Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 19 (1962)

Heft: 10

Rubrik: Begegnung mit Menschen

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

oder gar verzagen zu müssen. Gesundheitliche Mängel beheben wir am besten durch eine natürliche Lebensweise. Auch bei ererbter Gemütsschwäche wird uns diese Umstellung gute Dienste leisten. Eine naturgemässe Ernährung kann manchen Schaden flicken und durch körperliche Ertüchtigung entlasten wir auch unser seelisches Fühlen mit seinen vielen unerwünschten und hemmenden Empfindlichkeiten. Genügend Schlaf und notwendige Ruhe tragen ebenfalls wesentlich zur Erstarkung bei und vor allem hilft auch jene geistige Einstellungsweise, die sich göttlichen Richtlinien unterstellt. Statt sich über ungünstige Veranlagungen zu beklagen, sollte man sich viel eher bemühen, sie mit Einsatz der ganzen Willenskraft zum Guten anzuspannen. Jähzornausbrüche entspringen beispielsweise einem Mangel an Selbstbeherrschung, wiewohl dabei sehr viel Kraft unnötig vergeudet wird. Diese sollte man der Überwindungsfähigkeit zuführen, wodurch sie sich segensvoll auswirken könnte. Die Kraft, die man durch den Zorn auf gefährliche Weise verschleudert, indem man sich durch Toben fahren lässt, kann man nutzbringend verwenden, wenn man sich zusammennimmt. Durch richtige Einsicht und Entschlossenheit kann der Wille in rechte Bahnen gelenkt und die vorhandene überschüssige Kraft da verwertet werden, wo zähe Ausdauer diese Kraft zum Überwinden der Schwierigkeiten benötigt. Der Jähzorn ist einem überschäumenden Wildbach gleich, dessen angestaute Kräfte verheerend über die Ufer drängen. Wie günstig, wenn sie rechtzeitig eingedämmt werden!

Nie sollten wir mutlos denken: «Ich bin nun einmal so, ich kann mich nicht ändern.» Mit beharrlichem Fleiss können wir viel erreichen. Talente und Fähigkeiten, die wir vernachlässigen, werden uns wenig nützen, während eine mittelmässige Begabung durch freudigen Einsatz erfolgreich gefördert werden kann. Wohl werden wir die uns eigene Prägung behalten, je nach unserer Einstellung werden wir jedoch das Bestmögliche daraus gestalten können, so dass sich unsere Erbanlagen tatsächlich zu Vermögenswerten entwickeln können.

Begegnung mit Menschen

Nicht immer müssen wir selbst reisen um Menschen zu begegnen, die uns besonders gefallen mögen. Es kann auch vorkommen, dass sie es sind, die uns aufsuchen. Als wir letzten Sommer Indien bereisten, liessen wir es uns allerdings nicht träumen dass uns dieses Jahr einer unserer indischen Freunde in der Schweiz aufsuchen würde. Es war dies Mister David, der aus Südindien stammt, denn er ist, wie er uns erzählte, ein Tamil, wohnt jetzt aber in Ceylon, wo er sich auch seine kleine, singalesische Frau erworben hat. Im Gegensatz zu den feingliedrigen Eingeborenen Ceylons sind die Tamils in der Regel grosse, kräftig gebaute Menschen, die seit Generationen sehr einfach leben und sich von Naturkost ernähren. Sie machen heute ungefähr den vierten Teil der Bevölkerung Ceylons aus. Erst kürzlich, so berichtete uns unser Freund, starb seine Urgrossmutter im Alter von 108 Jahren, immer noch geistig frisch und bis zum Tode arbeitend. Ihre gesamte Nachkommenschaft bewohnt eine ganze Strasse für sich, denn die Tamils haben jeweils kinderreiche Familien. Wie eine Patriarchin sorgte diese alte Frau bis zu ihrem Tode für alles, was zum Aufgabenkreis einer indischen Frau gehört.

