

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 32 (1975)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Lohende Grundätze der Mässigkeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970582>

### **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:** 03.05.2026

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

anstehen zu lassen, denn je rascher man sie behandelt, und zwar auf richtige Art, um so schneller kann man sie wieder beheben. Lässt man sie hingegen anstehen, dann kann diese Nachlässigkeit eine lang-

wierige, schleppende Angelegenheit werden. Und dies steht in unserer Macht, es zu vermeiden, besonders, wenn man darüber Bescheid weiss, wie man erfolgreich vorgehen kann.

## Lohnende Grundsätze der Mässigkeit

Das Aerztekollegium einer kalifornischen Universität stellte sich zur Aufgabe, den Gesundheitszustand jener Organisationen, deren Mitglieder nach biblischen Grundsätzen leben, besonders in bezug auf Krebs eingehend zu untersuchen. Bei dieser Prüfung spielte vor allem die Mässigkeit im Essen und Trinken unter Vermeidung aller kulinarischen Exzesse sowie das Meiden von Tabak, von Rauschgiften und stark alkoholischen Getränken eine wesentliche Rolle. Es war auffallend, feststellen zu können, dass bei diesen Leuten die Krebssterblichkeit verschwindend klein war im Verhältnis zum Durchschnitt der Gesamtbevölkerung Kaliforniens. Eine vernünftige Lebensweise scheint sich also viel-

seitig zu lohnen, während die Pflege leidenschaftlicher Genüsse dem Körper nicht nur keinen Nutzen, sondern vielmehr wesentlichen Schaden verschaffen. Wer sich in Gefahr begibt, kommt leicht darin um, denn es ist schwieriger, sich vom Zwang der Leidenschaften wieder zu befreien, als sich ihrer von Anfang an zu enthalten. Zwar steht es uns frei, so oder so zu handeln, während aber schädigende Genüsse nach stetiger Steigerung fordern, verliert die Mässigkeit den gebührenden Reiz, der ihr zugedacht ist, nicht. Sie schont und erhält also nicht nur die Gesundheit, sondern verschafft zusätzlich auch ein geistiges Gleichgewicht, um das es sich zu leben lohnt.

## Aus dem Leserkreis

### Befriedigende Erfahrungen

Anfangs Februar des Jahres berichtete uns Frau H. aus E. von erfolgreichen Erfahrungen einiges, was zur Ermutigung dienen kann. So schrieb sie unter anderem: «Möchte für die vielen guten Ratschläge, die ‚Der kleine Doktor‘ und die ‚Gesundheits-Nachrichten‘ erteilen, danken. Bin schon oft froh darüber gewesen. Meine Tante schrieb mir einmal ganz verzweifelt einen Brief, weil ihr Sohn, der damals 15 Jahre alt war, einen Tumor neben dem Harnleiter hatte. Letzterer wurde dadurch geknickt. Der Junge hatte dann oft plötzlich hohes Fieber, weil der Urin nicht gut wegkonnte. Der Arzt sagte, man könne nicht viel dagegen unternehmen, als viel Nierentee trinken. Ich sandte eine Flasche Petasan, und seither geht es dem Jungen gut. Als er vor Antritt der Rekrutenschule geröntgt wurde, fanden sie vom Tumor überhaupt nichts mehr.» Erfahrungsge-

mäss wirken sich in solchem Falle Petasitespräparate stets gut aus.

Auch über die Wirksamkeit von Aconitum D<sup>10</sup> weiss die Schreiberin Gutes zu berichten, denn sie erwähnt noch: «War vor einem Jahr selber im Spital, um den Vorfall operieren zu lassen. Gleichzeitig wurde die Gebärmutter und ein Eierstock entfernt, ebenso die Blase aufgehängt. In dieser Zeit kamen die Wallungen wieder. Hatte dagegen vorher schon Aconitum D<sup>10</sup> genommen, und, weil ich geschwollene Beine hatte und das Wasser nicht mehr lösen konnte, noch Solidago virgaurea und Nephrosolid. Mein Mann brachte mir dann das Aconitum ins Krankenhaus, wo ich es im versteckten nahm, weil die Schwester nichts davon merken sollte. Die anderen Frauen stöhnten wegen der Wallungen, und ich merkte nichts mehr davon. Ich riet ihnen dann auch, das Mittel zu nehmen. Der Arzt sagt zu mir, ich sei ja nur im