Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 38 (1981)
Heft: 7

Artikel: Die Konferenz
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970122

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

naive unbefangene Gutgläubigkeit der Inselbewohner unrechtmässig ausgenützt. Wer klug war, wurde dieserhalb vorsichtig und verstand es, sich vor Enttäuschungen zu schützen.

Bis anhin waren leider die Überlegenheit und Macht der weissen Eindringlinge so stark, dass die Ursprünglichkeit wertvoller Sitten und Gebräuche immer mehr verblasst. Auch die gesunde Ernährungs- und Lebensweise leidet darunter immer mehr. Die kostbare Naturverbundenheit muss gefahrvollen Einflüssen mehr und mehr weichen, und die Natur selbst büsst ihre unwiederbringlichen Werte bedenklich ein. Auch Infektions- und Mangelkrankheiten treten als unliebsames Geschenk der Zivilisation in Erscheinung, und die Unerfahrenheit der Inselbewohner ist all den verderblichen Einflüssen nicht gewachsen.

Bestätigt finden wir den Eindruck über die ungünstige Wirksamkeit der eindringenden Zivilisation in das Leben unerfahrener Inselbewohner auch durch die lebenswahren Schilderungen von Thor Heyerdahl, bekannt durch seine Kon-Tiki-Fahrt und andere wagemutige Entdeckerfahrten. Seine Erfahrungen bei Melanesiern und Polynesiern beweisen, dass diese Volksstämme ihre ursprüngliche Naturverbundenheit grösstenteils einbüssten, weil sie der westlichen Invasion zu unbefangen vertrauten, wodurch sie ihre frühere frohgemute Art und gesunde Lebensweise aufs Spiel setzten. Venerische und parasitäre Krankheiten beeinträchtigten und dezimierten deshalb ganze Gegenden. Wo einst blühendes Leben pulsierte, findet man heute nur noch allzuoft verseuchte Überbleibsel sowohl bei den Menschen als auch bei der Natur. Aus diesem Grunde warnte ich meine melanesischen Freunde eindringlich vor den Verlockungen der Zivilisation, was ihnen genügend Ursache bot, diesen damals und für die Zukunft fern zu bleiben. Da sie der englischen Sprache gewachsen sind, ziehen sie auch reichlichen Nutzen aus den englischen Übersetzungen meiner Gesundheitsbücher. Dann und wann beweisen eingehende Briefe dankbare Wertschätzung für die dargebotene Hilfe und Aufklärung. Die eigenen Landsleute mögen ihre Einstellung zwar oft genug als rückständig beurteilen, aber der erlangte Nutzen durch kluge Einsicht lohnt sich vollauf, also nicht nur bei uns, sondern auch die der Ferne.

Die Konferenz

Da sitzen die von Stress gezeichneten Herren Direktoren, Geschäftsführer, Aktionäre und Sekretäre, gespannt den Worten des Sprechers folgend. Der eine trommelt nervös mit den Fingern auf seinem Notizblock herum, während der andere ebenso aufgeregt kleine Figuren auf den Rand seines vor ihm liegenden Protokolls zeichnet. Diesen beiden Herren wäre eine Tasse Melissentee höchst bekömmlich, mit Honig gesüsst und einigen Tropfen Avena sativa verstärkt. Auch Tabletten von Acidum phosphoricum D4, sowie Acidum picrinicum D6 wären zu empfehlen, damit die Nerven etwas mehr Substanz erhalten könnten. Ein etwas übergewichtiger, guter Eiweissverwerter sass ebenfalls in der Runde. Sein Gesicht war leicht bläulich-rot mit prall gefüllten Adern, sichere Anzeichen von zu hohem Blutdruck. Während der Pause kam ich mit diesem Manne im Vorraum ins Gespräch, und er gab mir zu, dass er vom Arzt immer blutdrucksenkende Mittel verschrieben erhalte, was mir guten Grund verschaffte, ihn auf eine Diät hinzuweisen, die den Grundursachen besser gewachsen sein konnte als die erwähnten Mittel, da diese nur den Herzmotor drosseln würden. Tatsächlich ist eine eiweissarme Diät mit viel Naturreis, gedämpftem Gemüse und einer grossen Salatplatte eher in der Lage, das Gefässsystem zu regenerieren. Für solche Fälle erteilt «Der kleine Doktor» weitere gute Ratschläge, um die drohende Gefahr eines Schlaganfalles abzuwenden.

