

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Das unbeschriebene Buch des Lebens  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554281>

### **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:** 02.05.2026

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

## Das unbeschriebene Buch des Lebens

Früher war man der Ansicht, dass jedes neugeborene Kind ein völlig unbeschriebenes Lebensbuch zur Verfügung habe, um dieses wie ein Tagebuch von Tag zu Tag mit Eindrücken und Erlebnissen womöglich ganz nach Lust und Laune und Liebhaberei zu versehen. Aber leider ist dem nicht so, denn so einfach wird uns das Leben nicht übergeben. Erfahrungen und tiefergehendes Erkennen zeigten uns, dass uns da ein gewisser Computer des Lebens unserm Dasein schon bei der Geburt ein richtunggebendes Programm auferlegt hat. Niemand von uns kann dem Gesetz der Vererbung entgehen, doch dieses bestimmt ganz individuell unseren Lebenslauf, denn rein körperlich und auch seelisch und geistig sind wir durch die Erbanlage zum grossen Teil schon festgelegt. Es ist zu unserem Vorteil, wenn wir diesen Umstand frühzeitig erkennen und ihn in seiner Tiefe erfassen, denn dadurch können wir uns entsprechend versehen, was unsere Schwächen anbetrifft, aber auch auswerten, was uns an Vorzügen zur Verfügung steht. Wenn wir unsere Erbanlagen indes nicht kennen, dann können wir uns auch nicht nach ihnen richten, uns nicht in vorbeugendem Sinne verhalten und ebenso wenig das Gute nutzbringend weiterentwickeln. Wir sind einfach nur vom Zufall abhängig, was gewissermassen fahrlässig ist. Dies gilt vor allem für die gesundheitliche Beurteilung unseres Lebens.

### Gesundheitliche Überlegungen

Jeder kluge, biologisch eingestellte Arzt wird sich bei seinen Patienten nach den Krankheiten erkundigen, die bei den Eltern und Grosseltern aufgetreten waren. Es ist für ihn von Bedeutung, zu wissen, ob Generationen zurück schon Krebs, Rheuma, Arthritis, Zuckerkrankheit, Magen- oder Darmgeschwüre in der Familie vorgekommen sind oder nicht, denn dies spielt für seine Überlegungen und Schlussfolgerungen eine beachtenswerte Rolle. —

Es gibt Menschen mit solch günstiger Erbgrundlage, dass sie ihren vorzüglichen Körperzustand trotz mannigfacher, vielleicht sogar grober Fehler nicht zerstören. Es ist daher verkehrt, einen solchen als Beispiel und Massstab für das eigene Leben und Handeln zu nehmen, es sei denn, man verfüge über die gleich guten Reserven wie er. Darum eben sollte man seine Erbanlagen kennen, um zu wissen, mit welchen Belastungen man väterlicher- und mütterlicherseits zu rechnen hat. Studieren wir also einmal die uns anhaftenden körperlichen und geistigen Veranlagungen gründlich, doch nicht etwa um uns dadurch bedrücken zu lassen, sondern, um sie zu unserem Vorteil kennenzulernen. Werden wir unsere Schwächen frühzeitig gewahr, dann können wir auch frühzeitig aufpassen und vorbeugend auf sie einwirken, damit sie sich nicht ungünstig weiterentwickeln, sondern entsprechend ausgemerzt werden können. Je eher wir beginnen, unseren Körper da zu stützen und zu stärken, wo wir in seiner Erbanlage schwach sind, um so eher entgehen wir dem sogenannten Schicksalhaften, das unser Los willkürlich bestimmen möchte. So oft hört man Menschen die Ansicht äussern, es gehöre zu ihrem unabänderlichen Schicksal, an der gleichen Krankheit sterben zu müssen, die schon Vater und Grossvater seinerzeit ins Grab gebracht hatte. Die Annahme, dass das, was nun einmal in der Familie liege, unabänderliches und bestimmendes Gebot bedeute, muss bei vernünftiger Einstellung nicht unbedingt in den Tod führen. Unsere Feststellung mag stimmen, aber unsere fatalistische Einstellung dazu ist verkehrt. Wir dürfen einfach nicht nur in den Tag hineinleben, ohne uns nach unseren Erbanlagen zu richten, weil es uns unbequem ist, nicht über bessere Grundlagen verfügen zu können. Mancher kann mit gewissen Schwächen, die er beachtet und ausmerzen sucht, länger leben, als einer, der glaubt, seine Gesundheit sei unter allen Umständen unverwundlich.

