

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Fluch und Segen der Erbmasse  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553581>

### **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:** 23.02.2026

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



nicht scharf wie der Inder, dessen Speisen oft so stark gewürzt sind, dass es fast ist, als beginne unsere Zunge beim Essen zu brennen. Wenn man sich daher längere Zeit mit indischer Nahrung abfinden muss, greift dies unsere Leber entschieden an. Was mich indes an der chinesischen Küche stört, ist der Gebrauch von Schweinefett statt Oel. Viele Familien verwenden ausschliesslich dieses Fett zum Kochen, und leider ist dies meist auch in den Restaurants üblich. Wer dagegen eine starke Abneigung besitzt, kann schwer in Verlegenheit geraten. Reis kann niemand so gut zubereiten wie der Chinese, da er ihn körnig sein lässt. In Japan ist dies nicht üblich, da dort ein Reisgericht nach dem Kochen oft wie ein Kleisterbrei anmutet. Auf diese Weise büsst der Reis gesundheitliche Werte ein, denn er sollte so körnig sein, dass er auf dem Teller fast klingelt, ohne aber als hart empfunden zu werden.

Mit Zwiebeln, Knoblauch und Gartenkräutern, vor allem mit Meerrettich versteht der Chinese vorzüglich umzugehen. Seine Speisen sind deshalb stets schmackhaft zubereitet. Ohne Meerrettich auf dem Tisch kann man sich keine chinesische Mahlzeit vorstellen.

Aus Soja bereitet sich der Chinese vielerlei Speisen zu. Die Sojakeimlinge sind sogar bis zu uns gedrungen, weil diese chinesische Spezialität nicht nur schmackhaft ist, sondern auch ihre gesundheitlichen Vorzüge aufweist.

Eine weitere Spezialität ist die Schwalbennestersuppe wie auch die Haifischflossensuppe. Beide sind sie als chinesische Lek-

kerbissen in jedem Erstklasshotel rings um die Welt bekannt, während sie der chinesische Bauer und Arbeiter kaum vom Hörensagen kennen mag, denn diese Suppen waren unter dem Volk nie üblich. Sie stammen aus der Zeit der alten Feudalherrschaft, und es scheint, man habe den Reiz mit Aussergewöhnlichem steigern müssen, weil das Einfache dem verwöhnten Gaumen in Herrscherkreisen nicht mehr genügte. Denken wir nur einmal an die sogenannten faulen Eier, die jahrzehntelang im Boden aufbewahrt werden, bis man sie als Spezialität verwendet. Auch im internationalen Erstklasshotel sprechen sie heute noch den modernen Feinschmecker an. Auf solch verwöhnte Menschen passt das verurteilende Wort, dass der Bauch ihr Gott sei. Bekannt mag auch der Ausspruch eines weltbereiten Mannes sein, den man nach seinen Wünschen fragte, wenn er nochmals von vorn beginnen könnte. Nebst einem Schweizer Haus und einer japanischen Frau wünschte er sich noch einen chinesischen Koch.

Nun, all diese zuletzt erwähnten Spezialitäten sind nicht von gesundheitlichem Wert, sondern mehr nur ein Gaumenkitzel mit Ausnahme der Schwalbennestersuppe. Die Schwalben holen sich nämlich jodhaltige Algen, durchspeicheln diese und benützen sie beim Nesterbau. Dieserhalb sind auch die Suppen, die daraus zubereitet werden, jodhaltig, was gewissermassen von gesundheitlichem Nutzen ist. So erfährt man immer wieder verschiedene Sonderheiten, wenn man sich um Sitten und Gebräuche einzelner Völker kümmert.

### Fluch und Segen der Erbmasse

Auf der Heimreise von einem Kongress, wo Tausende von Menschen verschiedener Arten und Rassen zusammenkamen, beschäftigte ich mich unwillkürlich mit deren Gesundheitsproblemen. Beim Zusammentreffen vieler Menschen begegnen uns in der Regel übermässig dicke, aber auch unnatürlich magere. Bei den äusserst Wohlbeleibten finden wir vorwiegend die Zuckerkranken, während bei jenen, die durch

