Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 7 (1949-1950)
Heft: 4

Artikel: Der Friede als Heilfaktor
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968725

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: 15.07.2025

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

sind, zeigt doch immerhin, dass man im Körper Immunitätsstoffe erzeugen kann, die innere Voraussetzungen schaffen, so dass er sich auch gegen äussere, infektiöse Einflüsse wehren kann. Eine diesbezügliche Beobachtung, die wohl vielerorts festgestellt werden kann, ist die sonderbare Tatsache, dass von zwei Kindern aus gleicher Familie das eine tuberkulös sein kann, während das andere gesund bleibt, wiewohl es die gleichen Eltern hat, den gleichen Bedingungen unterstellt ist, gleich genährt wird wie das kranke und in gleichen Wohnverhältnissen steckt. Aehnlich liegt der Fall bei Kindern, die im Kindergarten oder in der Schule stets nahe mit kranken, hustenden Kindern zusammen sind, ohne dadurch selbst zu erkranken. Schwächliche Kinder werden einer solchen Gefahr weniger entrinnen, während sie den Gesunden nichts anzuhaben vermag. Warum? Auch an die Gesunden tritt die Ansteckung heran, aber sie verfügen über mehr Immunitätsstoffe, d. h. über genügend Widerstandskraft. Ein gesunder Mensch, der recht ernährt worden ist und richtige Körperpflege betrieben hat, der gute Voraussetzungen besitzt, ist nicht ohne weiteres ansteckungsfähig. Es ist eine erwiesene Feststellung der Aerzte, die beim Sezieren selten eine Lunge durchschneiden können, die nicht irgend eine Verkalkung aufweist, herrührend von einer kleinen Infektion. Es zeigt dies, dass demnach wenig Menschen nicht zu irgend einer Zeit einer Infektion preisgegeben waren. Die erste Infektion wird von einem gesunden Körper sehr leicht balanciert. Es gibt gar keine effektive Erkrankung, denn sofort setzen die Abwehrmomente ein. Die Gefahr wird eingekapselt, vernichtet und liquidiert. Es kommt sogar vor, dass bei ein und demselben Menschen gewisse Körperteile für die Erkrankung empfänglich sind, während andere wieder nicht. Kein Arzt kann abstreiten, dass ein an offener Lungentuberkulose Erkrankter nicht Tausende von Tuberkelbazillen schluckt. Warum bekommt der Kranke wohl dadurch keine Darmtuberkulose? Warum ist dies eine Seltenheit, wiewohl auch im Darm die vielen Tuberkeln, die er mit dem Sputum erhält, doch als Ansteckungsfaktor wirken könnten. Im Darm aber bestehen bei dem Patienten meist andere Voraussetzungen, denn die Darmtuberkulose setzt meistens erst über den Blutweg ein und zwar erst dann, wenn die Widerstandsfähigkeit des Körpers gebrochen ist. Warum gibt es Kehlkopftuberkulose, während ein Lungenkranker keine solche aufweist, wiewohl sein Kehlkopf immer mit Tuberkeln gespiesen wird? Wenn man an all dies denkt, so muss einem dies schon zeigen, dass gewisse Voraussetzungen vorhanden sein müssen, damit die Krankheit in Erscheinung treten kann. Es ist aus diesem Grunde unsere Pflicht, den Körper widerstandsfähig zu machen und dies ist nicht nur in unserm Interesse, es liegt auch in demjenigen der Krankenkassen und der Volksgesundheit. Wir sollten also unbedingt die notwendigen Voraussetzungen schaffen, dass wir etwas auszuhalten vermögen und den Kampf aufnehmen können, damit unser Körper gewappnet ist, wenn eine Krankheit an uns herantritt. Es ist hiezu viel zu berücksichtigen und dürfen wir den Körper auch nicht schwächen, wenn er eine gute Widerstandsfähigkeit besitzt. Wir sollten ihn vor allem auch nicht schwächen durch übermässige Ermüdung, nicht durch die tägliche Ermüdung, die sich nach des Tages Arbeit einstellt, die durch den Schlaf wieder verschwindet, wohl aber durch jene Ermüdung, die wir mit Schlaf nicht mehr einholen können, weil wir uns überarbeitet haben. In der Regel überarbeitet sich der Mensch allerdings nicht durch seine tägliche Berufsarbeit, sondern durch das, was er neben und hauptsächlich nach dem Beruf noch unternimmt. Früher, als man noch keinen solch kurzen Arbeitstag kannte, genoss man nach dem Nachtessen noch den Feierabend in Stille und entspannender Ruhe, um mit der einbrechenden Nacht sich frühzeitig zur erholenden Ruhe zu begeben. Heute dagegen fängt bei vielen nach des Tages Lauf noch das Leben der Zerstreuung und des Vergnügens an und statt einer kurzen Entspannung vor dem Schlafe, gönnt man sich bis um 12 oder 1 Uhr tagelang keine Ruhe. Eine Verpflichtung, ein Vergnügen nach dem andern löst sich ab und der Mensch achtet nicht darauf, wie sehr er seine gesunden Grundlagen untergräbt und mit den Jahren die Widerstandsfähigkeit des Körpers überaus reduziert wird. Noch viele andere Beanspruchungen gibt es, die die Widerstandskraft des Körpers im Lauf der Zeit schmälern. Wenn sich ein starker Raucher damit vertrösten will, sein Vater habe geraucht, bis er achzig Jahre alt gewesen sei, dann vergisst er eben, dass sein Vater vielleicht noch eine bessere Widerstandskraft aufzuweisen hatte als er selbst. Es handelt sich bei all unserm Tun und Lassen meist nur um eine Berechnung. Beladen wir einen 2 Tonnenwagen mit 5 Tonnen, weil wir ihm die gleichen Fähigkeiten eines 5 Tonnen-Wagens zumuten, dann müssen wir uns bestimmt nicht wundern, wenn der kleinere Wagen unter der Last zusammenbricht. Nur der Mensch will nicht so weit für sich selbst denken und bemisst seine Kraft an derjenigen andrer, ohne darüber verfügen zu können. Das gleiche gilt auch für ganze Völker, denn das, was ein abgehärtetes Volk erträgt, erträgt gleichzeitig nicht auch ein kulturell verwöhntes.