Folgen naturgemässer Ernährung

Unser Freund David war bei uns an die rechte Adresse gelangt, denn er ernährt sich am liebsten von Gemüsen und Früchten. Kein Wunder, dass ihm deshalb unsere Heidelbeeren, wie auch die zuckersüssen Erdbeeren aus dem Engadin so gut mundeten, dass er darob seine Mangos und Papayas, die sonst zu seinem Lieblingsgenuss zählen, vergessen

konnte. Was ihm bei uns ganz besonders zusagte, war sowohl das Vogel Flockenbrot, wie auch das Waerlandbrot. Seinem natürlichen Gaumen gefielen diese Brote fast noch besser als die für ihn übliche Reisnahrung, und er konnte davon fast nicht genug bekommen. Froh war er, dass er bei uns nicht weissen Reis essen musste, beschafft er sich doch zu Hause wie wir den vorzüglichen Naturreis. Seine aussergewöhnlich starken Zähne sind bestimmt der guten Naturnahrung zuzuschreiben, die er mit Vorliebe geniesst. Gleichwohl staunten wir, dass er beim Genuss von Aprikosen es nicht bei den Früchten bewenden liess, denn bedenkenlos knackte er mit den Zähnen die Steine auf und ass auch noch die Kernen. Mit der grössten Selbstverständlichkeit dienten ihm dabei seine kräftig gesunden Zähne als Nussknacker, und er befürchtete nicht im geringsten, sie könnten dadurch Schaden erleiden. Während wir uns davor ängstlich hüten, Nüsse oder die Steine unseres Steinobstes mit eigenen Zähnen aufzuknacken und dies natürlich auch unseren Kindern streng verweisen, fand unser Freund nichts Nachteiliges dabei. Ja, er wagte es sogar ohne weiteres, den Kronenverschluss der Fruchtsaftflaschen ganz einfach mit den Zähnen zu entfernen, als uns kein Öffner zur Verfügung stand. Er, wie auch seine Frau und seine beiden reizenden Kinderchen werden wohl kaum jemals einen Zahnarzt aufsuchen müssen. Es ist dies bestimmt erneut ein sprechender Beweis dafür, wie dankbar es sich auswirkt, wenn man von Nahrung lebt, die reich ist an Mineralbestandteilen.

Verschiedenartige Vergleiche

Überall, wo wir mit unseren Gästen erschienen, erweckten sie Neugierde und Freude. Die Kinder waren mit ihren lebhaften Augen stets der Liebling aller, was sie zwar jeweils sehr zurückhaltend begrüssten, denn zuerst musste sich jemand als ihr wahrer Freund und auch als derjenige ihrer Eltern auszeichnen, bevor sie ihr kindliches Herzkämmerchen etwas mehr öffneten und Vertrauen fassten. Es sind kluge Kinder, die sich keineswegs durch den Augenblick bestechen lassen. Überall fiel die weise, liebevolle Erziehung, die die beiden Eltern den Kindern angedeihen lassen, auf. So ernst wie früher die Patriarchen ihr Erzieheramt nahmen, so ernst war auch der Vater bemüht, seine Kinder täglich zu unterweisen, sie im rechten Augenblick zu ermahnen und ihre geistigen Bedürfnisse in die rechten Bahnen zu lenken. Der Junge, obwohl noch zierlich klein, geht bereits zur Schule, während das 3½jährige Mädelchen zu jenen Kleinen gezählt werden könnte, die für geistige Fragen noch nicht geweckt sind. Aber da kann man sich schwer täuschen, denn mit dem gleichen Ernst folgte es den Auseinandersetzungen und liebevollen Erklärungen des Vaters und mit sprechenden Handbewegungen gab es seine Kommentare dazu, die bewiesen, dass es den Ausführungen mit vollem Verständnis hatte folgen können. Beide Kinder sprechen nebst der Muttersprache bereits schon englisch. So konnten auch wir uns gut mit ihnen verständigen.

Es ist eine liebe, harmonische Familie und die kleine, hübsche Mutter wird es nie bereuen, dass sie einst energisch um die Ehe mit ihrem geliebten Auserwählten gekämpft hat. Als Singalesin hatte sie keinen leichten Stand bei ihrem Vater durchzufechten, denn die Singalesen betrachten sich der indischen Bevölkerung gegenüber als überlegen und vornehmer, und so willigen sie nicht gerne in eine Ehe mit einem Tamil ein. Aber die kleine, sanfte und dennoch energische Frau setzte es durch, indem sie auf kluge Weise den Widerstand des Vaters zu brechen vermochte. Doppelt beglückt wurde ihre Ehe, als sie sich durch eine klare biblische Erkenntnis aller heidnischen Sitten und Gebräuche völlig zu entledigen vermochten, denn sie nahmen es damit sehr ernst und gewissenhaft, wie dies meist in diesen Ländern beobachtet werden kann. Kein Wunder, dass sie die Reise durch den europäischen Kontinent in der Hinsicht sehr bedenk-

lich stimmte, kannten sie doch den Ausspruch, dass man den Baum an seinen Früchten erkenne. Sie fanden, dass Europa nicht ganz der geeignete Platz sei, um das Christentum in seiner reinen Fülle erleben zu können.

