

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 32 (1975)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Vererbte oder erworbene Leiden  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970643>

### **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:** 24.12.2025

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



günstig bei den Kindern aus, da sich der entstandene Mangel in dicken Bäuchen zeigt, auf denen einfach keine Höschen halten wollen. Auch die Erwachsenen weisen Mangelercheinungen auf, die sich in Gliederschmerzen, häufigen Infektionskrankheiten und trüben Augen äussern. Wenn gute Ratschläge betreffs Beachtung eines ausgeglichenen Speisezettels befolgt werden, lassen sich auch diese Mangel-

erscheinungen wieder beheben. Der geschwächte Gesundheitszustand wirkt sich natürlich auch auf die allgemeine Einstellung und Lebenshaltung aus, da die herrschende Gleichgültigkeit es auch an Sauberkeit und Hygiene mangeln lässt. Bessere Verhältnisse, bessere Auswirkungen, weshalb die Befolgung entsprechender Unterweisung manche Uebelstände verbessern hilft.

### Vererbte oder erworbene Leiden

Während meiner langjährigen Praxis konnte ich immer wieder eine gewisse Parallele in den tieferen Ursachen von Rheuma, Gicht, Arthritis, von allerlei Arthrosen nebst Krebs feststellen. Meine Beobachtung bei Naturvölkern, die in klimatisch gesunden Gegenden leben, liess mich Schlussfolgerungen ziehen, die mit der Ernährungsweise in engem Zusammenhange stehen. Es leuchtet ohne weiteres ein; dass man diese körperlichen Störungen landläufig einfach als Zivilisationskrankheiten bezeichnet, da sie Folgen degenerativer Erscheinungen im körperlichen Zellstaate sind. Eine Ausnahme mag die Polyarthritiden darstellen, da gewisse Forscher der Ansicht sind, diese Erkrankung stehe mit Viren im Zusammenhang. Meines Erachtens ist mit dieser Annahme jedoch noch lange nicht erwiesen, ob diese Viren nicht auch nur blosse Begleiterscheinungen sind, wie die sogenannten Brehmerschen Bazillen beim Krebs. Polyarthritiden konnte ich bei Naturvölkern nie beobachten und bin der Ansicht, dass ein wirklich gesunder Mensch mit solchen Viren symptomlos fertigwerden kann. Bei all diesen Krankheiten spielt die Erbanlage wie beim Krebs eine ganz wesentliche Rolle, was indes jeder Praktiker, der offene Augen und einen Sinn für tiefere Zusammenhänge besitzt, wissen sollte.

Oft hatte ich Gelegenheit, junge Menschen auf die erwähnten Zusammenhänge aufmerksam zu machen und ihnen nahezu legen, eine verkehrte Ernährungsweise frühzeitig umzustellen, um dem Los von Verkrüppelungen sowie den schmerzhaft-

ten Zuständen, unter denen Eltern und Grosseltern schon litten, entgehen zu können. Wer hörende Ohren hatte und mit verständigem Sinn aus meinen Hinweisen Nutzen zog, konnte sich viele Unannehmlichkeiten ersparen, während andere in ihrer verkehrten Lebensweise beharrten und dadurch zur Schmerzlinderung auf Salicyl, Cortison oder andere Präparate angewiesen waren, wiewohl diese Zuflucht auf die Heilung keinen wesentlichen Einfluss auszuüben vermag.

Es ist auf vielen Gebieten so, entweder der Mensch hört und handelt danach oder er muss fühlen, da es mit dem Hören allein eben auch nicht getan ist. Diese Feststellung wirkt sich besonders auch auf geistigem Gebiete aus, da Einsicht nichts ändert, wenn nicht die entsprechende Handlungsweise folgt. – Wer sich einer belasteten Erbmasse bewusst ist, sollte nicht im ausgefahrenen Geleise seiner Vorfahren weiterfahren und glauben, bei ihm würden die Gesetze der Natur eine Ausnahme machen.

#### Rätselhafte Gesetzmässigkeiten

Es ist nun allerdings interessant, feststellen zu können, dass nicht alle Kinder einer Familie die gleichen erblichen Belastungen aufweisen, also nicht unter den gleichen Krankheiten zu leiden haben.