Weitere Hilfeleistungen

Am Schluss der Konferenz umringten mich einige dieser vom Stress gezeichneten Männer, um bei mir Rat einzuholen, litten sie doch alle an Sauerstoffmangel und anderem mehr. Mit Bedacht wischten sie sich mit dem Taschentuch die Schweissperlen aus dem Gesicht, während sie bei mir vorstellig wurden. Der eine wollte wissen, wie er seinen Zucker vermindern könne, ohne Insulin spritzen zu müssen. Ein anderer wollte ohne die Einnahme von Pillen seine Schlaflosigkeit loswerden. Angestrengte geistige Tätigkeit, Sitzungen, Bankette und Konferenzen in oft rauchgeschwängerten Lokalen bringen mit der Zeit ihre Störungen mit sich, besonders wenn es an körperlicher Tätigkeit und Entspannung mangelt. Diese Umstände können auch den stärksten Mann selbst bei guter Erbanlage allmählich in die Gefahr eines Herzinfarktes oder Hirnschlages versetzen, zwei häufige Todesursachen, wodurch die meisten plötzlich aus ihrem Wirkungsfeld herausgerissen werden. Was trägt zu solch ungünstigen Umständen bei, damit man sie umgehen könnte? In erster Linie führen nebst zu reichhaltiger Ernährung auch etwas zuviel Alkohol und Nikotin dazu, während es an der nötigen Bewegung im Freien mangeln mag, so dass es an Sauerstoff und Entspannung fehlt. Auf diese Weise wird selbst die stärkste Natur ihrer Reserven allzufrüh beraubt. In solchem Falle nützen all die aufpeitschenden Medikamente auf die Dauer nicht viel. Zwar ist es einfacher, sich dadurch täuschen zu lassen, statt den nötigen Willen aufzubringen, um die empfohlene Umstellung zu verwirklichen.

Warum allzufrüh?

Das sind so einige Beobachtungen und Erfahrungen, die sich bei Sitzungen und Konferenzen immer wieder ergeben können, manchmal vielleicht in etwas anderer, aber doch ähnlicher Form. Mancher könnte infolge seiner guten Erbanlage seine Wirksamkeit um Jahre verlängern, würde er die dargebotenen Ratschläge früh genug befolgen, um so den natürlichen Gegebenheiten entsprechen zu können. Wir können die Forderungen der Natur nicht ohne Schädigung umgehen. Raubbau nebst Pillen und Spritzen sowie die vielen chemischen Präparate entsprechen den Naturgesetzen keineswegs. Wer sich gesundheitlich dienlich sein möchte, darf sich nicht durch eine verkehrte Einstellung betrügen lassen, denn die Natur fordert ihre Rechte im bejahenden und verneinenden Sinne.

Günstiges Vorgehen bei Rheuma und Ischias

Bei Rheuma- und Ischiasschmerzen kann der Kranke mit einer Linderung rechnen, wenn er den Rat befolgt, den «Der kleine Doktor» in dem Falle erteilt. Er empfiehlt vor allem ein warmes Kräuterbad oder eine heisse Dusche mit nachherigem Einmassieren von Symphosan, von Wallwurztinktur oder Toxeucal, das als rasch wirkendes Einreibeöl besonders in akuten Fällen gute Hilfe zu leisten vermag. Wenn es sich jedoch um einen chronischen Zustand handelt, können sich die Schmerzen in der Regel nach kurzer Zeit wieder melden. Schon eine kleine Erkältung kann dazu führen, denn etwas Durchzug schadet in solchem Falle bereits, vor allem aber auch kalte oder nasse Füsse. Das lange Stehen auf Zementboden wirkt sich bei entsprechender Veranlagung meist ungünstig aus, so dass sich die Schmerzen wieder einstellen, obwohl man schon glaubte, sie ganz überwunden zu haben.

Eine altbewährte Regel

Diese Empfindlichkeit muss demnach eine tiefere Ursache aufweisen, und es ist tatsächlich so. Will man mit einem bleibenden Erfolg rechnen können, dann muss man neben allen guten äusseren Anwendungen auch die Umstellung seiner Ernährung ins Auge fassen. Vor nahezu 60 Jah-