Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 12

Artikel: Die Bedeutung des Lichts
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552867

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: 11.07.2025

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

TEUFEN (App.), Dezember 1958

15. Jahrgang — Nr. 12

A.Z. VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland Fr. 4.80	Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775	Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland Fr. 6.—	Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Licht, ein Freudenquell. / 2. Die Bedeutung des Lichtes. / 3. Besuch bei einer koreanischen Familie. / 4. Das Schlafen bei offenen Fenstern. / 5. Der Instinkt als Führer. / 6. Das Reformhaus im In- und Ausland. / 7. In den Salzgärten von Salinas. / 8. Honig. / 9. Fragen und Antworten: a) Rasche Hilfeleistung bei Kolik und Herzbeschwerden; b) Behandlung von Nesselfieber und Ekzem. / 10. Aus dem Leserkreis: a) Günstige Einwirkung bei Arthritis; b) Ein Früchte- und Getreidekaffee wird gelobt. / 11. Wichtige Mitteilung: In Deutschland und Australien.

LICHT, EIN FREUDENQUELL

Ein Morgenschimmer glüht
Und dringt dir in's Gemüt.
Noch siehst du weiter nichts,
Es ist der Sieg des Lichts,
Denn nach der Ruh der Nacht
Getreu der Tag erwacht.
War nicht die Dunkelheit
Für süßen Schlaf bereit?
Was aber will das Licht,
Das neu die Nacht durchbricht?
Es zeiget dir im Glanz
Des Lebens schönsten Tanz!
Du siehst Lybellen ziehn
Ueber die Wasser hin,
Der Farben reiche Pracht
Dir voll entgegenlacht. —
Das Licht dich auch ernährt,
Weil Nahrung es gewährt,
Und wenn an innerm Licht
Es niemals dir gebricht,
Dann ist dein Leben hell,
Ein steter Freudenquell.

Die Bedeutung des Lichts

«Es werde Licht»

Jahrtausende sind verflossen, seitdem das Schöpferwort: «Es werde Licht» die Erde durch diesen Quell des Lebens bestrahlen ließ. Licht ist ein Wunder, denn ohne Licht gibt es kein Leben. Wenn eines Tages das Licht ausbleiben würde, während alles andere auf Erden noch bestehen bliebe, wären die Tage alles Lebendigen dennoch gezählt. Die Pflanzen würden ihre grüne Farbe verlieren, denn nur mit Licht kann sich das als Chlorophyll bekannte Blattgrün bilden. Dieses ist seinerseits zur Bildung des roten Blutfarbstoffes Haemoglobin notwendig. Sein Fehlen würde eine allgemeine Bleichsucht hervorrufen, die rasch in einen Kräftezerfall, eine sogenannte Kachexie, übergehen würde, an dem sowohl die Menschen als auch die Tiere zugrunde gehen müßten.

Da indes geschrieben steht: «Gott läßt seine Sonne scheinen über Gerechte und Ungerechte, «scheint dieses Wort als unumstößliche Zusicherung so stark im menschlichen Herzen verwurzelt zu sein, daß ihm die gefahrvolle Möglichkeit einer allfälligen Aenderung überhaupt nie in den Sinn kommt. Wäre sich die Menschheit bewußt, was das Licht in jeder Hinsicht für sie bedeutet, dann müßte sie unfehlbar dankbar dafür sein. Sie müßte auch mehr dafür besorgt sein, es im richtigen Sinne auszuwerten, ist es doch eine Quelle unsres Wohlbefindens. Licht regt bekanntlich die Drüsen an, fördert den Mineralstoffwechsel und hilft in der Bildung von Immunitätsstoffen zum Kampfe gegen Bakterien. Darum ist Licht ein Feind der Tuberkulose und mehr Licht in den Wohnungen und Ställen hilft diese Krankheit bei Menschen und Tieren wirksam bekämpfen, während Dunkelheit, Wärme und Feuchtigkeit die beste Voraussetzung sind zur Entwicklung von Millionen Sporen zu Pilzen und Bakterien.

Eine Quelle unermeßlicher Freuden

Das natürliche Licht hat tausenderlei teils noch unerforschte hilfreiche Aufgaben zu erfüllen, die allem Lebendigen das Dasein ermöglichen. Es ist auch ein unbeschreiblicher Freudenquell für uns, denn wie könnten ohne Licht unsere Augen die wunderbare Farbenpracht und all den mannigfaltigen Reichtum der Natur wahrnehmen? Darum setzte die Weisheit und Güte des Schöpfers das große Licht, die Sonne, zur Beherrschung des Tages ein. Durch sie können wir uns des Lebens in vollem Maße erfreuen, durch sie können wir gesunden an Leib und Seele. Ja, selbst unser Mond, das kleinere Licht zur Beherrschung der Nacht, zusammen mit der Sternenwelt bilden ein Anlaß zu stetiger Freude. Eine mondhelle Nacht, wie schön ist sie, wie anerkennend rühmt sie die Macht und Herrlichkeit des Vaters der Lichter, bei dem keine Veränderung ist, noch ein Schatten von Wechsel, und von dem jede gute Gabe und jedes vollkommene Geschenk kommt. Mit diesen Worten preist das Buch der Bücher die Güte und Erhabenheit des Allmächtigen. Aber auch der unermeßliche Sternenhimmel nimmt an dieser Huldigung teil, denn weckt er nicht in unserm Herzen dankbares Staunen und stempelt er nicht einen jeden zum Toren, der da spricht: «Es ist kein Gott»?