Napoleon und Hitler hätten kaum ihr Fiasko erleiden müssen, wenn sie ihre Rechnung nicht ohne den Wirt gemacht und sie ihre zu wenig widerstandsfähigen Mannschaften nicht nach Russland hineingetrieben hätten. Eine traditionelle Abhärtung erfordert Generationen, bis sie der Unbill schwieriger Witterungsverhältnisse gewachsen ist. Die Härten der klimatischen Verhältnisse scheiden das Schwache aus und das Starke pflanzt sich weiter, so dass es begreiflich ist, wenn gewisse Völker durch traditionelle Abhärtung grössere Widerstandsfähigkeit heranziehen können. Besser ist es also, wir vergleichen nicht mit andern, die andere Voraussetzungen besitzen, sondern zweckdienlich und richtig ist es, seine eigene Widerstandskraft, seine ererbte Veranlagung zu prüfen und auf seine Schwächen aufzupassen. So nur kann die Widerstandsfähigkeit erhalten, gestärkt oder wieder zurückgewonnen werden.

Der Friede als Heilfaktor

Gibt es auch noch andere Heilmittel, die nicht in Wald und Flur wachsen, nicht auf dem Felde gedeihen? «Nicht im Wald und auf den Bäumen, in den Herzen muss es keimen, wenn es besser werden will,» sagte einst unser Schweizerdichter Gottfried Keller und wiewohl er damit in erster Linie allgemeine Richtlinien verfolgte, hat bestimmt seine Feststellung auch auf den Einzelnen eine günstige Auswirkung. In einer Zeit, deren Tempo sich immer mehr und mehr steigert, ist es begreiflich, dass der Mench ein ganz spezielles Heilmittel vergessen und verloren hat, nämlich den Frieden. Früher kannte man seinen Wert noch, denn nicht vergebens hatte sich das Sprichwort gebildet: «Friede ernährt, Unfriede verzehrt.» Wieviele Familien können sich anklagen und sich den Vorwurf nicht vorenthalten, dass der Unfriede bei ihnen alles Errungene wieder verzehrt. Die Lebertätigkeit, die Drüsentätigkeit, alles, was wir an innern Funktionen, an den feinen, im Gleichgewicht sich gegenseitig unterstützenden Drüsenfunktionen kennen, alles, was den Lebensrhythmus darstellt, der harmonisch sein sollte, all das wird beeinflusst durch den seelischen Zustand, vor allem durch den Frieden des Herzens. Es ist deshalb nicht unangebracht, über diesen Frieden gebührlich zu wachen. Wühlt aber der Unfriede wie ein böser Geist in uns und bringt er auch unsere Umgebung aus dem Gleichgewicht, dann müssen wir nicht erstaunt sein, wenn eine solche Atmosphäre von Gleichgewichtsstörung nach Monaten, ja nach Jahren wie ein zehrendes Feuer die Fundamente zerstört und uns in einen vielfach sehr schwer wieder zu überwindenden Abgrund hineinstösst. Der Friede dagegen ist eine heilwirkende Medizin. Durch ihn, gemeint ist natürlich der tiefe seelische Friede, können manche körperliche Schäden, manche Funktionsstörungen wieder ins Gleichgewicht kommen. Junge, vitale Menschen mögen erwidern, dass ihnen weit mehr gedient sei, wenn sie nach Befrie-

(Fortsetzung Seite 31)

Für Ihre Diät empfehlen wir: **VOLL** WEIZEN HAFER GERSTE REIS usw.

Zur Zubereitung Ihrer Vollkorngerichte!

