

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 39 (1982)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Die Erbanlage, Segen oder Verhängnis?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969969>

#### 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:** 22.02.2026

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

und es nicht darauf ankommen liesse, dem blossen Zufall die günstige oder ungünstige Beeinflussung von aussen her anzuvertrauen. Ein Kind, das nicht verkehrter Weisung oder gar völliger Unkenntnis preisgegeben ist, kann den verschiedensten Gefahren, die als neuzeitliche Wegelagerer auf ihre Opfer lauern, viel eher die Stirne bieten, als wenn man es vertrauensvoll sich selbst überlässt. Solch aufklärende Vorsorge hat allerdings abgestimmt auf das Gemüt des Kindes geschickt zu geschehen, damit es dadurch gestärkt und wachsam seine jeweilige Lage zu beurteilen lernt. Bestimmt ist dieses Vorgehen zeitgemäß, wenn es früher auch noch nicht unbedingt notwendig gewesen sein möchte. Auf diese Weise wappnet Vorsorge vor unnötiger Er-schütterung und Untergrabung hilfreicher

Grundsätze. Wieviel wertvoller mag sich dies auf hoffnungsvolle Jugendliche auswirken, statt auf zwar wohlgemeinte Fürsorge mit ihren medizinischen Massnahmen und Mitteln gegen Geschlechtskrankheiten nach bereits erfolgtem Fiasko angewiesen zu sein. Vorsorglich wohl überdachte Hilfeleistung bei Arbeit, Spiel und Sport sowie bei der Wahl von Freunden und Kollegen kann viel Elend und Leid verhindern. Darum muss sich die Vorsorge an erster Stelle betätigen, um der Fürsorge die Arbeit zu erleichtern oder sie, wenn möglich, ihr ganz abzunehmen. Schenkt Kindern die Genugtuung an richtiger, erfreulicher Handlungsweise als Schutz vor unheilvoll lauernden Gefahren. Vorsorge ist immer angebracht, Fürsorge nur, wenn die Vorsorge versagte.

### Die Erbanlage, Segen oder Verhängnis?

Bei den vielen Forschungsmöglichkeiten der Neuzeit kann man in Gesundheitsfragen leicht auf ein Nebengeleise gelangen. So gibt es heute bereits Ärzte und namhafte Professoren nebst anderen Vertretern der Wissenschaft, die behaupten, dass die meisten Krankheiten und Todesursachen schon im Komputer der Keimzelle genau festgelegt seien. Damit ist die Erbanlage des einzelnen gemeint. Solch eine Ansicht von massgebender Seite her ist für die Allgemeinheit bestimmt entmutigend, wenn nicht gar trostlos. Es stimmt sicher, dass die Erbanlage in unserem Leben eine beachtliche Rolle spielt. Dies ist ganz besonders dann der Fall, wenn unsere Vorfahren über eine gefestigte Gesundheit verfügten und sie bis zum Tode vernünftig auswerteten, was uns mit äusserst vorteilhaften Veranlagungen auszustatten vermöchte. Wenn wir diese Vorzüge alsdann im gleichen Sinne sorgsam beachten, dann werden sie uns bestimmt zum Segen gereichen. Wer sie jedoch nicht zu hüten und zu schätzen weiss, kann sie unstatthaft verschwenden und ihrer unter Umständen verlustig gehen. Auch das kann sich zum Verhängnis auswirken, nicht bloss die Übernahme einer ungünstigen Erbanlage.

#### Verhängnisvolle Vorausbestimmung?

Aber heisst dies nun auf alle Fälle dem Unheil ohne Aussicht auf Abhilfe preisgegeben zu sein? Besteht denn wirklich keine Möglichkeit, seine belastete Lage zu verbessern? Wer denkt jemals daran, einen vernünftigen Weg der Vorbeugung zu beschreiten, wenn dadurch doch keine Aussicht bestünde, einen erfolgreichen Ausweg aus der Not verschiedener Zivilisationskrankheiten zu erlangen? Dies wäre ja der Fall, wenn sich die Vererbungsgesetze die in unserer Erbanlage bereits fest verankert liegen, unter allen Umständen als unveränderlich erweisen würden. Das könnte sich auf gesundheitlichem Gebiet gewissermassen als unfehlbare Vorausbestimmung erweisen und den Lebensmut völlig untergraben. Wie viele schwerwiegende Krankheiten brachte doch die gepriesene Zivilisation im Laufe der Zeit mit sich! An der Spitze steht der gefürchtete Krebs, dann folgt der Herzinfarkt und die übrigen Gefässleiden. Weit verbreitet sind auch Rheuma, Arthritis und Gicht, während auch Verkrampfungen im Nervensystem schmerzhafte Zustände verursachen. Die Vorfahren können zwar Veranlagungen zu solchen Krankheiten auf die Kinder über-

tragen, aber das heisst noch lange nicht, dass wir an unserer Lage nichts ändern können. So, wie manches dazu beträgt, diese zu verschlechtern, so ist es bestimmt auch möglich, sie durch vernünftige Einsicht und entsprechendes Handeln mit Beharrlichkeit zu verbessern!

