gibt Verhältnisse, denen sie sich einfach nicht anpassen kann.

### **Menschliche Anpassungsfähigkeit**

Ganz ähnlich ergeht es dem Menschen, wenn er seinen Wohnsitz und Arbeitsplatz ändert. Das Auswandern in ein Land mit ganz anderen äusseren und inneren Verhältnissen ist nicht für jeden eine einfache, selbstverständliche Angelegenheit. Leute, die nur allein schon in

den Süden gehen, haben bereits mit gewissen Störungen zu rechnen, wieviel mehr, wenn sie sich in die Subtropen oder gar in die Tropen wagen; wo sie auch auf typische Tropenkrankheiten gefasst sein müssen. Die meisten dieser unerfahrenen Auswanderer leiden an Durchfall, ohne allerdings eine bakteriell bedingte Dysenterie oder Amöbenruhr zu haben. Manchmal ist die Störung nur durch die Mineralsalze im Trinkwasser verursacht worden. Durch Insektenstiche oder kleine Verletzungen gibt es Fieber und Eiterungen. Man fühlt sich unter diesen Umständen begreiflicherweise oft nicht wohl. Der Appetit fehlt, ohne dass man wüsste warum. Der Arzt, den man schliesslich aufsucht, findet keine eigentliche Krankheitsursache. Er hat womöglich den Eindruck, man bilde sich alles nur ein.

Es bleibt auch dem Menschen in völlig anderen Verhältnissen nicht erspart, sich so wie die Pflanze anzupassen und durchzusetzen, was oft ein bis zwei Jahre dauert. Die veränderte Sachlage bringt neue Viren- und Bakterienanfeindungen mit sich, und der Körper muss lernen, mit diesen fertigzuwerden. Bis jetzt waren ihm viele feindliche Mikroorganismen unbekannt. Nun aber muss er die Fähigkeit entwickeln, Abwehrkräfte mit den notwendigen Immunitätsstoffen zu erzeugen, und das braucht begreiflicherweise eine gewisse Zeit. Bis der Körper daher so weit ist, hat er unter vielen Angriffen zu leiden, aber mit der Zeit werden ihn diese unberührt lassen. Wer also im ersten halben Jahr, nachdem er sich in einem fremden Land angesiedelt hat, schon urteilt und womöglich gar aburteilt, begeht einen grundsätzlichen Fehler.

### **Grössere Widerstandsfähigkeit**

Es ist interessant, feststellen zu können, dass Menschen, die viel reisen, viel widerstandsfähiger sind und selten einer Infektionskrankheit zum Opfer fallen. Ich lernte seinerzeit auf einer Küstenfahrt einen alten Berner kennen. Er hat zeit seines Lebens viele grosse Reisen durch-

geführt und verbrachte über 25 Jahre in Afrika. Als ich ihn kennenlernte, war er schon über 70 Jahre alt und hatte Typhus, Cholera und viele andere Krankheiten hinter sich. Infolge all dieser Erlebnisse war sein Herz begreiflicherweise etwas angegriffen und der Arzt, der ihn in Bern untersuchte, verordnete unverzüglichen Spitalaufenthalt und strengste Pflege, da er keinen anderen Ausweg sah, dem Zustand beikommen zu können. Statt sich aber den Verordnungen des Arztes zu unterstellen, begab sich der alte Mann auf ein Reisebüro und kaufte für sich und seine Frau sofort ein Billet für die Jungfernreise mit der «Andrea Doria». Es war für ihn erbaulicher, in Madeira und auf den Kanarischen Inseln zu landen, als in einem Berner Krankenhaus. «Einen alten Tropengaul kann man nicht im Spital inhaftieren», erklärte er mir, und seine Frau nickte verständnisvoll dazu, denn sie kannte ihren Mann. Sie meinte sogar, es hätte dies bestimmt seinen sofortigen Tod zur Folge gehabt. So aber erholte er sich sichtlich.

#### **Nachteile steter Sesshaftigkeit**

Es kann tatsächlich schlimme Folgen haben, wenn Menschen nie aus ihrem engen Kreis herauskommen. Ich möchte auf einige Erfahrungen, die ich bei Eingeborenen beobachtet habe, hinweisen. Indianer, die im Urwaldgebiet des Amazonas wohnen, wurden durch Weisse, die sie besuchten, mit einfachen Kinderkrankheiten, wie Masern, angesteckt, und Tausende von Erwachsenen starben daran. Auch den Eskimos in Alaska ging es nicht besser, denn die Amerikaner überbrachten ihnen nichtsahnend den Schnupfenerreger, und viele erlagen dieser einfachen Erkrankung, die bei uns überhaupt nicht ernstgenommen wird, denn wir sind durchseucht, während die Eskimos seit Jahrhunderten nie mit diesem Erreger in Berührung gekommen waren. Sie besaßen deshalb keine Abwehrkräfte, die sie genügend geschützt hätten. Nie hatte ihr Körper gelernt, überhaupt solche Abwehrkräfte gegen die Erreger zu mobilisieren, weshalb sich diese frei entfalten

und wüten konnten. Uns aber scheint es fast unmöglich, dass man an einem Schnupfen soll sterben können.

