

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 32 (1975)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Warum Erkrankung trotz Vorsicht?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970633>

### **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>**



Eine Erfahrung aus Belgien erbrachte den Beweis, dass empfindliche Patienten auf Kelpasan allergisch ansprechen können. Es handelte sich dabei um eine Mutter von zwei Kindern. Jodhaltige Meeralgen, somit auch Kelpasan, sollte man nie abends einnehmen, da Jod ein Aktivator der endokrinen Drüsen ist, und dies kann abends zu stark beleben, so dass der Schlaf dadurch beeinträchtigt wird. Spricht jemand auf solche Produkte zu stark an, dann sollte er sie nie vor, sondern nach dem Essen einnehmen. Dadurch stellt sich die Wirkung etwas langsamer und milder ein. Wer allergisch reagiert, muss, wie bereits erklärt, eben mit homöopathischen Dosen beginnen.

### Allergie auf Strahlen

Schlimm, ja sogar gefährlich kann sich auch eine starke Allergie auf Radioaktivität auswirken. Als nach Atombombenversuchen in Nevada mit dem Regen starke radioaktive Stoffe herniederkamen, hatten dort viele unter solchen Strahlen schwer zu leiden. Es handelte sich dabei um Menschen, die darauf allergisch reagierten. Sie wurden von einer derart lähmenden Müdigkeit befallen, dass sie nicht mehr fähig waren, ihren normalen Verpflichtungen nachzugehen. Amerikanische

Aerzte erzählten mir, dass dieserhalb einige ihrer Patienten an Kräftezerfall, der sogenannten Kachexie, zugrunde gegangen seien. Sie hätten dafür keine andere Erklärung finden können als eine allzustarke Reaktion im Sinne einer Allergie auf radioaktive Strahlen. Dieser Umstand musste das Lebenslicht der einzelnen ausgelöscht haben. Gegen die Allergie auf Strahlen ist sehr schwer anzugehen. Bis jetzt hat sich gezeigt, dass ein gehobener Kalkspiegel im Blute mehr Widerstandsfähigkeit verschafft. Wir müssen in dem Falle also viel kalkhaltige Nahrung einnehmen und können diesen Vorzug auch durch vermehrte Urtalcineinnahme unterstützen. Auch die Einnahme von Holzasche, und zwar besonders von Birkenholzasche, soll erfahrungsgemäss etwas schützen. Bei Allergien jeglicher Art sollte man unbedingt auf ein gutes Allgemeinbefinden achten, was man am ehesten durch eine vernünftige Lebensweise mit gesunder Ernährung erreicht, denn dies vermindert die Reaktionsstärke. Es entspricht bereits einer kleinen Hilfe, wenn man die Intensität der Reaktionen auf diese Weise abschwächen kann. Unweise wäre es sicher, wollte man Allergien auf verkehrte Art begegnen, denn starke Reize zerstören. Die schwachen Reize aber, die anregen, sind in der Regel in einer natürlichen Lebensart zu finden.

### Warum Erkrankung trotz Vorsicht?

Manche können infolge einer starken Erbmasse ohne besondere Vorsichtsmassnahme gesund bleiben. Andere jedoch mögen stets auf eine korrekte Lebensweise bedacht gewesen sein, können aber dennoch unerwartet schwerwiegend erkranken. Hat es unter solchen Umständen überhaupt einen Wert, gesund und zurückhaltend zu leben, wenn man schliesslich doch vom Würgeengel einer schlimmen Krankheit erfasst wird? Diese Frage stellen sich manche, wenn sie Anstoss nehmen an dem Lebenswandel eines Menschen, der unbedacht raucht und trinkt und auch sonstwie ein ausschweifendes Leben führt, ohne dadurch seine Gesundheit zugrunde zu rich-

ten, während sich ein anderer wohlweislich viel versagen mag und dennoch von schwerwiegender Krankheit hingerafft wird.

Soll man also sein Leben auf Verzicht einstellen, obwohl man dadurch doch keine Gewähr hat, bis ins hohe Alter hinauf gesund bleiben zu können? Besonders vor dem unheimlichen Krebs graut manchem. Da keiner von sich mit Gewissheit sagen kann, seine Erbmasse werde ihn, verbunden mit entsprechender gesunder Lebensweise, unbedingt vor schlimmen Krankheitszuständen bewahren, ist es nicht so einfach, objektiv und einleuchtend zu ergründen, warum wir trotz besten Vor-



sichtsmassnahmen gesundheitlich doch versagen können.