Das ist so, weil die Eltern keineswegs die Erbmasse, die sie einem Kinde übertragen, bestimmen können. So liegt es denn auch nicht in ihrer Hand, die äussere Erscheinung massgebend zu beeinflussen und auch nicht Veranlagungen, die zu Krankheiten



führen können, abzuschwächen, es sei denn, sie hätten schon in frühester Jugendzeit auf eine gesunde Lebensweise umgeschaltet. Doch ist das Erbgesetz bekanntlich weit umfassender und bleibt somit nicht alleine beim elterlichen Einfluss stehen. Das lässt schon die äussere Erscheinung erkennen, denn nicht immer gleicht ein Kind nur dem Vater oder der Mutter, kann es doch auch typische Merkmale anderer Vorfahren aufweisen. Dies kann sich auch in bezug auf Charakter, Talente und Fähigkeiten äussern. Auch musikbegabte Menschen haben ihr Talent nicht immer von den Eltern übernommen, sondern ein Nachforschen im Stammbaum führt sie oft weiter zurück. Auch Kombinationen in den Genen können zu aussergewöhnlichen Fähigkeiten oder Belastungen beitragen, doch all dies ist bis heute noch ein schöpferisches Geheimnis. Meine Frau erklärt sich diese Rätsel immer mit einem interessanten Würfelspiel, denn lassen nicht zwei sich zuvor völlig fremde Menschen die unbekannten Würfel ihrer vererbten Veranlagung wahllos auf das Leben des Kindes übergehen? In gewissem Sinne doch bestimmt ein Würfelspiel des Glücks oder Unheils. Auch die forschende Wissenschaft hat Mühe, hinter all diese verborgenen, geheimnisvollen Gesetzmässigkeiten zu kommen. Ob ihre Schlussfolgerungen stimmen, ist fraglich. Vollkommene Verhältnisse würden wohl ein völlig befriedigendes Bild entwerfen, da wir aber weit vom Vollkommenen entfernt sind, haben wir oft mit grossen Schwierigkeiten zu rechnen.

#### **Folgen einseitiger Belastung**

Eine Veranschaulichung kann uns der Zustand eines Autos geben, dessen Gelenkbolzen an der Steuerung verklemmt sind, wodurch das Fahrzeug unter Umständen nur nach einer Seite hin abdreht. Bevor diese Neigung, nach einer Seite abzuweichen, korrigiert wird, bleibt sie bestehen und kann zu einem Unfall Veranlassung geben. Aehnlich kann sich auch eine einseitige Belastung in der Erbmasse auswirken. Wenn in unserer Lebensweise nichts

verbessert wird, steuert unser Körper entweder auf Krebs, auf Rheuma, Gicht oder Arthritis, vielleicht auch auf eine andere Krankheit hin, je nachdem eine solche, um sich neuzeitlich auszudrücken, im Computer der Erbanlage programmiert ist. Dies mag es uns auch erklärlich erscheinen lassen, warum zwei Personen, obwohl sie gleich gelebt haben mögen, indem sie in der Lebensweise und der Ernährung die gleichen Fehler zu verzeichnen hatten, doch jeder von ihnen auf eine andere Krankheit hinsteuern mag. Es wäre daher angebracht, Lebens- und Essensgewohnheiten näher zu prüfen, ebenso die Krankheitsgeschichten und Veranlagungen eingehender zu studieren, um wenn möglich schon in der Jugend darüber nachzudenken, was sich verbessern liesse, um den gesundheitlichen Forderungen eher nachkommen zu können.

Besonders auf dem Gebiet der Hygiene hat die heutige Generation manches besser gestaltet als unsere Vorväter. Aber unsere Wohlstandsgesellschaft mit ihren besseren wirtschaftlichen Verhältnissen wich vielfach von früheren gesunden Ernährungsgrundsätzen ab. Der Zuckerkonsum stieg bedenklich, ebenso die Einnahme eiweissreicher Nahrungsmittel, die früher nur für die reichen Leute eine Krankheitsgefahr gebildet hatten. Bis vor kurzem jedoch konnte sich auch jeder einfache Arbeiter diese Ernährungsweise gestatten, so dass auch er von Zivilisations- oder Wohlstandskrankheiten nicht mehr verschont blieb. Es scheint, dass heute bei den Wohlhabenden oft mehr Einsicht und Vernunft betreffs gesunder Ernährung herrscht als bei manchem einfachen Manne. Wir mögen da an das Leben des alten Rockefeller denken, der trotz seinem Riesenvermögen fast spartanisch lebte und dabei sehr alt geworden ist.

#### **Nachlässigkeit oder vernünftiges Handeln?**

Viele Jugendliche möchten sich heute über die Wirklichkeit ihrer Probleme durch Tanz und lärmende Musik hinwegsetzen.



