

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 33 (1976)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Gicht als neue Volkskrankheit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970482>

### **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:** 29.01.2026

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



wesentlich. Wir sollten uns also nicht lange besinnen, um mit einer Umstellung zu beginnen, denn wir können dadurch unsere Gesundheit nur fördern. Niemals sollte es eine besorgte Hausfrau darauf ankommen lassen, bis eines ihrer anvertrauten Familienglieder sie infolge eines

Schlaganfalles zur Aenderung zwingt. Oft ist es dann reichlich spät, um den erwünschten Erfolg noch erzielen zu können, wenn nicht gar zu spät. Seien wir also besonnen, und greifen wir früh genug, jedoch geschickt ein, wie wir dies soeben geraten haben. Es lohnt sich bestimmt.

### **Gicht als neue Volkskrankheit**

Da sich die Gicht 20mal häufiger als vor dreissig Jahren bemerkbar macht, erweist sie sich heute tatsächlich als eine Volkskrankheit. Das Zunehmen dieser Krankheit steht im Zusammenhang mit dem vermehrten Fleischkonsum und der vorwiegenden Eiweisskost im allgemeinen. Es handelt sich dabei um eine typische Harnsäurekrankheit. Oft berichtet die Presse über deren belastende Folgen, und zwar nicht etwa nur bei älteren Leuten, die darunter zu leiden haben, wie dies jeweils früher der Fall war, sondern auch um viele Jugendliche, die davon befallen sind. Seit 40 Jahren steigt der Verbrauch von Eiweissnahrung ständig, schätzt man doch Fleisch, Eier und Käse wertmässig höher ein als ehemals. Fleisch ist nicht nur in den Gaststätten zur Hauptnahrung geworden, sondern auch im Privathaushalt, so dass in vielen Ländern der gemässigten Zone ungefähr für jeden Erwachsenen 250 Gramm Fleisch nebst Käse und Eier als Eiweissnahrung gerechnet werden muss. Das Gemüse dagegen bildet oft nur eine bescheidene Beigabe. Zwar ist die Salatplatte sogar im Restaurant immer mehr zu Ehren gekommen, nur hängt es dabei von dem Salatliebhaber ab, ob er sich ihrer bedient, denn noch sind sie auf dem Speisezettel nicht allgemein üblich, so dass mancher vermehrter Ausgaben wegen auf diese köstliche Erfrischung verzichten muss.

#### **Weitere Nachteile**

Was heute besonders auffällt, ist, dass schon in jungen Jahren die Folgen der Uebersäuerung zu degenerativen Erscheinungen führen können, weshalb man sein Augenmerk nicht allein auf die sehr ein-

seitige Fleischnahrung lenken sollte, denn auch die verschlechterten Umweltverhältnisse können dabei eine Rolle spielen. Auch die Qualität des Fleisches ist bestimmt nicht ohne Bedeutung. Die heutigen Hilfsmittel zur Fleischgewinnung sind teilweise sehr bedenklich und belastend. Schon die Art der Fütterung weist darauf hin. Hinzu gesellen sich noch oft die Nachteile von Medikamenten, Seren, Antibiotika, Hormonen und anderem mehr. Unwillkürlich erinnert man sich hierbei der Vorzüge, die im Wilden Westen Amerikas und in Argentinien herrschen, weil die Rinder dort auf ausgedehntem Weideland halb wild leben können. Die Nachteile unserer inländischen Produktion fallen daher in jenen Gebieten ziemlich weg.

Leider kann man sich heute auch nicht mehr mit der Fischnahrung vertrösten, weil bekanntlich viele Gewässer und sogar auch grosse Teile der Meere derart mit Giftstoffen durchdrungen sind, dass vielerorts der Verkauf von Fischen wegen zu hohen Giftgehalts untersagt werden musste. All diese nachteiligen Umstände sind in Betracht zu ziehen, wenn wir auffällige Krankheiterscheinungen richtig beurteilen wollen. Jugendliche, die ohnedies durch ihre Eltern stark erbbelastet sein können, sollten ihre Ernährung und Lebensweise unbedingt umstellen, bevor sich gichtische Veränderungen zeigen, da sich diese schwer zurückbilden lassen, auf alle Fälle nicht ohne die erwähnte Umstellung.

