Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 37 (1980)
Heft: 6

Artikel: Die zwei häufigsten Todesursachen der zivilisierten Menschheit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552602

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: 10.08.2025

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

in schwierigen Fällen gut, unter ärztlicher Kontrolle zu stehen, doch es ist verfänglich, alles dem Arzt zu überlassen, statt selbst bejahend mitzuarbeiten, um wieder gesunden zu können. Warum soll man sich also durch eine Krankheit untätig niederdrücken lassen, statt trotz allem den Frohmut zu wahren, indem man sich auf vernünftige Weise ablenkt! Sollte dies durch eine zweckdienliche Betätigung nicht möglich sein, dann kann man sich womöglich aufraffen, um nebst der gesunden Ernährung des Alltags auch noch für erfrischende geistige Speise besorgt zu sein. Man muss dabei allerdings heute ebenfalls wählerisch vorgehen, ebenso wählerisch wie bei der buchstäblichen Nahrung, denn auch auf geistigem Gebiet kann man sich mit dem, was vielfach geboten wird, gründlich vergiften. – Früher war es noch üblich, dass eine vernünftige Mutter besorgt war, den erkrankten Kindern, durch möglichst viel Schlaf die notwendigen Kräfte aneignen zu lassen, um wieder erstarken zu können, während sie selbst durch bewährte Naturheilanwendungen die Funktionen des kranken Körpers anzuregen suchte, wobei sie besonders die günstige Wirksamkeit des Fiebers auswerten mochte. Erst, wenn ein trockenes Stück Brot wieder mundete, erachtete eine solche Mutter die Krankheit als überwunden, und erst dann war es für sie angebracht, mit einer gut gezielten Heilnahrung wieder aufzubauen. Wenn sich die Langeweile ans Krankenlager setzen wollte, verdunkelte sie ganz einfach das Schlafgemach und empfahl, jetzt zu schlafen, denn die Krankheitszeit ist mit antrengender Arbeit verbunden und soll durch Verwöhnung nicht noch erschwert werden. Die sorgsame Verbundenheit zwischen Mutter und Kind sorgt schon dafür, dass sich der kleine Patient geborgen fühlen kann. Er lässt sich daher nicht gehen, sondern hilft am Gesunden mit. Ja, die Art und Weise, wie die Mutter ihre Kinder günstig zu pflegen versteht, wirkt sich auch noch im späteren Leben günstig für sie aus, denn auch Erwachsene sollten sich so einstellen, dass das Kranksein richtig behoben werden kann, weil man der Krankheit auf ganz vernünftige Weise begegnet. Die eigene Abwehr- und Regenerationskraft zieht daraus den besten Nutzen.

Die zwei häufigsten Todesarten der zivilisierten Menschheit

Wer gehört zu diesen zwei Krankheitsarten, wenn nicht der Krebs und ebenso die Gefässleiden, Folgen davon sind die Herzinfarkte sowie die Apoplexie, also der Gehirnschlag. Vor sechzig Jahren war es nur jeder dreissigste, der an einer dieser Krankheiten starb, während wir heute, also sechs Jahrzehnte später, jeden vierten dazu rechnen müssen. Das ist ein beängstigender Anstieg, besonders, wenn wir an die Bemühungen von Wissenschaft und Forschung denken und die Millionen berechnen, die man zur Verbesserung der Lage ausgegeben hat. Diese Feststellung ist wirklich ein schwerwiegendes Ergebnis. Sowohl die allgemeine Bevölkerung wie auch die Aerzteschaft stehen mehr oder weniger ratlos vor diesen Tatsachen.

Ein Heer von Ursachen

Wenn wir Wissenschaftler, Forscher und Aerzte nach der Ursache befragen, die zu solch einem erschreckenden Ergebnis führen konnte, erhalten wir verschiedene Antworten. Der eine vermutet Viren, Mikroorganismen, die fähig sind, die menschliche Zelle in eine solch tragische Form hineinzumanövrieren.