Dunkelheit

Ja, ein solcher beweist, daß er im Dunkeln tappt und in die Irre geht, wie einer, der in stockdunkler Nacht seinen Weg nicht mehr findet. Da ihrer viele sind, die sich auf solche Fährte verleiten ließen, kann mit Recht gesagt werden: «Finsternis bedeckte die Erde und Dunkel die Völkerschaften.» Trotz den wissenschaftlichen Errungenschaften, trotz den erstaunlichen technischen Fortschritten fehlt das Licht wahrer Erkenntnis, sonst würden nicht moderne Vernichtungswaffen als einzige Zuflucht zur Sicherheit gelten.

Wie gut paßt auf eine solche Menschheit das schwerwiegende Bibelwort: «Wenn das Licht, das in dir ist,

Finsternis ist, wie groß die Finsternis!» und ein weiteres kann erklärend hinzugefügt werden: «Wer da sagt, daß er in dem Lichte sei und haßt seinen Bruder, ist in der Finsternis bis jetzt.» Die Finsternis haßt bekanntlich das Licht, weil sie durch dieses bloßgestellt wird. Ungefähr 90% aller Verbrechen geschehen im Dunkeln. Nicht vergebens sagt ein altes Sprichwort: «Im Dunkeln ist gut munkeln.» Auch Magier und Spiritisten arbeiten im Dunkeln, während Jesus doch seinen Nachfolgern als Licht der Welt gebot, ihr Licht vor den Menschen leuchten zu lassen, es also nicht unter den Scheffel zu stellen. Das dies in symbolischem Sinne gemeint war, ist uns allen klar.

Mangelhaftes Licht

Dennoch ist aber auch aus dem Erwähnten ersichtlich, daß zwischen dem buchstäblichen und dem geistigen Licht ein gewisser Zusammenhang besteht, denn ein lichter Sonnentag läßt oft auch einen geistig Bedrückten aufatmen und neuen Mut schöpfen, während eine langandauernde Nebel- oder Regenzeit selbst einem Frohmütigen zuviel werden kann. Am besten kann man alsdann durch ausgiebigen Schlaf und genügend geistige Nahrung im Gleichgewicht bleiben.

Aehnliches kann man auch im Winter beobachten. Weil uns in jener Zeit das Licht in vermindertem Maße zukommt, ist auch unser Schlafbedürfnis größer. Man kann sich noch so fest vornehmen, morgens früh erwachen zu wollen, wie in den Tagen, da uns mit dem ersten Lichtstrahl die singende Vogelwelt wachruft, unser Bemühen bleibt vergebens. Entweder muß uns ein schellender Wekker schreckhaft aus dem tiefen Schlafe herausreißen, oder wir schlafen eben solange, bis es dem Licht endlich gefällt, durch Nebel und Schneewolken hindurchzudringen, um den verkürzten Wintertag zu beginnen.

Kein Wunder, daß zur Zeit der alten Germanen eine geheime Furcht in den Herzen der Menschen herrschte, daß die stets kürzer werdenden Tage zur Zeit der winterlichen Sonnenwende einmal ihren verkürzenden Lauf nicht mehr aufhalten könnten, so daß als unheilvolle Folge das Licht gänzlich verschwinden würde. Welch bange Erwartung mußte diese Ungewißheit in ihnen ausgelöst haben! Kein Wunder, daß sie da jeweils dem siegenden Licht freudvolle Huldigung entgegenbrachten, hatten doch damals die Bewohner noch nichts von der göttlichen Verheißung an Noah vernommen, die sie mit Zuversicht erfüllt hätte, weil sie lautete: «Forthin, alle Tage der Erde, sollen nicht aufhören Saat und Ernte, und Frost und Hitze, und Sommer und Winter, und Tag und Nacht.»

Das alles wußten sie nicht, darum verehrten sie das Licht. Hätten sie aber den biblischen Bericht gekannt, der von dem Quell des Lichts erklärt: «Gott ist Licht und gar keine Finsternis ist in ihm», dann hätten sie sich womöglich ganzherzig dem Urheber des Lichtes zugewandt, um ihm ihre alleinige Huldigung darzubringen. Wir aber, die wir Gelegenheit haben, diese Erkenntnis zu besitzen, können noch immer nicht von der altgermanischen Huldigung des Lichterbaumes loskommen. Die Glieder der Urkirche wurden einst ernstlich angewiesen, das Licht, das sie inmitten einer heidnischen Welt empfangen hatten, durch emsiges Studium täglich zu mehren, um jenen zu übermitteln, die in geistiger Finsternis saßen. Was könnten wir heute besseres tun, da wir ja auch heute von geistiger Finsternis umgeben sind! Bestimmt würden wir unserm Mitmenschen in einer Notlage buchstäbliches Licht nicht versagen. Wieviel dringlicher aber ist das geistige Licht, das er benötigt. Wenn es bereits unsern Weg erhellt, sollten wir es seiner Bedeutung entsprechend, allüberallhin leuchten lassen. So wird das alte Jahr sinnvoll zu Ende gehen und dem Neuen lichtvoll den Weg weisen.

