Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 2

Artikel: Ungünstige Umstände, die zu Mangelkrankheiten führen können
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970068

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: 08.08.2025

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

leichten Bewegungsspielen wäre eher noch zu empfehlen, da sich die Haut dadurch schadlos zu bräunen vermag.
Ebenso, wie sich der Körper langsam an die dünne Luft der Berge und die salzhaltige Luft am Meere gewöhnen muss, so sollte man ihm auch die Gelegenheit beschaffen, dass er sich der starken Sonnenbestrahlung langsam anpassen kann. Auch auf diesem Gebiet gilt der Grundsatz, dass kleine Reize anregen, grosse aber zerstören. Um gesundheitlichen Nutzen aus der Wunderwirkung der Sonnenstrahlen ziehen zu können, heisst es, den Körper ganz allmählich an deren starken Einfluss zu gewöhnen.
Lassen wir die Haut langsam bräunen, dann wird sie die Sonnenstrahlen ohne Schaden aufnehmen können, so dass die Bestrahlung keinerlei Entzündung mehr auslösen wird.
Da jeder Sonnenbrand eine gesundheitliche Schädigung darstellt, besonders, wenn sich ein solcher öfters wiederholen sollte, ist es angebracht, sich ihm nicht auszusetzen, da er sogar einen Hautkrebs auslösen könnte. Ich kannte persönlich solche Sonnenfanatiker, die erst belehrt werden konnten, als sie gegen Hautkrebs behandelt werden mussten. Es lohnt sich daher, die Regel zu beachten, die einst Dr. Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, nach entsprechender Erfahrung festlegen konnte, indem man zur gesundheitlichen Anregung nur kleine Reize auf sich einwirken lässt, während man grosse Reize sorgfältig meidet, da sie zerstören können.

Ungünstige Umstände, die zu Mangelkrankheiten führen können

Solange Naturvölker ihrer altbewährten Lebenweise besonders in den Ernährungsgewohnheiten treu bleiben, entgehen sie in der Regel der Gefahr einer Avitaminose, die sich bekanntlich als Mangelkrankheit erweist. Dies ändert sich jedoch, wenn sie mit der Zivilisation in nähere Beziehung treten, so dass sie anfangen, ihre Aufmerksamkeit entwerteten Nahrungsmitteln zuzuwenden und dadurch ihre zuvor vollwertige Ernährungsweise zu vernachlässigen beginnen. Das hat zur Folge, dass sich dies nach gewisser Zeit, vielleicht nach Jahren, als ungünstig erweist, da gewisse Mangelerscheinungen aufzutreten beginnen. Dies ist insofern ganz natürlich, weil diese Völker in der Ernährung nicht über eine solch reichhaltige Abwechslung verfügen, wie sie bei uns geboten wird. Wenn sie daher ihre Ernährungsgewohnheiten beibehalten würden, um nur dann und wann zusätzlich als gewisse Liebhaberei auch noch von unseren Nahrungsmitteln zu geniessen, dann könnte sich weit weniger ein Mangel einstellen, aber wenn natürliche Lebensgewohnheiten und vollwertige Nahrung immer mehr weichen müssen, sind nachteilige Folgen nicht zu umgehen.

Unerwünschtes Los der Indianer

Wie sehr bedauerten wir daher den Zustand vieler Indianer in Nordamerika, als wir erstmals gewahrten, wie nachteilig sich die erzwungene Änderung ihrer Lebensweise auf ihr Dasein und ihren Gesundheitszustand auswirkten. Nimmt man einem Volk den gesunden Lebensinhalt mit seinen freiheitlichen Bewegungsmöglichkeiten nebst vollwertiger Ernährungsweise weg, dann hat man ihm mehr oder weniger den Todesstoss versetzt. Geld kann natürliche Verhältnisse nicht ersetzen, vielmehr kann es mangelnder Werte wegen zu Alkohol- und Drogenmissbrauch führen.
Leider konnte ich aber auch in Zentralamerika, in Mexiko und Quatemala ungünstige Beeinflussungen durch das Eindringen der Zivilisationsforderungen grosse Nachteile für die Bevölkerung vorfinden, was sich besonders bei den Kindern jener Indianerstämme als typische Avitaminosen ausprägte, wie ich solche zuvor noch nirgends gesehen hatte.
Mit Bedauern konnte ich sogar in Südamerika die vertrauensselige Einstellung der dortigen Indianer gegenüber unserer vielfach entwerteten Zivilisationskost wahr-