REFORMHAUS RUPRECHT Christoffelgasse 7 vis-à-vis Volksbank BERN

Verkaufsstelle der Produkte von Herrn A. Vogel, Teufen

Schokoladeliebhaber werden unser neues Produkt

Haferbiscuits mit Diätkakao

mit Begeisterung aufnehmen. Auch dieses Biscuits enthält nebst besten Haferflöckli Rohrohrzucker, vegetabile Fette, Keimlinge und ist äusserst nahrhaft und leicht verdaulich.

HAFERBISCUITS GERBER ZWEISIMMEN

Erhältlich im Reformhaus, in Lebensmittelgeschäften oder durch die Vertriebstelle J. von Tobel, Moosseedorf

Badekräuter

und bewährte Badekräuterkombinationen, je nach dem Zweck zu wählen, konzentrierte Badeextrakte, Bade- und Frottierbürsten, Haut- und drüsenanregende Massageöle, Herr A. Vogels Frischpflanzenpräparate

erhalten Sie in Bern im

REFORMHAUS DROGERIE MEYER

Brunnmattstr. 46 - Prompter Postversand - Tel. 5.14.55

Der Friede als Heilfaktor (Fortsetzung von Seite 28)

digung, nach einem sinnvollen Lebensinhalt ringen können als nur nach dem Frieden. Wer aber an Jahren und Erfahrung gereifter ist, wird erkannt haben, dass der innere Friede das Leben zu meistern vermag und jeglicher Arbeit irgend eine Form von Befriedigung abzuringen weiss. Nicht vergebens ermahnt uns auch das Buch göttlicher Weisheit, dem Frieden nachzujagen. Wie mancher muss sich wie ein Fauste, am Ende seines Lebens den unbefriedigten Vorwurf entgegenhalten: «Ich bin nur durch die Welt gerannt, ein jed' Gelüst ergriff ich bei den Haaren.» Wie nutzlos ist im Grunde genommen dieses Jagen, denn es führt in eine Welt der Zerstreuung und Besinnungslosigkeit, von der einst schon der weise Salomo sagte: «Alles ist Eitelkeit und ein Haschen nach Wind.»

Der innere Friede dagegen weist den Weg zu Geschicklichkeit und Weisheit, so dass wir durch ihn unsere Lebensverhältnisse ganz anders zu gestalten vermögen, ja, sogar sehr oft unserm Lebensschifflein eine günstige Wendung geben können. Aber nicht nur das, er ist das billigste, das leicht bekömmlichste Heilmittel, das die Wirkung aller andern Heilmittel richtig unterstützt. Warum sollten wir es also nicht getrost zur Anwendung bringen, wird es doch uns und unsrer Umgebung zum besten Nutzen gereichen.

A. VOGEL aus Teufen **spricht!**

Zürich — **Donnerstag, den 13. April**
nachmittags 3 Uhr und abends 8 Uhr
Vortrag im Zunfthaus zur Meise
«Die Nahrung als Heilfaktor»

Thun — Wiederholungsvortrag
Montag, den 17. April
abends 8 Uhr im «Freienhof»
«Rheuma, Arthritis, Gicht, Ischias»

Der Andrang bei meinem Vortrag war das letztemal so gross, dass an die 150 Personen nicht mehr berücksichtigt werden konnten, weil kein Platz mehr da war. Ich habe deshalb versprochen, den Vortrag zu wiederholen und hoffe, dass nun alle diejenigen, die das letztemal nicht teilnehmen konnten, kommen und alle Interessenten nun genügend Platz finden werden.

Bern — Frageabend mit Kurzreferat
Dienstag, den 18. April
abends 8.15 Uhr im Vereinssaal, Zeughausgasse 39
«Frühlingsmüdigkeit und Frühlingskrankheiten»

Fragen können schriftlich oder mündlich an den Referenten gerichtet werden. Die schriftlichen Fragen können schon vorher in allen drei Reformhäusern: Ruprecht, Christoffelgasse 7, «Ryfflihof» Neuengasse 30 und Meyer, Brunnmattstr. 46, abgegeben werden oder vor dem Vortrag.

Wenn Sie einen guten Platz haben wollen, dann kommen Sie beizeiten zum Vortrag, denn die Säle sind in der Regel sehr gut besetzt. Besonders Schwerhörige möchten sich dies merken, dass sie frühzeitig da sind, um in den vorderen Reihen Platz nehmen zu können.

ALLES für eine natürl. Ernährung u. Körperpflege...
VIELE Bücher über die gesunde Lebensweise...
Zahlreiche Produkte von A. VOGEL in Teufen...

finden Sie im

Reformhaus Naef
Salerstr. 12 - Tel. 46.86.97
ZÜRICH-ÖRLIKON

(ehemaliger Mitarbeiter von Herrn Vogel)
Verlangen Sie unsere Gesamt-Preisliste!

Sie wählen gut:

von Tobels **Reform-Sauerkraut**
auf jeden Mittagstisch in einer appetitanregenden Salatplatte.

Verlangen Sie Prospekte über Zubereitung im Reformhaus oder beim Fabrikanten J. von Tobel, Moosseedorf.