Mit Vorliebe singt das Ehepaar und ihre vollen, wohlklingenden Stimmen waren schon früher bei Chorgesängen sehr gesucht und beliebt. Ich liess es mir denn auch nicht nehmen, einige Lieder auf dem Tonband festzuhalten.

Schon einmal hatten wir Gäste bei uns, die sich jahrelang in Ceylon aufgehalten hatten und ein unbändiges Verlangen nach Schnee in unseren Engadinerbergen stillen konnten. Auch unsere diesjährigen Ceylongäste hegten den sehnlichsten Wunsch, einmal aus unmittelbarer Nähe Schnee sehen zu können, da sie noch nie mit ihm in Berührung gekommen waren. Welch eine Wonne für sie, als wir sie auf die Diavolezza brachten. Kaum hatte uns die Schwebebahn auf nahezu 3000 Meter Höhe geführt, als auch schon das unbekannte, weisse, weiche aber nasskalte Element in die Hände genommen werden musste. Zum ersten Male formten sich da in den braunen Händen Schneeballen und die Füsse tollten mit Vergnügen im Schnee herum. Die Kinder quitschten dabei vor heller Freude. Das kalte Element hatte es ihnen förmlich angetan. Nicht genug konnten sich ihre Augen am Palü und der Berninagruppe satt sehen.

Auf der Heimfahrt bewunderten sie die vielen, verschiedenartigen Blumen, die so ganz andere Farben und Formen aufweisen, als die tropischen Pflanzen, die sie zu sehen gewohnt sind. Dankbar empfanden unsere Freunde die Mannigfaltigkeit der Schöpfung und Mister David stellte fest, dass das Leben auf dieser Erde mit ihrer beglückenden Vielfältigkeit herrlich schön werden müsse, wenn einmal keine Rassenpolitik die Menschen als Brüder mehr trennen werde. Obwohl, wie dies in der Schweiz in solchem Falle üblich ist, alle sehr freundlich und zuvorkommend zu ihm und seiner Familie waren, spürte er doch deutlich, dass die besondere Aufmerksamkeit seiner dunklen Haut galt, und er mochte sich dabei an Erfahrungen erinnert haben, die er seiner Hautfarbe wegen schon durchgekostet hatte.

Abschiedsgedanken

Die ganze Familie schätzte sich glücklich, von uns verstanden zu werden, so dass sie sich während ihrem ganzen Ferienaufenthalt bei uns völlig zu Hause fühlen konnte. Der Abschied mit seiner Trennung fiel ihr denn auch keineswegs leicht. Selbst der grosse, starke Mann war still und innerlich tief bewegt, und seine dunklen Augen erzählten mir, wie beglückt er sich darüber fühlte, in mir, trotz der andersartigen Rasse einen Bruder zu besitzen, dessen Herz mit seinem Herzen eng verbunden war, wie es einst sein grösserer Namensvetter David mit seinem Freunde Jonathan gewesen war. Er hätte sich noch schwerer von uns getrennt, hätte er nicht die frohe Aussicht mit sich nehmen dürfen, vielleicht einmal einen Gegenbesuch von uns bei sich zu Hause erwarten zu können. Dann will er mich die Überreste der Ureinwohner des Landes, der alten Weden kennen lernen lassen. Ich spürte wieder einmal lebhaft, wie schön und wertvoll es ist, wahre Freunde zu besitzen und wie beglückend es ist, wertvollen Menschen wirklich Freund sein zu dürfen. Unser Leben wäre nicht so reich ohne treue, verlässliche Freundschaft.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Wallungen und hoher Blutdruck

Interessant ist der Bericht von Frau P. aus R. betreffs ihren Bemühungen, die Wallungen und den hohen Blutdruck zu bekämpfen. Sie schrieb darüber: «Ich leide seit dem Ausbleiben der Periode an Wallungen. Unser Hausarzt, der nicht gut auf Naturmittel zu sprechen ist, hat mir vor einem Jahr einige Hormoneinspritzun-