Ein anderer weist auf die bestehenden Veranlagung und Erbmasse hin, die durch die veränderten Umweltverhältnisse allzu grosser Belastung preisgegeben werden. Aber auch die Ernährung wird von etlichen in Betracht gezogen, um die Ursache der verschlimmerten Lage nachweisen zu können. Vor vielen Jahren ist Ellis Barker, ein englischer Forscher, ebenfalls auf diesen Ausweg gestossen. Es lässt sich

nachweisen, dass die Völker, die am meisten Fett verbrauchen, auch die grösste Krebssterblichkeit zu buchen haben. Der Eiweissüberfütterung mag ebenfalls eine Hauptschuld zugesprochen werden, denn bekanntlich nehmen wir zwei- bis dreimal soviel Eiweiss zu uns wie die Naturvölker. Durch die vermehrte Einnahme von Eiweiss und Fett schnellte auch der Cholesteringehalt in die Höhe, was zur Folge hatte, dass dadurch die gefürchtete Arterienverkalkung in Erscheinung treten konnte. Ein weiterer beschuldigt die entwerteten Produkte, Weissmehl, Weisszucker und Konservennahrung. Auch ein Hinweis auf die Umweltgifte ist angebracht. Hervorgerufen werden diese bekanntlich durch vermehrte Spritzmittel, durch Rückstände von Insektiziden, von Fungiziden, Herbiziden, durch chemische Düngung, Konservierungs- und Färbemittel. Schlimm sind vor allem auch die vielen Gifte, die sich heute in den Nahrungsmitteln und Getränken vorfinden. Eine weitere betrübliche Belastung ist der gesteigerten Radioaktivität zuzuschreiben wie auch den Strahlen, die durch stete Durchbrüche im Ozonmantel der Stratosphäre zu uns gelangen. Hinzu gesellen sich auch die Erdstrahlen und die elektromagnetischen Spannungsfelder, die den Stoffwechsel der menschlichen Zelle schädigen, ebenso die Gase von Autos und Oelheizungen. Sauerstoffmangel, Mangel an genügender Bewegung mit guter Atmung tragen ebenfalls zur Verschlimmerung der Lage bei. Auf all diese belastenden Umstände kann man hinweisen, wenn man sich nach den Ursachen der erwähnten Krankheiten umsehen will. Auch die Hetze der heutigen Zeit mit ihrem Stress und seelischen Druck kann mit zur Hauptschuld gerechnet werden.

Segen der Gesetzmässigkeit

Wir mögen noch so viele aufschlussreiche Bücher studieren, in allen wird sich die Wahrheit mit dem Irrtum vermengen, so, wie in allem was der menschliche Geist an Behauptungen und Theorien aufstellt, um einer Lösung nahe zu kommen. Trotz ehrlichen Bemühungen wird das menschliche Ideengut jeweils nur bedingt richtig sein. Die reine Wahrheit kommt nur vom Schöpfer aller Dinge. Durch seine Gesetzmässigkeit können wir ihn vor allem befragen und erforschen, um folgerichtige Schlussfolgerungen und Vergleiche ziehen zu können. Beobachtungen bei Naturvölkern irgendwo im weiten Erdenrund lassen feststellen, dass sich eine möglichst naturgemässe Lebenweise heilsam auszuwirken vermag. Leider hat aber das Vordringen der Zivilisation auch die Gesundheit der farbigen Rassen beeinträchtigt, denn durch die Veränderung gesunder Lebensgewohnheiten nach dem Muster der Zivilisation brauchten nur einige Jahre zu vergehen, und schon begannen Gefässkrankheiten und Krebs auch bei den sogenannten Naturvölkern Fuss zu fassen und um sich zu greifen, was einen typischen Beweis liefert, dass man nicht fehlgeht, wenn man diese als Zivilisations- oder noch besser als Wohlstandskrankheiten bezeichnet.

Naturgemässe Wendung

Diese Feststellung beweist, dass es keinem Medikament je gelingen wird, das heikle Problem endgültig zu lösen. Mag man zur Zeit auch auf Interferon grosse Erwartungen setzen, weil man davon viel hält, wird es sich dennoch höchstens nur um eine Teillösung handeln können. Dem ist so, weil kein Mittel die Umgehung der Naturgesetze ausmerzen kann. Die Mühe, zur Natur zurückzukehren, wird uns daher nicht geschenkt. Dessen müssen wir unbedingt eingedenk werden, wenn wir eine Verbesserung der Lage anstreben wollen. Alles andere kann eine gewisse Hilfe darstellen, niemals aber eine Heilung garantieren. Die Lebensgewohnheiten der Zivilisation haben das biologische Gleichgewicht des Körpers, vor allem im Zellstoffwechsel so empfindlich gestört, dass nur eine Aenderung der Verhältnisse die verlorenen Vorteile wieder zurückbringen können, denn es war vor 60 bis 70 Jahren besser um unsere Gesundheit bestellt, weil wir damals noch naturgemässer ge-

