Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 18 (1961)
Heft: 5

Artikel: Tiere als stumme Lehrmeister
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552188

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: 12.07.2025

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

nicht fehlen sollten. Auch der Fleischliebhaber sollte bedenken, daß er durch bloßen Fleischgenuß krank werden würde.

Kein Wunder, daß es in Asien Gegenden gibt, in denen todeswürdige Verbrecher ganz einfach nur zur ausschließlichen Fleischnahrung verurteilt werden. Das genügt, um nach drei bis vier Monaten ihren Tod herbeizuführen. Der Tod des Verurteilten, der keine Pflanzennahrung mehr erhält, beweist somit, daß der Mensch durch Fleischnahrung allein zuviel Giftstoffe aufnehmen muß. Diese toxischen Stoffe bilden ein Nerven- und Blutgift. Vielleicht könnte man sie Xanthin und Kreatinin nennen. Durch genügend Pflanzennahrung können diese Toxine ausgeschieden werden, weshalb ein gesunder Mensch auch bei Gemischtkost gesund bleiben kann. Er sollte indes nie vergessen, daß er auf die Pflanzennahrung angewiesen ist.

Gerade die heute vermehrten Beanspruchungen machen es notwendig, mehr Pflanzennahrung einzuschalten. Die Menge an Fleisch sollte unbedingt zu gunsten pflanzlicher Vollnahrung vermindert werden. Die vielen Schädigungen, denen wir zivilisierte Menschen heute ausgesetzt sind durch vermehrte Gase, durch die Beanspruchung der Radioaktivität und andere Belastungen sollten durch eine zweckentsprechende Nahrung möglichst etwas ausgeglichen werden. Unser gesundheitliches Gleichgewicht hängt stark davon ab, ob wir Vollnahrung zu uns nehmen oder nicht. Vollgetreide und wenn irgend möglich biologisch gezogenes Gemüse nebst genügend Rohkost und heilwirkenden Gewürzkräutern sollten daher zu unserer täglichen Nahrung gehören. Alles aber, was irgendwie entwertet wurde, sollten wir unbedingt meiden. Auf diese Weise werden wir am ehesten mit Avitaminosen und anderen Krankheiten fertig werden können. Auch werden wir dadurch neue Kräfte sammeln, wie der Stier, der sie aus seiner unverfälschten Naturnahrung zu ziehen vermag. So haben wir denn nun die gestellte Frage gelöst, und wenn wir sie beachten, werden wir auch für uns den entsprechenden Nutzen ziehen können.

Tiere als stumme Lehrmeister

Wenn wir ganz natürlich leben würden, hätten wir es wohl weniger nötig, uns in unserer Lebenshaltung von jemandem belehren zu lassen, der uns von Natur aus unterstellt ist. Da wir aber in der Regel wenig Rücksicht auf das nehmen, was die Natur mit Recht von uns fordert, leiden wir unter manchem, was das Tier mit seinem natürlichen Instinkt von sich fernzuhalten vermag. Es ist daher gar nicht abwegig, wenn wir es ein wenig belauschen, um aus seiner Geschicklichkeit Nutzen zu ziehen.

Angebrachtes Fasten und Erbrechen

Vor Jahren war ein Neufundländer unser treuer Begleiter. Wenn er auch nur ein Hund war, war er dennoch klug. Das äußerte sich in seiner richtigen Einstellung gegenüber Schädigungen. Wenn er nämlich einmal etwas gefressen hatte, das nicht gut war, wenn er etwas erwischte, das ihm Magenweh bereitete, dann fastete er ganz einfach. Er ließ das beste Essen unbeachtet stehen. Keinen Bissen begehrte er davon, im Gegenteil, er schien es förmlich zu verachten. Doch blieb es nicht nur beim Fasten. Er nahm auch noch ein Brechmittel ein, und zwar Gras, vormerklich Schließgras, um es nachher mit Schleim, oft auch mit Galle wieder zu erbrechen. Als Folge war es ihm anderntags wieder vollständig wohl.

Auch für uns wäre es gut, von Zeit zu Zeit zu fasten. In der Regel genügt schon ein Fasttag, um ein Unwohlsein mit leicht verdorbenem Magen wieder in Ordnung zu bringen. In schlimmeren Fällen kann man auch zusätzlich noch ein Brechmittel einnehmen. Wenn keines vorhanden ist, dann können wir auch zu jenem Mittel greifen, das wir als Buben oft anwandten, indem wir ganz einfach den Finger in den Hals steckten, wodurch sich der ganze Mageninhalt entleeren konnte. Heute ist das Brechen als Heilmittel beinahe unbekannt, während es früher eine wichtige Rolle spielte. Mancher hat dadurch seinen Magen

gründlich gesäubert und Reaktionen ermöglicht, die sich gut auswirken konnten. Wer frühzeitig zum einfachen Brechmittel griff, konnte dadurch ein chronisches Magenleiden verhindern, ja, schon regelmäßiges Fasten kann dazu verhelfen. Wenn auch dieses alte Heilmittel des Erbrechens nicht angenehm ist, so ist es doch infolge seiner Wirksamkeit keineswegs zu verachten.