#### **Hilfreiches Vorgehen**

Ernährungsfehler müssen unbedingt dahinfallen, denn auch ausgezeichnete Naturmittel werden sonst nicht in gleichem



Masse günstig wirken können, weshalb keine endgültige Heilung zustande kommen kann. Vorteilhaft wird es schon sein, wenn man die Eiweissnahrung um die Hälfte vermindert, weil dies gewisse Erfolge erzielen lässt. Des weiteren sollte man den Speisezettel wesentlich verbessern und sollte möglichst biologisch gezogene Gemüse und Salate verwenden, denn auch diese helfen dem Körper auf den Weg der Regenerierung und Heilung zu gelangen. Gleichzeitig kann man auch noch mit Naturheilmitteln nachhelfen, da diese oft erstaunlich zu wirken vermögen. Um gegen die sogenannten harnpflichtigen Stoffe erfolgreich vorgehen zu können, indem man sie zur gründlichen Ausscheidung anregt, ist vermehrte Nierentätigkeit nötig. Solidago oder Nephrosolid in einem guten Nierentee helfen dies zu bewirken. Nebst diesem Vorgehen dürfen wir auch die vermehrte Anregung der Hauttätigkeit nicht vernachlässigen. Hierzu verhelfen uns vernünftig durchgeführte, physikalische Anwendungen. Man könnte sich da vielleicht wöchentlich regelmässig einer Saunaaanwendung bedienen. Es ist vorteilhaft, sich danach den Körper mit Symphosan einzureiben oder sich gleichzeitig einer Massage zu unterziehen. Diese zusätzliche Unterstützung wird sich erstaunlich gut auswirken. Der beste Ratschlag bei gichtischer Er-

krankung lautet, nicht abzuwarten, bis man allmählich verkrüppelt, denn warum sollte man sich das Leben zur Qual werden lassen, statt sich mit festem Willen aufzuraffen, um die notwendige Umstellung tatkräftig durchzuführen, denn bloss schmerzstillende Mittel sind nur für den Augenblick ein vorübergehender, bescheidener Trost. Sie helfen nicht heilen, sondern verschlimmern im Gegenteil die Krankheit, auch vermindert sich dadurch die Möglichkeit einer Heilung immer mehr. Je mehr Belastungen wir unserem Körper zumuten, um so geschwächer wird er. Logischerweise sollten wir uns daher vor allem hüten, was unseren Zustand beeinträchtigen könnte. Wir haben dadurch einen grossen Vorsprung erlangt, mag es auch Geduld und Ausdauer erfordern, um die Schädigungen mit der Zeit beheben zu können. Wenn wir die natürliche Fähigkeit unseres Körpers in seiner Heiltendenz unterstützen, dann vermag er diesen Vorteil auch richtig auszuwerten. Arzt und Medikamente helfen dabei nur mit, weshalb wir uns den entsprechenden Ratgeber und das richtige Heilmittel gut auswählen müssen, damit unsere anderweitigen Bemühungen mit Erfolg gekrönt werden können. Wenn wir uns dagegen betören lassen, indem wir nicht richtig vorgehen, haben wir auch die bitteren Folgen selbst zu tragen.

### Bestimmende Hormoneinflüsse

Nicht allen mag es bewusst sein, dass unsere Hormone in dem Masse bestimmen den Einfluss auf unser Leben auszuüben vermögen, dass sich dies gewissermassen wie schicksalhaft auswirken kann. So wenigstens empfand vor Jahren der Verfasser jenes Buches, das er mit dem Titel: «Deine Hormone, dein Schicksal» kennzeichnete. Er wollte damit wohl auf die lebenswichtige Bedeutung der Hormone hinweisen. Damals wusste man noch wenig von diesen, doch auch heute ist das Wissen über diese eigenartig wirkenden Stoffe eigentlich noch sehr bescheiden. Experimente bewiesen jedoch immer wie-

der, dass Hormone eine auffallende Wirkung auf unseren Körper auszuüben vermögen, was selbst bei aller kleinsten Mengen schon der Fall ist. Sie bestehen meistens aus einer komplizierten Eiweissverbindung oder aus Steroiden.

Vom Schilddrüsenhormon Thyreoidin oder Thyroxin weiss man, dass homöopathische Dosen in D<sub>6</sub> und D<sub>12</sub> noch sehr starke Reaktionen auslösen können. Hier hätte die Schulmedizin eine Möglichkeit, für die Homöopathie Verständnis aufzubringen. Temperament, Vitalität, ja sogar seelisches Hoch oder Tief, Unternehmungslust, aber auch Mangel an Arbeitsfreude,