Magerkeit auffallen, mehr Magen- und Darmleidende vorkommen. Redet man mit diesen Menschen über ihre Gesundheit, dann wird man meistens von ihnen erfahren, dass sich ihr Leiden schon bei den Eltern oder Grosseltern vorfand. Das Schwergewicht fällt also auf die Erbanlage und dieses Urteil dient zugleich als Trost und Entschuldigung für den Patienten. Alle, ob mehr oder weniger gesund, sind



wir mit guten, mit zweifelhaften und schlechten Erbanlagen versehen und zwar in geistiger und körperlicher Hinsicht. Allerdings sind sich die wenigsten von uns klar darüber, was doch eigentlich sehr notwendig wäre, um sich entsprechend günstig einstellen zu können, was eine zweckmässige Therapie erkennen und durchführen liesse, bevor sich die Erbanlage ungünstig auswirken kann. Wie vorteilhaft wäre es, wir könnten uns schon in früher Jugend danach richten, aber leider sind wir zu jener Zeit noch zu unbeschwert, um solchen Faktoren den richtigen Wert beizumessen. So musste ich zu meinem Leidwesen bei einem jungen Mann, der etwas über 30 Jahre zählte, feststellen, dass er zuwartete, bis er seine 120 Kilo wog, bevor er daran dachte, endlich etwas zum Abbau seines Gewichtes beizutragen. Auch die Zuckerkrankheit fing er erst an zu bekämpfen, als der Arzt das Problem nur noch mit der Insulinspritze zu lösen versuchte.

### **Der Nutzen richtiger Einstellung**

Solcherlei Erfahrungen zeigen, wie nützlich es für junge Menschen wäre, wenn sie sich um die Erbanlagen ihrer Eltern frühzeitig kümmern würden, weil sie dadurch in der Lage wären, sich nach wirksamen Massnahmen umzusehen. Statt dessen kümmert sich ein grosser Prozentsatz heute lieber um Modetorheiten, um Mini- und Maxiröcke, um lange Haartracht und ausgefrante Hosen, als könnte das irgendwie die gesundheitliche Lage verbessern. Dabei wäre es doch so nützlich, es könnte jeder durch das richtige Verständnis und die entsprechende Aufmerksamkeit sein eigener Arzt sein. Wer seine gesundheitlichen Stärken und Schwächen kennt und besonders über seine Erbanlagen Bescheid weiss, kann manchen Nachteilen zuvorkommen. So wie es im Leben vorteilhaft ist, Freunde und Feinde gut zu kennen, so ist es auch auf dem Gebiet der Gesundheit sehr nützlich, zu wissen, was uns dienlich ist oder empfindlich schaden kann.

Wir können dann den Nachteilen ausweichen, während wir die Vorteile zu unterstützen und zu stärken suchen.

Nur zu oft kamen in früheren Jahren Menschen mit Magen- und Darmgeschwüren in meine Praxis, und obwohl diese oft krebssiger Natur waren, konnten solche Kranke gelassen und ruhig sagen, ihr Vater und Grossvater sei am gleichen Uebel gestorben, als müsste dies unbedingt auch bei ihnen der Fall sein. Mein eigener Vater hatte trotz seiner sonst gesunden Natur sehr hohen Blutdruck, der zeitweise auf 260–300 stieg. Da ich mir bewusst war, was dies für mich bedeuten könnte, begann ich schon mit 17 Jahren gegen das Uebergewicht wie auch gegen Blutdruckerhöhungen zu kämpfen. Der Erfolg meiner Bemühungen war, dass ich sowohl das Gewicht wie auch den Blutdruck in niedrigen, normalen Normen halten konnte.

Wenn nun jemandes Vater an Lungen- oder Kehlkopfkrebs gestorben ist, weil er einesteils bereits die Veranlagung dazu besass, zudem aber noch ein starker Raucher war, dann wäre es für seine Nachkommen doch bestimmt weise, mit dem Rauchen überhaupt nicht zu beginnen oder aber, wenn es schon so weit ist, sofort damit aufzuhören. Obwohl ich in solchem Falle verschiedentlich warnte, fand ich doch nicht immer Gehör und konnte daher später den tragischen Ausgang miterleben. All diese Umstände zeigen, dass es vorteilhaft ist, wenn wir schon in unserer früheren Jugendzeit unsere Veranlagungen und unsere Erbmasse eingehend prüfen und studieren. Dadurch mögen wir in der Lage sein, unsere gesundheitlichen Schwächen wahrzunehmen, wodurch wir ihnen aus dem Wege gehen können. Andererseits erkennen wir auch die guten Veranlagungen, auf die wir uns verlassen können, wenn wir sie richtig pflegen und ausbauen. Berücksichtigen wir dabei auch unsere berufliche Laufbahn, indem wir uns nicht zu grosse Belastungen zumuten, dann werden wir auch den erwünschten Erfolg zu verzeichnen haben.