Wie schon erwähnt, sind die Tiere in der Hinsicht geschickter als wir Menschen. Auch die Katze wird nichts fressen, wenn sie sich nicht wohl fühlt. Sie legt sich irgendwohin, atmet anhaltend fest, bleibt dabei aber völlig ruhig und entspannt und läßt auf diese Weise lediglich den Körper arbeiten. Wenn sich dieser sich selbst überlassen sieht, dann wehrt er sich viel besser, als wenn wir viel mit ihm unternehmen, um damit womöglich doch manches nur zu verpfuschen.

Das erfolgreiche Luft- und Sonnenbad

Wenn Tiere krank sind, dann beachten sie auch noch eine andere Vorsichtsregel. Sie legen sich nämlich nie an die Sonne, sondern ruhen im Schatten. Die Sonne scheint ihnen zu stark zu sein, wodurch sie zu heftige Reaktionen auszulösen vermag. Instinktiv benützen daher die Tiere das Luftbad und nicht die Sonne, die für den Gesunden gut ist, während die Kranken vorsichtig mit ihr umgehen müssen. Ein Tuberkuloser darf sich nicht ohne weiteres an die Sonne legen, weil er dadurch eine Hyperämie erzeugen würde. Dies kann zu starke Durchblutung der kranken Gewebe zur Folge haben, wodurch sich der Kranke Blutungen, hohes Fieber und eine Verschlechterung des Gesamtzustandes zuziehen kann. So ist denn mit der Sonne Vorsicht geboten, wennschon sie ein wunderbares Heilmittel ist, weil sie überaus viel Energie besitzt. Aber gerade deshalb muß man sie unbedingt vorsichtig gebrauchen. Wenn man sie richtig benützt, in der rechten Dosierung und unter richtigen Voraussetzungen, dann ist sie ein Wundermittel mit den entsprechenden Wunderwirkungen.

Wir sollten immer daran denken, daß eine gesunde Pflanze durch die Sonne gekräftigt und gestärkt wird, während die kranke Pflanze an ihr zu welken beginnt. Auch die von der Wurzel getrennte Pflanze büßt ihr Leben an der Sonne sehr rasch ein. Diese baut wohl das Gesunde auf, das Kranke kann sie jedoch zerstören. — Wer nun weise ist, wird von den Tieren, deren Instinkt sie richtig zu führen vermag, lernen. Wenn er krank ist, wird auch er sich davor hüten, die Sonne direkt auf sich scheinen zu lassen. Er wird wohlweislich das milde Luftbad benützen.

Geschickte und ungeschickte Nahrungswahl

Auch beim Futtern der Vögel im Winter konnten wir jeweils eine ganz interessante Beobachtung machen. Gaben wir diesen hungrigen Kostgängern nämlich Hanf mit Sonnenblumenkernen gemischt, dann bevorzugten sie meist die Sonnenblumenkernen, während sie den Hanf verächtlich vom Futterplatz herunterschmissen. Trotz der Zellulosehülle, die doch keine Aromastoffe herausdringen läßt, merken die Vögel, was besser mundet und wertvoller ist. Natürlich wird es ihnen dann zur Gewohnheit, das Bessere zu wählen. Auch der Sesamsamen scheint ihnen besonders gut zu gefallen. Selbstverständlich können Vögel ja nicht wissen, daß beide Samen sehr viel hochungesättigte Fettsäure enthalten, die ihnen notwendige Dienste zu leisten vermag. Sie wählen also instinktiv das, was ihnen mehr bieten kann.