### Verschiedene Ansichten

Es wäre wohl in erster Linie angebracht, einmal zu untersuchen, was unter gesunder Lebensweise zu verstehen ist. Mein eigener Vater war praktisch nie krank. Er rauchte zwar dann und wann einen Stumpen, trank mässig Wein und ernährte sich bürgerlich gut. Nach seinen Begriffen lebte er völlig gesund. Er war umsichtig, überaus fleissig und arbeitsfreudig, was ihm auch einen gesunden Appetit verschaffte. Wenn er nun täglich ungefähr 150 g Eiweiss in Form von Fleisch, Eier und Käse zu sich nahm, erschien ihm das ganz in Ordnung zu sein. Da nun aber sein Blutdruck ständig stieg und auf weit über 200 hinaufkletterte, bezweifelte sein Arzt, dass seine Lebensweise so gesund sei, wie angenommen, und er forderte meinen Vater zur Umstellung seiner Ernährungsgewohnheiten auf. Doch mein Vater konnte sich nicht damit einverstanden erklären, und so kam es denn, dass er im schönsten Alter von 72 Jahren plötzlich aus dem Leben schied, gewissermassen gesund und tot, denn eine Ader im Gehirn konnte dem hohen Druck nicht mehr standhalten.

Nach der heutigen Forschung nahm mein Vater allerdings nahezu dreimal soviel Eiweiss zu sich, als eben als harmlos und gesund erachtet werden kann. Die Eiweissüberfütterung ist nach heutigem Massstab eine der Hauptursachen, um die menschliche Zelle aus ihrem biologischen Gleichgewicht herauszuwerfen. Es handelt sich hierbei um einen sehr wichtigen Umstand, der zur Degeneration von Zellpartien im Körper führen kann. Je nach Veranlagung und Erbmasse kann dies die Gefässzellen angreifen, wonach ein Schlaganfall erfolgen kann, was jedoch nicht immer der Fall ist, denn auch Knochen- oder Muskelzellen können befallen werden, was alsdann zur Folge hat, dass Rheuma oder Gicht entsteht. Schlimmer noch ist es, wenn der Zustand die Bildung einer Krebgeschwulst fördert.

### Beachtenswerte Belastungen

Wer nun über eine ganz gute Erbmasse verfügt, kann verstärkten Belastungen standhalten, auch wenn sich diese verdoppeln oder verdreifachen mögen. Erst dann mag sich der Zellstaat dagegen auflehnen, indem einige Zellpartien, die einem besonderen Trauma, einer physischen Ueberbelastung ausgesetzt sind, derart degenerieren, dass sie zu Riesenzellen ausarten, also zu Krebszellen übergehen. Die Naturgesetze sind weder ungerecht, noch können sie parteiisch sein. Man sollte daher bei anständigen Menschen auch nicht nach Schuld oder Unschuld suchen, sondern muss gerechterweise nach Ursache und Auswirkung Ausschau halten. Von diesem Gesichtspunkt aus kann man das schwer verständliche Los eher annehmen und tragen.

Da wir unseren Zustand nie so gründlich kennen, dass wir ihn von allem Fehlerhaften verschonen könnten, mögen wir ihm dann und wann unbewusst zuviel zumuten. Zusätzlich haben wir heute auch mit den Belastungen der immer schlimmer werdenden Umweltverhältnisse mit ihren verschiedenen Nachteilen zu rechnen. Gleichzeitig müssen wir noch alle die schleichenden Gifte in der Nahrung und den Getränken in Betracht ziehen. Auch der Zustand unserer Luft wirkt sich belastend aus und nicht zuletzt auch die vielen klimatischen Unstimmigkeiten. Solcherlei Belastungen betreffen alle Menschen, ohne dass sie sich dagegen zur Wehr setzen könnten. Besonders gefährdet sind dadurch natürlich jene, die bereits eine geschwächte oder ernstlich geschädigte Gesundheit aufweisen. Manche könnten sich wohl eher auffangen, wenn sie es nicht noch zusätzlich mit dem heutigen Stress des wirtschaftlichen Lebens aufnehmen müssten, wodurch sich auch die seelische Belastung oft empfindlich vergrössert.

All diese Faktoren helfen mit, dass die vermeintlich gesunde Ernährung und Lebensweise nicht ausreicht, um nicht doch schliesslich mit dem Krebs in Berührung treten zu müssen, weil die verschiedenen



Belastungen eben einmal das Maximum der Widerstandskraft überschreiten können.

