Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 36 (1979)
Heft: 7

Artikel: Nutzbringende Umstellung
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552592

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: 22.01.2026

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

diesen vom Gefässtod und Krebs allgemein verschont geblieben sind.
Könnten wir durch einen Vergleich beider Lebensarten nicht vielleicht doch angeregt werden, mit Hilfe entsprechender Aenderungen unsere Lebensgewohnheiten wieder auf einen gesünderen Nenner zu bringen? Die Hinweise des nachfolgenden Artikels könnten uns dazu womöglich die notwendige Veranlassung geben. Wir könnten dadurch am ehesten gewahr werden, wo auch für uns noch Vorzüge zu erlangen wären, denn mit Selbstbeherrschung und gutem Willen lässt sich manches vermeiden, was uns durch Gedankenlosigkeit manchen Schaden einträgt. Zugegeben, wir haben nun einmal die Möglichkeit, uns durch Wohlstandsernährung verschiedenen Zivilisationskrankheiten preiszugeben, warum aber können wir nicht gleichwohl schädigenden Gewohnheiten Einhalt gebieten? Wir haben den Nachteil, durch elektrisches Licht unseren Vormitternachtsschlaf einzubüssen, aber wer verwehrt es uns, gleichwohl den Segen frühzeitigen Schlafens geniessen zu können, indem wir auf vernünftige Zeiteinteilung achten und durch Verzichtleistung dessen, was uns unnötige Lasten auferlegt, wieder in die Lage gelangen, die goldenen Morgenstunden auszukosten? Zugegeben, wir sind nun einmal in den Besitz von Radio- und Fernsehapparaten gelangt, weil uns die entdeckungsfreudige Technik diese Vorteile beschaffte. Warum sollen wir sie uns aber zu Nachteilen umgestalten, nur weil wir uns von allem Dargebotenen hinreissen lassen, ohne eine vernünftige Auswahl zu treffen? Ja, es ist schwerer, im Besitz von allerlei modernen Vorteilen zu sein und sie weise und massvoll auszuwerten, als all dies gar nicht zu kennen und deshalb nicht zu ungesunden Lebensgewohnheiten verführt zu werden. Im nachfolgenden Artikel überschlagen wir uns einmal die Kosten, die uns erwachsen, wenn wir uns durch eine vernünftige Umstellung wieder zu gesunden Tagen, zu Leistungsfähigkeit und mehr Lebensfreude verhelfen möchten.

Nutzbringende Umstellung

Noch immer gibt es Völker und einzelne Volksstämme, die mit den Nachteilen unserer Zivilisation nicht in Berührung gekommen sind oder sich durch eine gesunde Einstellung davor bewahrten, ihre natürliche Lebensweise aufs Spiel zu setzen. Wenn daher bei ihnen weder Krebs noch Herztod Einzug halten konnten, ist es bestimmt der Mühe wert, nachzuprüfen, ob wir unser gefährdetes Leben nicht wieder auf einen gesünderen Stand versetzen könnten. Zu dieser Prüfung gelangen wir, wenn wir einen einfachen Vergleich zwischen unseren Lebensgewohnheiten und jenen der Naturvölker vornehmen. Wir beleuchten daher nachfolgend sieben wesentliche Punkte, um zu sehen, ob sie für uns betreffs Umstellung nicht im Bereich der Möglichkeit liegen würden.

1. Naturvölker haben mehr Bewegung in unverdorbener Luft, sind also in der Lage, sich mit genügend Sauerstoff zu versehen. Als Folge verfügen sie über einen besseren Blutkreislauf, was zur besseren Ernährung des ganzen Zellstaates und der Herzmuskulatur führt.

2. Naturvölker nehmen täglich nur ungefähr 30–40 Gramm Eiweiss ein, während unsere tägliche Eiweisszufuhr durchschnittlich ungefähr 120–180 Gramm beträgt. Dies führt entschieden zu einer Eiweissüberfütterung und diese kann als Hauptursache weiterer wichtiger Schädigungen beschuldigt werden, fördert sie doch die Verschlackung und Verengung der Blutgefässe und veranlasst bei diesen gleichzeitig das Nachlassen ihrer Elastizität. Eiweissnahrung sind vor allem Fleisch, Fisch, Eier sowie Milchprodukte.

3. Naturvölker kennen keine entwerteten Nahrungsmittel, denn sie geniessen alles naturbelassen und gelangen somit zu einer mineralstoff- und vitaminreichen Ernährung, was für die Gesunderhaltung unseres Körpers von grosser Bedeutung ist.