### Beachtenswerte Punkte bei Herzschwäche

Jemand, der beispielsweise weiss, dass seine Vorfahren herzkrank waren, sollte unbedingt gewisse wichtige Punkte, auf die es ankommt, bewusst beachten. 1. Da Übergewicht der grösste Feind des Herzens ist, sollte man sich vor zuviel Gewicht hüten. Es ist daher empfehlenswert, immer etwas Jod in pflanzlicher Form einzunehmen, so beispielsweise Kelpasan. Mässige Nahrungseinnahme ist geboten, so dass man eher an der unteren Grenze bleiben sollte. 2. Sehr wichtig ist auch das ständige körperliche Training, aber ohne übermässige Belastung und sportliche Hochleistung, denn ein Leistungssport widerspricht der schonenden Behandlung des Herzens, wohingegen regelmässige, leichte Bewegung stärkend wirkt. 3. Auf Nikotin sollte man gänzlich verzichten und sich Alkohol höchstens in ganz bescheidenen Mengen gestatten, so gewissermassen als Tonikum ein wenig Wein zum Essen, und auch dies möglichst nur ausnahmsweise. 4. Was die Mitteleinnahme anbetrifft, sollte man Digitalis gänzlich umgehen, da dessen Einnahme auf die Dauer das Gegenteil bewirkt, als man damit bezweckt. Wenn eine Anregung erforderlich ist, greift man viel eher zu Convallaria. 5. Notwendig ist eine Nahrung, die genügend reich ist an Magnesium und Kalium, vielleicht wäre es sogar angebracht, zeitweise Magnesium phos. und Kalium phos. in Form biochemischer Salze einzunehmen. Als 6. Punkt zählt reichliche Aufnahme von Sauerstoff. Die Zeit darf uns nicht gereuen, regelmässig durch Wälder zu streifen und über Berge zu wandern, um genügend Sauerstoff tanken zu können. Das verlangt die Gesunderhaltung und Stärkung unseres Herzens.

Wer alle diese durch langjährige Erfahrung erprobten Ratschläge sorgfältig beachtet und auch in Zeiten der Entspannung die Gemütlichkeit statt die Eile als Begleiter erwählt, der kann trotz geschwächter Erbmasse seinen Gesundheitszustand so günstig heben, dass er nicht dem befürchteten Los seiner Vorfahren ausgeliefert sein muss.

### Weitere Hinweise

Jemand, dessen Vater und Grossvater an Magengeschwüren gestorben ist, unterliegt der Pflicht, im Hinblick auf die Nachkommenschaft, langsam zu essen, gut zu kauen und keine zu heissen noch eiskalten Speisen einzunehmen. Auch scharfgewürzte Nahrung ist zu meiden. Äusserst wichtig ist zudem die Selbstbeherrschung, da man durch sie sich des Ärgers enthalten kann. Vor allem jenen Ärger, den man verschluckt, sollte man zu umgehen suchen, weil er die Hauptsache von Magengeschwüren sein kann. Es heisst also auch dann innere Ruhe zu bewahren, wenn man sich unangenehmen Überraschungen gegenübergestellt sieht.

Zu beachten ist vor allem auch jene schwerwiegende Veranlagung, die zu Krebs führen kann. Sind unsere Eltern an Krebs gestorben, dann können wir womöglich für die gleiche Krebsart disponiert sein. Wir könnten uns nun weise und vorbeugend einstellen, indem wir so früh als möglich allen Schädigungen entgegenarbeiten. Das besonders belastete Organ werden wir vor körperlicher Überbeanspruchung bewahren. Stoffe, welche krebserzeugend wirken, meiden wir, jene, die dem Krebs entgegenarbeiten, nehmen wir dagegen in reichlicher Masse ein. «Der kleine Doktor» gibt genaueren Aufschluss hierüber.

Nicht nur unsere Organe, sondern auch ein geschwächtes Gemüt mit seinen vielen Gefahren des Versagens können wir durch die richtige Einstellung stärken und gesunden lassen, indem wir auf geistigem Gebiete alles Schädliche meiden, jeglicher Bitterkeit entsagen, Ärger und Verdruss überwinden, statt dessen aber Güte walten lassen, gepaart mit genügsamer Zufriedenheit, denn all dies trägt zu unserem inneren Frieden bei, der bekanntlich aufbaut. – So sollten wir uns denn in keiner Lage so sehr bedrücken lassen, dass wir uns schaden, sondern wir sollten im richtigen Sinne eine geschwächte Gesundheit zu stärken und eine gute Gesundheit nicht durch Torheit zu schwächen suchen.