Würden sie aber statt dessen über ihre Lage ernstlich nachsinnen, dann müssten sie andere Wege einschlagen, um eine zufriedenstellende Lösung zu finden. Weder unmässiger Alkoholgenuss noch Nikotin- und Drogensucht werden unsere Sorgen und Kümernisse beseitigen helfen. Im Gegenteil, sie verschlimmern die Lage und lassen sie mit der Zeit völlig aussichtslos erscheinen oder gar werden. Wer sich daher vom Strom der heutigen Denkweise nicht mitreissen lässt, sondern überlegt handelt, kann sich durch Fleiss und Ausdauer aus mancher betrüblichen Lage herausarbeiten. Wer aber auf seine schädigenden Genüsse nicht verzichten will, muss eben das Nachsehen in Kauf nehmen. Er kann nicht erwarten, dass ihn eine unvernünftige Lebensweise vor schlimmen Leiden bewahren wird. Es ist leichter zu sagen, man nähme es lieber mit einem kurzen, aber genussreichen Leben auf, als zu verzichten. Wer gibt die Gewähr, dass ein solches Leben ohne ernstliches Leiden mit einem raschen Tode endet? Wie unersp��sslich aber ist Siechtum, das man sich selbst erworben hat, weil man für jegliche Einsicht unzugänglich war! Statt nachlässig eingestellt zu sein, können wir uns eher ermutigen lassen, denn selbst einer weniger günstigen Erbmasse können wir auf eine Weise begegnen, dass wir sie dadurch auszubessern vermögen. So viele Schwächen sind auf fehlerhafte Gewohnheiten und unüberlegtes Handeln zurückzuführen, dass wir gut annehmen

dürfen, Erfolg zu haben, wenn wir uns künftig anders einstellen. Wir sollten den Verzicht von schädigenden Dingen nicht tragisch empfinden, sondern eher darüber triumphieren, wenn wir Mittel und Wege finden, die uns vor allem von unheilvollen Leidenschaften befreien. Zugegeben, es ist nicht ohne weiteres leicht, sich entschlossen umzustellen, aber es wird sich auf unser ganzes Leben günstig auswirken. Ein weiser Spruch des Altertums sagt uns, dass wer sich selbst beherrsche, grösser sei als jener, der eine Stadt erobere. So liegt es denn gewissermassen in unserer Hand, mit dem, was wir ererbt haben, geschickt umzugehen, um unsere gesundheitliche Lage verbessern zu können und seelisch und geistig überlegen zu sein. Dadurch können wir manches unerwünschte Leiden mildern oder gar von uns fernhalten. Mit seiner Erbmasse hat sich jeder auseinanderzusetzen. Ist er gewillt, sich vernünftig und einsichtsvoll einzustellen, dann kann er sich gesundheitlich fördern, statt sich unnützen Leiden auszuliefern. Er wird sich dadurch auch nicht von falschen Einflüsterungen beeinflussen lassen, um sich durch schädigende Genussucht zusätzliche Leiden zu erwerben. Sicher werden all diese Betrachtungen einleuchtend genug sein, um jenen Krankheiten, denen man durch Veranlagung ausgesetzt ist, entgegenzuwirken und jenen andern, die man sich durch unvernünftige Lebensweise aneignen könnte, überhaupt nicht begegnen zu müssen.

### Gefährliche Guerillakämpfer

Die Erfahrungen der letzten Jahrzehnte bestätigten uns zur Genüge, in welch ungemütliche, unsichere Verhältnisse Guerillakämpfer ein Land versetzen können. Es handelt sich dabei um gefährliche Elemente, die meistens ideologisch verführt sind und in blindem Eifer zu töten suchen, was ihnen irgendwie gegnerisch erscheint, vor allem jene, die eine andere Hautfarbe besitzen. Ich selbst konnte dies in einem subtropischen Land, in dem die Guerillas rege tätig waren, feststellen. Ahnungslos

stand ich mit meiner Familie und Freunden hinter einer Mauer und betrachtete das stille, schöne Tal. Plötzlich gebot uns einer dieser Freunde, der die Gefahren kannte, flüsternd: «Achtung, Deckung!» – Er hatte beobachtet, wie auf der gegenüberliegenden Seite ein Gewehr auf uns gerichtet worden war. Unwillkürlich bückten wir uns alle, wodurch wir von dem beabsichtigten Unheil verschont blieben. Später erfuhren wir, dass zuvor in den Morgenstunden des gleichen Tages