### Entsprechende Änderungen

Bange machen gilt demnach nicht, besonders nicht, da wir unsere Erbanlagen ja nicht selbst verschuldeten und zudem zur notwendigen Änderung der ebenfalls übertragenen Lebensgewohnheiten gewillt sind, denn gerade dieser Umstand ist massgebend, um dem Verhängnis entrinnen zu können. Hierzu gehört nicht nur die verkehrte Ernährungsweise, sondern vor allem auch die nachlässige Essenstechnik, die der Hast der Tage entspricht und sich nicht mehr die angebrachte Musse für die Mahlzeiten einräumen möchte. Wo es an genügend Zeit fehlt, um ruhig und entspannt zu essen, wird man auch gründlichem Einspeichern und Kauen der Speisen nicht genügend Beachtung schenken. Bei vorliegender Empfindlichkeit zu Magenleiden fördert man dadurch das Entstehen von Geschwüren und schliesslich einem Magenkrebs wesentlich. Handelt es sich dabei ohnedies um eine Schwäche, die sich bereits bei den Vorfahren ungünstig auszuwirken vermochte, dann muss man diese belastende Veranlagung durch entschlossene Einsicht günstig zu beeinflussen suchen, indem man beharrlich gegen den Strom der Zeit schwimmen lernt, denn bei Neigung zu Magenkrebs ist auch die geistige Einstellung von nicht geringer Bedeutung. Entspannung und Gelassenheit sind nicht nur zur Erlangung einer richtigen Essenstechnik nötig, sondern auch zur Beherrschung ärgerlicher Umstände. Aufregung und Ärger sind entschieden Gift für den Magenleidenden, obwohl sie sich auch bei anderen Krankheiten ebenso ungünstig auszuwirken vermögen. Es ist daher vorteilhaft, in jeder kritischen Lage ruhig zu bleiben und nach günstiger Abhilfe Um-

schau zu halten. Alles, was den Vorfahren Schaden zufügte, sollte man gewissenhaft meiden, wenn man deren Los entgehen möchte. Wurde zuviel Alkohol getrunken, stark geraucht, war man dem Genuss von Schleckereien zu sehr erlegen oder fehlte es an genügend Nachtruhe, vor allem an genügend Vormitternachtsschlaf? War Überarbeitung zur Regel geworden ohne Beachtung eines Ausgleiches von Spannung und Entspannung? All diese Überlegungen sind angebracht, um alles meiden zu können, was zu gesundheitlicher Schwächung zu führen vermag.

### Allgemeiner Nutzen

Ein solch bedachtes Vorgehen auf allen Gesundheitsgebieten wird helfen, Mängel und Gefahrenherde auszubessern, denn die Natur als solche wurde mit genügend Gute versehen, wenn wir sie nicht gedankenlos verderben oder entwerten. Auf dem Gebiet der Ernährung genügt uns vollwertige Naturkost, um allfällige Fehler auszumerzen. Wir verfügen zudem über die Gabe einer eigenen Regenerationskraft und sollten sie daher sorgfältig pflegen und beachten, damit sie sich voll entfalten kann. Das fordert von uns die richtige Wahl von Naturmitteln und entsprechenden nutzbringenden Anwendungen. All das hilft die Klippen eines scheinbar zuvorbestimmten Leidensweges zu umgehen. Veranlagerungen zu Krebs, Gefässleiden, Rheuma, Arthritis und Gicht, zu Diabetes, ja sogar zu nervlich bedingten Leiden lassen sich dadurch zum Wohle des Kranken günstig beeinflussen, verbessern und in der Regel erfolgreich bekämpfen. Verlieren wir daher in kritischer Lage nicht blindlings den Mut, sondern verschaffen wir uns beharrlich die natürlichen Voraussetzungen zur Hilfeleistung aus der Not, denn das wird sich auf unseren Zustand günstig auswirken, auch wenn ein solcher Erfolg mit gewissen Verzichtleistungen verbunden sein mag. Wie erfreulich, wenn sich all dies lohnt!