☞ **Ein Geschenk-Abonnement auf die «Gesundheits-Nachrichten» bereitet viel Freude.**

Besuch bei einer koreanischen Familie

Eine erwünschte Gelegenheit

Bestimmt hätten nur wenig Menschen ein besonderes Interesse an Korea, ja, viele Europäer wüßten vielleicht nicht einmal, daß dieses Land überhaupt besteht, wenn nicht ausgerechnet darin die Auseinandersetzungen zwischen zwei Weltmächten stattgefunden hätte.

Eigentlich war ich selbst schon immer an Korea interessiert, denn ich hatte von der Liebe der Koreaner zur Pflanzenheilkunde gehört, auch sagte mir ihre Lebensweise aus ganz bestimmten Gründen zu. Manchen ist die berühmte Gingsengwurzel bekannt, die seit Jahrhunderten in Korea und vielen Nachbarstaaten eine große Rolle spielt, weil sie ein bewährtes Nerventonikum ergibt. Wenige aber haben je Einblick in die Art der Lebensweise und Ernährung dieses eigenartigen Volkes nehmen können. Kein Wunder, daß ich mir also die Einladung zu einem Abendessen bei einer koreanischen Familie nicht entgehen ließ. Die dort gesammelten Eindrücke und Ueberlegungen möchte ich nicht für mich alleine behalten, da sie manchen interessieren mögen.

Koreanische Nahrung

Der Koreaner ist weniger konventionell freundlich als der Japaner, dafür aber in seinen Aeußerungen und seinem Benehmen dem Gaste gegenüber einfacher, natürlicher und auch etwas ernster. Die Nahrung in ihrer Wahl und auch in ihrer Zubereitung mutet uns mit Ausnahme der üblichen Reisspeisen etwas fremd an. Was uns besonders unbekannt sein mag, ist die Verwendung von Meerpflanzen als Nahrungs- und Würzstoff. Dieses pflanzliche Erzeugnis des Meeres, das in englischer Sprache Seaweed genannt wird, wird in Korea fast täglich gegessen. Die Koreanerfrauen bereiten es in einer sehr schönen Form zu. Die ganz dünnen Blättchen werden wie ein quadratisches Grasgeflecht, das nachher hauchdünn gepreßt und getrocknet wird, serviert. Es mundet wie ein Gemüseextrakt und schmeckt mit Reis zusammen sehr gut. Wenn man einmal die Kunst des Essens mit Stäbchen gelernt hat, dann wird man ein solches Blättchen, das ungefähr 8 cm im Quadrat ist und leicht geröstet wurde, mit den zwei Stäbchen ergreifen, damit den Reis erfassen und beides zusammen essen. Es braucht eine gewisse Uebung, bis man dies los hat, aber man bemüht sich gerne, es fertig zu bringen, denn es liegt ein gewisser Reiz darin. Der Gastgeber aber empfindet es als eine besondere Ehre, wenn man versucht, nach seinen Sitten und Gebräuchen zu essen. Reis, wie ihn der Orientale, der Chinese, Koreaner, Japaner, Inder oder Araber zubereitet, kann mir nie verleiden, obwohl ich eigentlich kein Reisliebhaber bin, weil ich in meiner Jugendzeit mehr Kartoffeln zu essen bekam als Reis.

Interessant war es für mich, von meinen Gastgebern zu erfahren, daß der arme Koreaner nicht weißen, sondern den ungeschälten Naturreis ißt. Das ist für ihn gesundheitlich natürlich vorteilhaft. Der Wohlhabende aber genießt standesmäßig den weißen Reis, was sich bei ihm aber weniger nachteilig auswirken kann, weil er gleichzeitig vielerlei Gemüsespeisen und Rohgemüse damit ißt. Da auf diese Weise die Nahrung vielseitig ist, kann auch trotz des weißen Reises eine Avitaminose, also eine Mangelkrankheit verhindert werden. Auch mir mundete das in Oel gedämpfte Gemüse sehr, und wenn mich die eine oder andere Speise und Zubereitungsart etwas fremd anmutete, sprach ich doch allem mit gutem Appetit zu, und mußte mir sagen, daß die Werte, die darin enthalten sind, bestimmt zu guter Gesundheit beitragen.

Anregende Gedanken

Ueber das Seaweed aber machte ich mir im Stillen meine Gedanken und kam zu der Schlußfolgerung, daß dessen Genuß bestimmt an der vorwiegend schlanken,