

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Band:** 20 (1963)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Wieviel braucht der Mensch, um glücklich zu sein?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551785>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.10.2024

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



faktor zu liegen, der auf die Leber und Bauchspeicheldrüse sehr günstig einzuwirken vermag. Da noch andere Patienten meinem Rate Folge leisteten, indem sie längere Zeit morgens und abends regelmässig von diesen Beeren einnah-

men, konnte ich weitere, ähnliche Erfahrungen sammeln. Es ist daher angebracht, diese Vorteile auch anderen bekannt zu geben, bewahrheitet es sich dabei doch wieder einmal deutlich, dass Nahrungsmittel Heilmittel sein können.

### Wieviel braucht der Mensch, um glücklich zu sein?

«Wie wäre ich doch so glücklich, wenn ich einmal auf den Gipfel eines vor mir liegenden Berges steigen könnte, um von dort aus das weite Land zu überblicken!» Dies wünschte ich mir als kleiner Knabe, und ich ruhte nicht, bis es mir eines Tages gelang, loszuziehen, um wirklich einen der Gipfel zu erklimmen. Wie sehr war ich aber nach mühseliger Ankunft enttäuscht, dass mir ein anderer Gipfel den sehnlichst erwarteten Rundblick verdeckte! Aber ich gab nicht nach, und obwohl ich bereits ermüdet war, denn meine kleinen Beine waren die Anstrengung nicht gewohnt, entschloss ich mich, auch diesen Berg noch zu bezwingen. Als ich indes mein Ziel erreicht hatte, fühlte ich mich dermassen erschöpft, dass ich das sieghafte Gefühl darob nicht voll geniessen konnte. Wohl sah ich nun weit über Land, aber eben, ich war zu müde! —

#### Verschiedenartige Lebensverhältnisse

Jahrzehnte später führte mich der Weg einmal vor die Hütte eines Indianers aus dem geachteten Stamme der Inkas. Unwillkürlich verglich ich da die Einstellung und Bedürfnisse dieser Menschen mit den unseren. Ich wusste, dass sie mit ihren einfachen Hütten, die sie selbst bauen, zufrieden sind. Ihre Boote erstellen sie aus einem Baumstamm. Ihre Nahrung beschaffen sie sich durch Anpflanzen von Mais, Bohnen und Jucca, auch ernten sie Bananen, Mangos und Papayafrüchte. Da der Fluss fischreich ist, liefert er ihnen genügend Eiweissnahrung, und in seltenen Fällen beschaffen sie sich auch noch zusätzliche Fleischnahrung mit Hilfe von Pfeil und Blasrohr.

Ostwärts nimmt der Fluss seinen Lauf in eine ungewisse Ferne, doch der Indianer weiss nicht, wohin, und es scheint ihn auch nicht gross zu interessieren. Im Westen türmen sich hohe Berge vor ihm auf, deren Häupter mit Schnee bedeckt sind, aber noch nie in seinem Leben hat er versucht, einen ihrer Gipfel zu besteigen. Für ihn mögen dort die Götter oder unbekannte Geister wohnen. Er vermutet dies, aber es lockt ihn nicht, sich zu vergewissern. Nichts regt in an, dort hinauf zu gelangen. Hinter seiner Hütte aber dehnt sich der dichte Urwald aus, und er hütet sich davor, ihn zu durchforschen. Nur der kleinere Umkreis ist ihm bekannt, etwa das Revier eines Wildes, was aber darüber hinausgeht, hat keine Anziehungskraft für ihn.

Als der weisse Mann ins Land eindrang, da änderte sich die Geruhsamkeit, denn dessen stürmische Art störte entweder die alte Wirtschaftsordnung oder warf sie womöglich sogar um. Oftmals hatte ich auch anderorts, also nicht nur bei den Indianern, sondern auch bei den Beduinen der Wüste, bei den Berbern in den Bergen Nordafrikas, wie auch bei den Inselbewohnern der Südsee, Gelegenheit, die grosse Anspruchslosigkeit dieser farbigen Bewohner verschiedener Erdteile zu bewundern. Was uns in wallende Unruhe versetzt, der Entdecker- und Forscherdrang in unseren Adern scheint sie nicht zu bedrängen, weshalb sie mit viel weniger zufrieden und glücklich sind. Ihre Erbmasse ermöglicht ihnen ein ruhigeres, beschaulicheres Leben. Es ist daher nicht verwunderlich, dass auch die Ansprüche, die sie an die Ernährung stellen, bescheidener, einfacher, natürlicher und gesünder sind, als die unseren. Vergleicht man daher ihre Nahrungsmittel-



telvorräte mit unseren modernen Verkaufseinrichtungen, dann ist der Unterschied genau so gross wie von ihrer Hütte zu unseren modernen Hochhäusern oder Wolkenkratzern, die allerdings vielerorts in den Grosstädten ihres Landes auch nicht fehlen. Sie aber wissen nicht, was dort vorgeht, und da sie ihre Geräte, die sie zum Leben und zum Arbeiten gebrauchen, mit der Geschicklichkeit ihrer Hände verfertigen, benötigen sie keine Fabriken und Autos und können sich daher noch der reinen Luft erfreuen.

