

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 46 (1989)
Heft: 9

Artikel: Verantwortung für das Leben
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969748>

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: 24.01.2026

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

Nahrungsmitteln finden, die überschüssigen Säuren neutralisieren und im Körper das biologische Gleichgewicht wieder herstellen.

Basen – das Gegenspiel der Säuren

Wer dies nicht konsequent durchführen kann, indem er den Willen oder die Energie dazu nicht aufbringt, soll wenigstens daran denken, dass er gesamthaft den Eiweisskonsum reduziert. Er soll versuchen, die basenüberschüssigen Nahrungsmittel als Gegenpol in seine Ernährung einzuschalten. Wenn er sich daran langsam gewöhnt, dann wird er bald merken, wie wohltuend dies auf die gesamten Körperfunktionen, auf das Übergewicht, auf die bessere Atmungstätigkeit und eine bessere Stoffwechseltätigkeit wirkt.

Vorteile der basenüberschüssigen Ernährung

Oft ist es zweckmäßig, wenn die Umstellung langsam vor sich geht, damit es zu keiner Schockwirkung kommt. Wenn man schliesslich den Erfolg am eigenen Leib durch bessere physische und geistige Leistungsfähigkeit verspürt, dann bekommt man Mut auf diesem Ernährungsweg vorwärts zu schreiten. Wer sich gleichzeitig noch angewöhnt recht gut einzuspeichern und langsam zu essen, der wird ohne weiteres feststellen, dass er quantitativ weniger Nahrung braucht, weil diese besser verwertet wird.

Halten Sie deshalb Ausschau nach mehr basenreichen Erzeugnissen und das sind alle Nahrungsmittel pflanzlichen Ursprungs. Das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen kann sicherlich mit Erfolg den Stoffwechselerkrankungen vorbeugen.

Verantwortung für das Leben

Kürzlich sah ich eine Fernsehsendung, die mich enorm erschütterte. Der Titel: «Alkohol am Steuer». Der Bericht zeigte auf, dass in den USA in einem Jahr 30 000 Tote aus diesem Grunde zu beklagen waren. Die Vereinigten Staaten von Amerika sind ein wirklich grosses, weites Land. Ich habe vor zirka 30 Jahren, anlässlich einer Vortragsserie, das ganze Land bereist und konnte feststellen, dass die Strassenverhältnisse im allgemeinen sehr gut waren und auch die Fahrweise konnte man im grossen und ganzen als diszipliniert bezeichnen. Aufgrund dieser erschreckenden Berichte müssen sich die Verhältnisse in den letzten Jahren gravierend verschlechtert haben. Aber dass bei so vielen tödlichen Unfällen der Alkohol die Hauptrolle spielt, das hätte ich nicht für möglich gehalten.

Vermeidbares Leid

Wieviel Herzeleid, Kummer und Sorgen von all den Angehörigen hätte man vermieden, wenn die betroffenen Automobilisten verantwortungsbewusst die gesetzlichen

Vorschriften einhielten. Aber wie leicht vergisst der Mensch – wenn er in fröhlicher Runde mit Freunden und Bekannten sitzt – darüber zu wachen, dass er in bezug auf Alkohol vorsichtig sein sollte. Ausser dem Einfluss des Alkohols sind aber noch andere Faktoren, die wir unbedingt beachten müssen, für Unfälle verantwortlich.

Was meinem Freund zugestossen ist

Dabei geht es vor allem um das zu späte Beachten von Müdigkeit mit der Gefahr des Einschlafens am Steuer. Diese besteht vor allem an heissen, drückenden Tagen. Von einem Freund aus Senegal erhielt ich dieser Tage einen solchen Bericht. Er kennt sich in der Gegend und mit den Verhältnissen gut aus. Am 3. April fuhr er von Dakar/Senegal nach Mauretanien. Etwa 200 Kilometer nördlich von Dakar erlitt er einen schweren Autounfall. Wie er schrieb, muss er am Steuer eingeschlafen sein. Er trug verschiedene Verletzungen davon, vor allem waren beide Oberschenkel gebrochen. Das Auto hatte Totalschaden. Zehn Minu-

ten nach dem Unfall kam ein Buschtaxi aus Richtung St. Louis. Im Taxi befand sich ein junger Mann, der in Mauretanien arbeitet. Als er den Menschenauflauf auf der Strasse sah, bat er den Chauffeur anzuhalten. Dieser kam dem Ansinnen nur ungern nach.