nehmen. Bis in die gesunde Bergwelt von Cuzco begaben sich die Indios aus der Gegend des Altoplanos in die dortigen Geschäfte, um ganze Säcke von Weisszucker und Weissmehl einzukaufen, im vollen Glauben, sich damit was Gutes zu beschaffen und nach Hause zu tragen. Dies geschieht dort gewohnheitsmässig natürlich auf dem eigenen Rücken, der mit allen Lasten über Stock und Stein, trotz der unglaublichen Höhenlage bis zu 4000 Meter und darüber, fertig werden muss. Keine Last scheint diesen ausdauernden Läufern zu schwer zu sein, wenn sie glauben, dadurch etwas Gutes bewerkstelligen zu können. Wie leid taten mir daher vor allem die Kinder, die doch durch solch entwertete Nahrungsmittel gesundheitlich geschwächt werden. Wenn sich die Väter der Nachteile, die sie sich dadurch aufladen, nicht frühzeitig innewerden und damit wohlweislich aufhören, dann wird die nächste und übernächste Generation nicht mehr so wunderschöne, gesunde Zähne und einen solch starken Knochenbau aufweisen können. Vorteile, die ihren Vätern durch deren Vorfahren noch unvermindert übermittelt worden waren.

Erfahrungen in Afrika

Auch in Afrika, hauptsächlich im südlichen und südwestlichen Teil, konnte ich bei Einheimischen nachteilige Folgen mangelhafter Ernährungsweise feststellen. Dies war eiweissarmer Ernährung und einseitiger Maisnahrung zuzuschreiben. Der Mangel machte sich jeweils trotz sonniger Gegend erstaunlicherweise in einer Tuberkulose geltend. Durch die jeweilige Richtigstellung der Ernährung verschwand allerdings die erwähnte Krankheit rasch wieder, und zwar ohne drastische Eingriffe und Heilmethoden, wie sie in solchen Fällen bei uns üblich sein mögen. Mit blossem Mais, ein wenig Fleisch, Bananen und etwas Milch kann man nicht gesund bleiben, besonders, wenn dadurch das tägliche Eiweissquantum auf unter 20 Gramm sinkt. Während wir unter Eiweissüberfütterung zu leiden haben, kämpfen in den unterentwickelten Ländern viele gegen Eiweissmangel an, und beides sind Extreme, die Krankheiten auszulösen vermögen.

Was mangelt im Fernen Osten?

Bekannt ist im Fernen Osten ja auch die typische Beriberikrankheit. Da man sich dort hauptsächlich aus Reis ernährt, sollte sich dieser in Form von vollwertigem Naturreis darbieten, denn bei ausschliesslich weissem Reis entsteht ein gewisser Vitamin-B_1-Mangel, den ich vor allem in Indonesien beobachten konnte. Dort entdeckte man denn auch später den entstandenen Mangel und wurde gewahr, dass es sich dabei um eine Avitaminose, also um eine Mangelkrankheit, handelte. Da unsere Nahrung nur gelegentlich eine Beigabe von weissem Reis aufweist, sonst aber genügend vielseitig ist, kann diese Mangelkrankheit hier nicht zur Geltung kommen, findet sich doch genügend anderweitiger Ausgleich vor.

Mangelerscheinungen auch bei uns

Allerdings können wir auch bei uns gewisse Mangelerscheinungen beobachten. Wenn unser Zahnfleisch immer wieder blutet, ist dies auf einen Vitamin-C-Mangel zurückzuführen. Wer statt Vollgetreide nur Weissbrot, weisse Weggli und dergleichen mehr geniesst, wird unter einem typischen Vitamin-B-Mangel zu leiden haben, was sich neben anderen Nachteilen auch nervlich ungünstig auswirken kann. Bei Blutuntersuchungen kann man da, wo zu wenig Gemüse und Salate gegessen werden, oft einen Kalimangel feststellen. Wer zu wenig Hämoglobin besitzt, weist einen Eisenmangel auf. Bei gewissen Herzpatienten zeigt sich neben Kali- und Magnesium- auch zusätzlich noch ein Sauerstoffmangel. Lymphatische, bleichsüchtige Kinder weisen fast alle einen Kalk- und Vitamin-D-Mangel auf, weshalb sie gegen verschiedene Infektionskrankheiten anfällig sind. Man sollte ihnen daher keinen Weisszucker und keine anderen, entwerteten Süssigkeiten zu essen geben. Heilsam ist es indes, wenn man das Süssigkeitsbedürfnis mit Datteln, Feigen, getrockneten Wein-

beeren und Honig deckt. Das kann unter Umständen schon die Widerstandskraft genügend verbessern. Zusätzlich wird auch noch Echinaforce, Urticalcin und etwas Usneasan mithelfen, nach einiger Zeit die erwähnte Schwäche fast ganz aufzuheben, besonders, was die Atmungsorgane anbetrifft.