lebt haben. Auch das Bauerntum war damals noch auf gesündere Gewohnheiten ausgerichtet. Bauernbrot aus eigenem Getreide, im Holzofen gebacken, kam täglich auf den Tisch. Fleischnahrung gab es sonntags, wenn mehr, höchstens einmal in der Woche. Der Zuckerverbrauch konnte inzwischen um das Sechs- bis Siebenfache ansteigen, und statt das Süssigkeitsbedürfnis weiterhin mit natürlichen Trokkenfrüchten oder frischem Obst zu dekken, bediente man sich im Laufe der Zeit immer mehr der Weisszuckerprodukte. Von chemischer Düngung und gefährlichen Spritzmitteln wusste man noch nichts. Noch war man durch motorisierte Vehikel nicht verwöhnt, sondern wusste seine Beine noch tüchtig zu gebrauchen, was der Atmung und der Sauerstoffeinnahme zugute kam. Obwohl man länger und strenger arbeitete und über knappe Freizeit verfügte, fehlte dabei doch die zermürbende Hetze, so dass die nervliche Belastung mit dem heutigen Zustand nicht zu vergleichen ist. Auch chemische Mittel waren noch nicht an der Tagesordnung und man vertraute den Heilpflanzen noch voll und ganz. Trotz dem gewaltigen Anstieg der chemotherapeutischen Medikamente, trotz den Fortschritten in der Operationstechnik, trotz der neuzeitlichen Krebsbehandlung steigt die Zahl der Krebsfälle und auch der Gefässtod nimmt zu, womit alles einem Thermometer gleicht, das in immer heisseres Wasser getaucht wird.

Unerlässliche Forderungen

Wir kommen einfach nicht darum herum, die empfohlenen Aenderungen zu treffen, um wieder annehmbarere Verhältnisse zu schaffen. An Stelle krebserzeugender Stoffe und Einflüsse müssen wir in der Therapie unbedingt für alles sorgen, was dem Krebs entgegenwirkt. Die Natur belehrt uns, wie wir uns einzustellen haben, damit wir in unserem Körperhaushalt wieder eine gesunde Bilanz zustande bringen. Wenn wir die Naturgesetze sorgfältig beachten, hilft dies auch die innewohnende Regenerationskraft zu fördern, was die Voraussetzung zur Heilung darstellt. Dadurch kann der Gefässtod sowohl als auch das Sterben durch den Krebs vermindert werden. Mag dies auch mit entsprechender Anstrengung und viel Arbeit verbunden sein, so lohnt es sich doch bestimmt, wenn der Therapeut die Funktion eines zuverlässigen Bergführers übernimmt, während der Patient unter seiner Leitung die Wanderung gehorsam durchführt bis zum endgültigen Ziel, der Genesung und Wiedererlangung der Gesundheit.

Wie verhält es sich mit der Eiweissfrage?

Wer auf diesem Gebiet bewandert ist, wird antworten, der Eiweissüberfluss sei ein Unglück und der Eiweissmangel eine Katastrophe. Es ist besonders in der Ernährung nicht leicht, stets die richtige Menge zu bestimmen, um den gesundheitlichen Erfordernissen entsprechen zu können. Wollen wir ein Zuviel oder ein Zuwenig feststellen, dann sprechen wir von einem Optimum. Während der beiden Weltkriege regelte der allgemeine Mangel an Nahrungsmitteln das tägliche Eiweissquantum, das uns zur Verfügung stand, ohne weiteres. Nach Beendigung dieser kritischen Zeiten brachte nebst anderen finanziellen Möglichkeiten hauptsächlich die Hochkonjunktur eine Wendung zur Wohlhabenheit mit sich, so dass der Eiweisskonsum zwar langsam aber sicher von ungefähr 0,5 Gramm pro Kilo Körpergewicht auf 1,5 bis 2 Gramm pro Kilo Körpergewicht ansteigen konnte. Infolge dieses Anstieges liess sich auch wahrnehmen, dass sich die Zivilisationskrankheiten zu melden begannen. Nach längerer Unschlüssigkeit setzte nun die Weltgesundheitsorganisation das fragliche Optimum auf 0,9 Gramm fest, senkte es aber laut den neuesten Forschungen wieder auf 0,5 Gramm pro Kilo Körpergewicht.