Da mein Freund trotz dem schweren Unfall das Bewusstsein nicht verloren hatte, war er erstaunt und freute sich, dass er in dem Helfer einen alten Bekannten traf. Somit war es möglich, dass mein Freund in ein gutes Krankenhaus nach Dakar eingeliefert werden konnte. Da er sonst gesund war, sich einer kräftigen Natur erfreuen durfte, wurde er relativ schnell wieder gesund. Aufgrund solcher Begebenheiten ist es unbedingt notwendig, dass wir folgende Regeln einhalten:

Erhöhte Sicherheit durch Erholungspausen

Man sollte nicht länger als zwei Stunden am Steuer bleiben, besonders in der warmen Jahreszeit. Es lohnt sich immer wieder, eine kurze Pause einzuschalten, auszusteigen, etwas umherzugehen und tief zu atmen. Entspannung ist ein absolutes Erfordernis für sich selbst wie für die anderen Verkehrsteilnehmer. Das Einschlafen am Steuer hat schon viele Todesopfer gefordert oder Menschen haben ihre Gesundheit verloren

und müssen sich als Behinderte mühsam durch das Leben schleppen. Oft sind völlig Unbeteiligte, denen kein Mitverschulden zugewiesen werden kann, die Leidtragenden.

Für alle Beteiligten an Unfällen, die vermeidbar waren, entsteht eine seelische Belastung, die man oft jahrelang nicht ganz verarbeiten kann.

Die beiden wichtigen Regeln

Wenn wir also eine Verantwortung für das Leben von uns und unseren Mitmenschen empfinden, dann müssen wir uns konsequent an zwei der wichtigsten Grundsätze halten:

- Keinen Alkohol am Steuer oder beeinträchtigende Medikamente wirksam sein lassen.
- Mindestens alle zwei Stunden eine Pause einschalten und unter Umständen ein Stärkungsmittel – zum Beispiel aus Weissdorn (Crataegus) – zu sich nehmen.

Erst dann kann man sich ans Steuer setzen, wenn man fähig ist, die Strasse mit der vollen Aufmerksamkeit im Auge zu behalten.

Wenn diese Ratschläge stets befolgt werden, kann man sich selbst und den Mitmenschen schon viel Unheil ersparen!

Man ist wie man isst!

Die heutige Hetze und der ganze Rhythmus in unserer Lebensweise veranlasst die überwiegende Zahl der Menschen zu schnell zu essen und mangelhaft einzuspeichern. Als Folge davon muss mit stoffwechselbedingten Leiden gerechnet werden. Ich habe jahrelang gepredigt: Gut gekaut ist halb verdaut! Als ich seinerzeit einen eigenen Kurbetrieb führte, sah ich ein, dass gutgemeinte Hinweise nicht viel nützen. Man muss es lernen, vormachen. Da habe ich die Methode eingeführt, jedem einzelnen Patienten, der sich im Kurhaus aufhielt, genau soviel auf den Teller zu schöpfen wie ich mir genommen hatte. Erst wenn ich mit gutem Einspeichern langsam fertig war,

wurde die zweite Portion serviert. Zuerst gab es lange Gesichter. Einige waren damit unzufrieden. Aber ich habe das System konsequent weitergeführt, und es war interessant zu beobachten, wie nach etwa zwei bis drei Wochen die meisten Patienten gelernt hatten, langsam zu essen und gut einzuspeichern. Der entsprechende Erfolg, in bezug auf das Stoffwechselgeschehen, ist nicht ausgeblieben.

Ein lohnender Versuch

Es würde sich bestimmt lohnen, dies einmal zuhause in der eigenen Familie auszuprobieren. Wenn wir im Restaurant die Menschen beobachten, wie sie in der Regel