Obschon es also auch bei uns Mangelkrankheiten gibt, kommen diese doch nicht so typisch zum Ausdruck wie bei Beriberi, Skorbut und ähnlichen Avitaminosen. Unverständlich ist es indes, wenn Fachleute behaupten, die Ernährung spiele bei der Entwicklung von Krankheiten keine Rolle. Solcherlei Wissenschaftler haben sich wohl nur zwischen Labor und Katheder hin- und herbewegt, was nicht genügt, um vielseitige Beobachtungen sammeln zu können, wie dies möglich ist, wenn man sich vielerorts umzuschauen vermochte. Wo auch immer wir Menschen zu Hause sein mögen, unterliegt unser Organismus doch den gleichen Gesetzen und Bedingungen, weshalb wir diesen nachspüren sollten, um Abhilfe schaffen zu können.

Vermehrte Krankheitsanfälligkeit

Schon manche werden sich gefragt haben, warum sich in den Wintermonaten die Krankheitsanfälligkeit wesentlich vermehrt. Bedenken wir aber, dass im Winter die Tage kürzer sind und sich die Sonne besonders im Tiefland sehr oft hinter dem Nebel versteckt und selbst, wenn sie in Erscheinung tritt, kaum ein wenig Wärme spendet. Darum sind Winterferien im intensiven Strahl der Höhensonne heute nicht umsonst so begehrt. Man kann durch sie gesunden. Ein weiterer Grund der erwähnten Anfälligkeit ist dem Abnehmen der Vitalstoffe, der Vitamine und der Mineralstoffe in der Nahrung zuzuschreiben. Bevor uns der Garten wieder Frischgemüse liefert, müssen wir uns mit einer diesbezüglichen Verminderung der früheren Werte abfinden. All das trägt dazu bei, dass auch die Widerstandskraft wesentlich abnimmt. Dem Verlangen nach mehr Süssigkeiten während der Festtage wird zudem meist unumschränkt entsprochen. Dadurch wird in der Regel der Kalk-, Magnesium- und Kaligehalt im Blute vermindert. Auch die genügende Einnahme von Vitamin C nimmt ab, da die Früchte durch die Einlagerung ständig etwas Vitamine verlieren.

Als Folge der Abnahme dieser benötigten Werte vermindert sich die Abwehrkraft des Körpers gegenüber den Viren und Bakterien immer mehr. Als weiterer Nachteil erweist sich auch die wechselhafte Witterung zwischen Föhnlage und Biswinden, da auch dieser Umstand grössere Anforderungen an unser Anpassungs- und Abwehrsystem stellt. Auch die Neigung zu Hautleiden, vor allem zu Ekzemen, vergrössert sich als Folge von Licht- und Vitalstoffmangel.

Abhilfe

Wie kann man vorgehen, um sich gegen die erwähnten Nachteile zu schützen, damit der Körper im Kampf gegen ungünstige, äussere Einflüsse gewappnet wird, indem er das gesundheitliche Gleichgewicht zu halten vermag? Der erste Rat gilt der Kräftigung durch das Einhalten längerer Ruhezeiten, denn im Winter sollte man mindestens zwei Stunden früher zu Bett gehen als im Sommer, wodurch man sich den wertvolleren Vormitternachtsschlaf ermöglicht. Zweitens sollte man beachten, dass es sich nachteilig auswirkt, wenn man sich tagsüber in überhitzten Räumen aufhält. Muss man dort wohnen und arbeiten, sollte man wenigsten regelmässig lüften, um die verbrauchte Luft mit solcher auszuwechseln, die sauerstoffreich ist. Drittens sollte man auch mit Gaumengenüssen zurückhaltend sein. Schinken und Wurstwaren sind nicht geeignet, uns besonders zu stärken. Die gleiche Beurteilung gilt den Süssigkeiten aus Weissmehl und weissem Zucker. In diesem Zusammenhang ist auch auf die richtige Essenstechnik zu achten, denn langsames Essen mit gründlichem Kauen und Durchspeicheln kann manche