#### **Abhärtung und Vollwertnahrung**

Anders ergeht es Landkindern, die gewohnt sind, im Sommer barfuss zu laufen, wiewohl sie sich mit Dornen und anderen unebenen Gegenständen kleine Verwundungen zuziehen können. Selbst dann noch sind sie gegen Tetanus und viele andere Gefahren unempfindlich, wenn sie auch mit ihren Verletzungen unachtsam im Pferdemist herumlaufen. Stadtkinder, die indes eine solche Abhärtung nicht kennen, dürften sich solchen Gefahren nicht preisgeben. Würde man einen Menschen in einem Glasskasten oder ganz sterilen Raum aufziehen, dann wäre er in erwachsenem Zustand nicht fähig, in der Außenwelt zu leben, denn er würde bestimmt den einfachsten Infektionen zum Opfer fallen. Nur im Kampf mit der Außenwelt stählt sich der Körper. Man muss jedoch dafür sorgen, dass er eine optimale Ernährung erhält und an keinerlei Nährstoff-, Mineral- oder Vitaminmangel leidet, denn er braucht besonders im Kampf und zur Abwehr der gesundheitlichen Feinde genügend gutes Material. Diese Tatsache erklärt uns daher, weshalb beispielsweise ein Körper, der arm ist an Kalk, Kieselsäure und Vitamin D, schwerlich dem Tuberkuloseerreger widerstehen kann. Leider weist unsere stark verfeinerte, also raffinierte Nahrung durchwegs einen Mangel an Mineralbestandteilen und Spurenelementen auf, was zur Folge hat, dass der Mensch der Neuzeit trotz besserer Hygiene nicht so widerstandsfähig ist, wie er es sein sollte, und zwar vor allem gegen Virus- und Bakterieninfektionen. Noch ein weiterer Umstand ist dabei in Betracht zu ziehen, nämlich der grosse Nachteil besonders, dass die Viren durch die Verschlechterung der Umweltverhältnisse ebenfalls eine ungünstige Veränderung durchmachen. Es sind vorwiegend die Luft- und Strahleneinflüsse, die veranlassen, dass die Viren immer giftiger und boshafter werden. In Anbe-

tracht dieser ungünstigen Umstände wäre es deshalb angebracht, dass der Mensch den Ausweg einer gesunden Lebensweise nicht unterschätzt, sondern sie gut auswertet, um seinen Körper dadurch kampf-

und abwehrfähiger werden zu lassen. Nur so wird er sich den stets schlimmer werdenden Verhältnissen anpassen können.

## **Das Wunder der Regeneration in der Natur**

Wenn ein Geschoss in ein Haus einschlägt und Balken, Mauerwerk und Scheiben zerstört, dann braucht es verschiedene Handwerker und es erfordert viel Arbeit, um alles wieder herstellen zu können. Schlägt man einen Körper wund, dann zerreißt man dadurch Epithel- und Faserzellen, Venen und arterielle Gefäße wie auch Lymphnetze. Aber kaum ist dies geschehen, so beginnt auch schon eine ganze Abteilung verschiedener Zellen mit der erneuten Instandstellung des Zerstörten. Es ist ein wahres Wunder, das man noch nicht völlig erfasst hat, auf welche Weise der Körper alles wieder ausbessern und wie zuvor herstellen kann. Es bleibt allerdings eine sogenannte Narbe zurück, weil die Abschlusszellen nicht mehr ganz gleich sind und auch nicht mehr so elastisch werden, wie es die früheren waren. Aber die Venen haben sich mit den Venen zusammengeschlossen und Arterien mit den Arterien. Insofern es sich um kleine Blutgefäße handelt, hat der Körper ohne unser Dazutun alle Zellen wieder mit Blut versorgt, auch hat er Zufuhr und Abfuhr von Nährstoffen und Abfallprodukten gesichert. Wenn der Körper einer Wunde so meisterhaft beizukommen vermag, indem er flickt und wieder herstellt, was geschädigt und zerstört worden ist, warum gelingt ihm dann die Behebung anderer Schwierigkeiten nicht? Da sind zum Beispiel Rheuma und Gicht, die eine Heilung fordern. Auch Ekzeme, Vorhornung der Haut und viele andere zum Teil schmerzhafte Veränderungen von Zellpartien sind nicht leicht zu beheben. Da melden sich auch die Verstopfungen von Gefäßen, die man Thrombosen nennt, oder Ablagerungen von Stoffwechselprodukten, denen man die Gicht zuschreiben kann, denn auch diese Schädigungen

und unerwünschten Veränderungen des Körpers möchten gerne durch die gleich wunderbare Regenerationskraft nutznießen und eine Beseitigung, demnach eine Heilung erfahren. Warum kann der Körper da nicht in gleicher Weise vorgehen? Für dieses Versagen gibt es verschiedene Gründe.

### **Verminderte Heiltendenz**

Oft fehlen dem Körper die notwendigen Stoffe, um einen Schaden wieder auszubessern zu können. In der Regel handelt es sich dabei um Vitamine und Mineralstoffe. Dass dem so ist, beweist der interessante Umstand, der eintritt, sobald man dem Körper die mangelnden Stoffe verschafft, sei es nun durch ein entsprechendes Heilmittel oder auch schon durch die geeignete Nahrung, denn es ist auffallend, wie rasch dadurch eine Heiltendenz einsetzt. Die Wirkung biologischer Heilmittel beruht oft nur darauf, dass dem Körper durch sie ein mangelnder Stoff verabreicht werden kann. Ein zweiter Grund liegt in den Stauungen des Gefässsystems, da diese im Bemühen des Körpers, eine Regenerierung zu bringen, ein grosses Hindernis bilden. Das Blut ist der Träger der Nahrungs- und Heilfaktoren. Wo das Blut nicht hinkommt, gibt es auch keine Heilung. Aus diesem Grunde führt man kalte und warme Anwendungen durch, um zu erreichen, dass die belasteten Körperstellen zu einer besseren Blutzirkulation veranlasst werden. Das gleiche Ziel verfolgen Reiz- und Ableitungstherapien wie Senfauflagen, Baunscheidtmethoden und Schröpfen. Betrachten wir nun noch einen weiteren Grund, der die Heilfähigkeit des Körpers unterbindet, dann müssen wir auf die falsche Ernährung hinweisen, denn diese