### Entsprechende Folgen

Wohl werden auch sie vom Strome der Zeit immer mehr berührt, denn der weise Mann dringt immer kühner in ihr Leben ein, aber noch schützt sie ihre Erbmasse, die noch nicht übersteigert und überspitzt ist, wie bei uns. Noch hat sie nicht der unstillbare Drang nach immer grösseren Zielen und Erfolgen erfasst, wie er in unserem Blute kreist. Noch können sie sich des Augenblicks erfreuen, während uns vielfach die Möglichkeit genommen ist, glücklich zu sein, denn hinter jedem Berg des Erfolges türmt sich ein höherer vor uns auf, der ebenfalls erklommen sein will. Dies ist nicht nur beim Einzelnen so, sondern vor allem auch bei der führenden Leitung der Poli-

tik. Noch ist die Erde lange nicht erschöpfend bebaut und ihre Reichtümer dienen noch nicht völlig zum allgemeinen Wohle der Menschheit, aber gleichwohl soll der Mond erobert werden, und wenn dieses Ziel erreicht werden könnte, würden noch viele weitere Himmelskörper zur Besitzergreifung einladen. Die Milliarden, die diesem nutzlosen Treiben geopfert werden müssten, könnten menschliche Not und viel Elend tilgen helfen.

Unsere Kultur mit ihren verschiedenartigen Traditionen ermöglicht es uns nicht, zum Leben von Naturmenschen zurückzukehren. Aber eines könnten wir gleichwohl erreichen, nämlich grössere Bescheidenheit und Beschaulichkeit. Unser tägliches Leben würde dadurch zufriedener und glücklicher werden. Wieder würden wir Zeit finden und lernen, uns an den vielen Schönheiten des Lebens und der Natur zu ergötzen. Oftmals locken uns scheinbar höhere und wichtigere Ziele, so dass wir unachtsam an Tausenden von Blumen, Bäumen und anderen Naturwundern vorbeirasen. Wie können sie uns da ihren Reichtum verschenken und uns damit erfreuen, wenn uns das gesteckte Ziel verdeckt, was uns beglücken könnte! —

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Günstige Beeinflussung von Ohrenleiden und Hämorrhoiden

Frau H. aus O. hatte sich nicht nur über den grauen Star, sondern auch noch über ein Ohrenleiden zu beklagen, denn sie hörte am rechten Ohr nichts mehr. Auch litt sie an schmerzhaften Hämorrhoiden, die sie indes nach den Ratschlägen, die ihr «Der kleine Doktor» erteilte, mit Käslkraut-Sitzbädern günstig zu beeinflussen vermochte. Die Patientin ist bereits 70 Jahre alt und es ist daher sehr beachtenswert, dass sie sich noch so bereitwillig beraten lässt. Wir sandten ihr zusätzlich unsere Hamamelissalbe, auch rieten wir zur Einnahme von Hyperisan, da dieses Mittel die Darmvenen günstig beeinflusst, aber auch zugleich eine bessere Durchblutung der Augen ermöglicht.

Für das Ohrenleiden empfahlen wir die Auflage

von feingeschnittenen Zwiebeln hinter den Ohren. Auch Hyperisan mochte unterstützend wirken, vor allem aber das Plantago, wovon täglich 1–2 Tropfen auf Watte ins Ohr gelegt werden musste.

Erfreut schrieb uns dann Frau H.: «Zuerst muss ich Ihnen für die letzten Medikamente danken. Ja, das Plantago war für die Ohren ausgezeichnet. Ich hörte wieder besser und das Ohrenweh gab bald nach. Mein Mann klagte auch einmal betreffs den Ohrenschmerzen. Auch ihm hat Plantago geholfen, also ein ausgezeichnetes Mittelchen, welches ich allen, die unter den gleichen Schmerzen zu leiden haben, nur empfehlen kann. Die Hamamelissalbe für den Darm war auch vortrefflich. Seither hatte ich keine Hämorrhoiden mehr.»

Da sowohl Ohrenschmerzen, wie auch Hämorrh-