Wir dagegen essen in der Regel Nahrungsmittel, die wir zuvor entwertet haben, so Weissmehlprodukte, weissen Reis und weissen Zucker, was alles arm an Mineralstoffen und Vitaminen ist. Auch ein Zuschuss von künstlichen Vitaminen kann die eingebüssten Werte nicht ersetzen.
4. Naturvölker nehmen in der Regel nicht soviel erhitzte Fette ein wie wir. Wir geniessen in Fett erhitzte Speisen wie Pommes frites meist mit Vorliebe. Zusammen mit der Eiweissüberfütterung bringt dies den Chemismus des Körpers aus dem Gleichgewicht, was sich durch einen gestörten Cholesterinspiegel bemerkbar machen kann. Gleichzeitig wird dadurch auch die Leber überlastet.
5. Naturvölker essen mengenmässig kaum die Hälfte von dem, was in der zivilisierten Welt üblich ist.
6. Naturvölker nehmen sich Zeit zur Einnahme ihrer Mahlzeiten und kauen besser als wir.
7. Naturvölker geniessen durch ihre Vollwertnahrung viel Zellulose und leiden daher nie an Verstopfung.
Diese Unterschiede in der beidseitigen Lebensweise sollten uns zu denken geben. Sie beleuchten die Nachteile, die wir uns auferlegt haben, weshalb wir zur Einsicht gelangen sollten, alle diese eingefleischten Fehler zielbewusst zu ändern. Gelingt uns dies, dann können wir dadurch auch die Gefahr verringern, durch einen Herzinfarkt frühzeitig das Leben verlieren zu müssen oder einem Krebsleiden preisgegeben zu sein. Eigentlich handelt es sich bei den sieben erwähnten Punkten um eine einfache Angelegenheit, aber gleichwohl mag es vielen Mühe bereiten, sich von den eingefleischten Lebensgewohnheiten zu trennen. Es braucht entschlossene Willenskraft und beharrliche Ausdauer dazu, aber es ist nicht unerreichbar, Ernährungsfehler und verkehrte Lebensführung zu berichtigen. Naturvölker beginnen auch ihr Tagewerk mit dem Erscheinen der Sonne und beenden es mit beginnender Dunkelheit. Weder Radio noch Fernsehprogramme stehen ihnen zur Verfügung, auch lassen sie sich durch keine gesellschaftlichen Verpflichtungen den Vormitternachtsschlaf rauben, alles Vorzüge, die wir bereits beleuchtet haben.

Die Lebensweise der Naturvölker lässt auch die gefürchtete Angina pectoris nicht aufkommen, während diese typische Herzkrankheit manchem bei uns Sorgen bereitet. Die Vorteile einer natürlichen Lebensweise, wie sie bei Naturvölkern üblich ist, lässt keine Herzschwächen in Erscheinung treten. Der natürliche Bewegungsdrang findet auch den richtigen Ausgleich, und der neuzeitliche Stress unserer Zivilisation übt noch keinen störenden Einfluss auf das gesundheitliche Gleichgewicht aus. Sicherlich können wir aus den Darlegungen ersehen, dass wir unseren Lebensrhythmus inmitten der Zivilisation gleichwohl auf eine Weise umzustellen vermögen, die uns gesundheitlichen Nutzen einbringen wird. Wir können unsere Ansprüche auf vernünftige Gesundheitsregeln umstellen und so dem Herztod und Krebs erfolgreich entgegenwirken.

Erfolgsmethode bei Angina pectoris

Angina pectoris ist eine typische Herzkrankheit, der man zuerst mit einer Therapie der Ruhe durch völlige Schonung begegnete. Aber diese Ruhe bewirkte meist eher das Gegenteil. Wie man daher bei Angina pectoris durch eine Bewegungstherapie mit geschicktem Training sehr viel erreichen kann, bewies Dr. Malten aus Baden-Baden mit seiner Methode klar und deutlich. Diese bestand in langsam voranschreitendem Training durch das Erlernen einer bestimmten Atmungstechnik, womit auch eine Bewegungstherapie verbunden war. Statt vom Nitroglycerin als Notbehelf abhängig zu bleiben, konnte der Patient durch die Methode von Dr. Malten allmählich zur Befreiung seines Krankheitszustandes gelangen. Obwohl