Die Eichhörnchen handeln nicht immer so klug. Wohl lieben sie hartes Vollkornbrot sehr, wenn ihnen aber nur gewöhnliches geboten wird, dann nehmen sie eben auch mit diesem Vorlieb. Es mag sein, daß sie kein genügendes Unterscheidungsvermögen besitzen und zuerst Erfahrungen sammeln müssen. — Auch bei Kühen konnte ich schon des öftern feststellen, daß dem so ist, dann nämlich, wenn sie nach langer Winterszeit wieder ins Freie hinauskommen, um sich auf der Alpweide das Futter selbst zu suchen. Da sie durch den ununterbrochenen Aufenthalt im Stall nicht mehr gewohnt sind, sich das Futter selbst auszuwählen, achten sie auch auf der freien Weide nicht auf das, was sie fressen. Erst, wenn ihnen die Giftpflanzen, die sie da-

durch ebenfalls mitgenießen, Schwierigkeiten, wie Harnverhaltung, verursachen, merken sie sich dies. Jhr Instinkt, der im Stall eine Einbuße erfahren hat, beginnt sich wieder zu regen und sie fangen erneut an, alle giftigen Kräuter zu meiden. Es mag uns eigenartig anmuten, daß Kühne so belehrbar sein können. Durch die Umstände gezwungen, können sie wohl ihre natürlichen Fähigkeiten einbüßen, die daraus entstehenden ungünstigen Folgen aber lassen sie rasch wieder zur ursprünglichen Geschicklichkeit zurückgelangen, so daß sie erneut die richtige Nahrungswahl zu treffen vermögen, um dadurch von weiteren Leiden verschont zu bleiben.

Instinkt oder Vernunft?

Die meisten Tiere futtern nur, wenn sie Hunger haben. Sie wählen möglichst das, was ihnen bekommt. Sie trinken nur, wenn sie Durst empfinden. Auch können sie das notwendige Quantum festlegen. Ja, sie beachten sogar eine von der Natur gegebene Essenstechnik. Instinktiv handelt das Tier auf diese Weise geschickter als wir Menschen mit unsern üblen Gewohnheiten, die wir der uns beherrschenden Zivilisation zu verdanken haben. Unsere Vernunft könnte uns zwar ebenso richtig leiten, da wir sie aber nur mangelhaft anwenden und lieber leiden, als eine natürliche Einstellung zu pflegen, wird es gut sein, wenn wir in Zukunft vom Tiere lernen. Es wird uns dienlich sein, auch wenn es nur so lange dauert, bis wir gewohnheitsmäßig wieder im richtigen Geleise sind. Wir werden uns also bemühen, die Gesetzmäßigkeit einer richtigen, gesunden Ernährungsweise zu beachten. Eine unverfälschte Nahrungsmittelwahl wird uns gesund erhalten. Die richtige Essenstechnik, die im langsamen Essen, guten Durchspeicheln und gründlichen Kauen besteht, wird viele Mängel beheben. Schränken wir zudem das Quantum ein, indem uns dabei die Sättigung als Maßstab dient, dann haben wir auf dem Weg zur Gesundung viel gewonnen. Beachten wir gleichzeitig auch noch in anderer Hinsicht eine vernünftige Lebensweise, wie sie die Natur von uns fordert, dann haben wir wie das Tier gelernt, deren Vorteile zu unserem Wohle in Betracht zu ziehen.

Krankheit und Tod durch Sauerstoffmangel

Herzschlag

Vor kurzem besuchte ich in Zürich einen alten Bekannten, der mich vom plötzlichen, unerwarteten Tod meines Jugendfreundes unterrichtete. Ein Herzschlag hatte seinem originellen Leben ein rasches Ende bereitet. Als Student hatte er zuerst seine Aufmerksamkeit auf die Medizin gelenkt. Er war damals ein vielversprechender junger Mann mit außerordentlichen geistigen Fähigkeiten. Kein Wunder, daß er dadurch ein Liebling und Günstling der Professoren geworden war. Sein ausgeprägter Sinn für streng wissenschaftliches Denken sagte diesem ganz besonders zu. Er begehrte allerdings nicht als praktischer Arzt tätig zu sein, da ihn die Massenabfertigung der Patienten nicht befriedigen konnte. Auch mit der Schulmedizin konnte er nicht einig gehen, da sie in ihrer Medikamentierung zuviel in das Chemotherapeutische abgeglitten war. So beschäftigte er sich denn mit der Erforschung von medizinischen und verwandten, naturwissenschaftlichen Problemen. Das hatte zur Folge, daß er sich nur noch einseitig in seine Bücher vergrub und dadurch nur den Geist entwickelte, die gesundheitlichen Forderungen des Körpers aber vernachlässigte. Stundenlang konnte ich mich mit ihm über die verschiedensten wissenschaftlichen Probleme unterhalten, aber nie willigte er ein, einmal ein wenig Bewegungssport mit mir zu betreiben. Wenn er sich von seinen Büchern oder der Laborarbeit losriß, saß er im Café «Terrasse» in Zürich und besprach sich mit seinen Kollegen eifrig über neue wissenschaftliche Perspektiven.

Glücklicherweise besaß er eine überaus gute Erbanlage und ein sehr gesundes Herz, weshalb er eigentlich auch nie krank war. Sein ganzes Leben hindurch atmete er die