Wer dieser Gefahr ausweichen möchte, sollte sich frühzeitig nach dem Stand der heutigen Erkenntnis umstellen und nicht abwarten, bis die Gefahr ernste Formen angenommen hat. Wenn bereits Geschwul-

ste festzustellen sind, ist es reichlich spät, noch mit Erfolg rechnen zu können. Immerhin ist eine entschiedene Umstellung auch dann noch nicht völlig aussichtslos, besonders wenn man mit der Entfernung der Geschwulst sofort mit einer folgerichtigen Therapie auf anticancerogener Grundlage einsetzt.

### Sei dein eigener Arzt!

Solch ein Thema könnte Aerzte ohne weiteres erzürnen, weil sie glauben, dadurch ausgeschaltet zu werden. Das ist jedoch eine falsche Schlussfolgerung, denn in der Regel ist es vorteilhaft, in einem Krankheitsfall oder bei sonstwie einer gesundheitlichen Störung einen tüchtigen Diagnostiker aufzusuchen. Bei der Therapie sollte indes der Kranke bewusst mitwirken, ist doch anzunehmen, dass er sich selbst am besten kennt. Er weiss am ehesten Bescheid über seine Eigenarten, seine Empfindlichkeiten, seine Allergien und Reaktionen. Er weiss, welche Nahrung bei ihm Gärungen auslöst, weshalb er am ehesten entscheiden kann, was er zur Schonung der Leber meiden sollte. Erfahrungsgemäss weiss er auch, ob er jodempfindlich ist, ob er Sulfonamide und Antibiotika erträgt. Durch die Erfahrung kennt er sich aus betreffs der Wirksamkeit eines Mittels oder einer besonderen Kur. Er weiss, ob ihm das Festen bekommt und ob er eine ansteigend heisse Wasseranwendung einer kalten vorziehen muss. Auch hat er schon erlebt, dass er starke Sonnenbestrahlungen meiden muss. Kennt vielleicht sein Arzt seine Empfindlichkeit auf Alkohol besser als er selbst? Wohl kaum. Der Kranke allein weiss Bescheid, wenn gewisse Alkaloide auf Digitalis oder andere starke Mittel bei ihm äusserst ungünstig ansprechen.

Sicher ist auch, dass nicht jeder von uns gleich viel Ruhe, Schlaf und Entspannung benötigt. Wer viel beansprucht, um erfrischt zu sein, kann sich nicht mit jenem messen, der mit weniger auskommen kann. Auch beim Essen und Trinken verhält es sich gleich. Während einer grosse Ansprü-

che zu befriedigen hat, fühlt sich der andere schon mit verhältnismässig wenig genügend gestärkt. Heute sind die meisten Menschen, besonders Jugendliche, auf lärmende Ablenkung eingestellt, während andere erkranken, wenn sie ständig die notwendige Stille missen müssen, denn die Stille hilft mit, verbrauchte Kräfte aufzuladen. Das alles kann der Arzt für den einzelnen Patienten nicht ohne weiteres feststellen. Er mag zwar aus gewissen Symptomen richtig schlussfolgern und auch die Persönlichkeit des einzelnen erfassen, aber alle Feinheiten, die störend zu wirken vermögen, kann er bestimmt nicht ohne weiteres wahrnehmen. Oft aber kommt es gerade auf die Beachtung solcher Feinheiten an.

### Der Leidende versteht den Leidenden

Verfügt der Arzt über eine besonders kräftige Gesundheit, dann wird er stark besaitete Menschen wohl besser verstehen und beraten können, denn allzugrosse Empfindlichkeiten erscheinen ihm unwirklich oder unnatürlich zu sein. So, wie einst der nordische Dichter Fritz Reuter feststellte, dass es der Hungernde ist, der den Hungernden speist, so ist es unwillkürlich auch der Leidende, der den Leidenden begreift, wodurch er dem Weg zur Heilung näher stehen mag, als jener, der keine Ahnung von gewissen quälenden Zuständen besitzt. Manch ein Kranker mag auch unter einem beschwerlichen Arbeitsklima leiden und dadurch an erfolgreichem Wirken einbüssen. Auch dieser hemmende Umstand mag dem Arzt völlig unbekannt sein. Erdrosselte Freude und Begeisterung zum Arbeiten erschwert indes das Leben sehr und kann