Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 29 (1972)
Heft: 2

Artikel: Rauschgift
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970664

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: 14.07.2025

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

seine Erbanlage ist doch äusserst gut, sonst hätte er nicht allen Gefahren, die ihm begegneten, trotzen können. Auffallend ist vor allem auch sein goldenes Gemüt, das durch seine einfache, natürliche Lebensweise gestärkt und unterstützt wird. Er hat auch die Arbeit stets geliebt, aber ohne jegliche Hetze, und er liebt sie in der Form noch heute.

Der Presse entnahm ich kürzlich einen weiteren Bericht von einem Träger hohen Alters, aber diesmal handelt es sich um einen Russen. Mit seinen 166 Jahren mag er einer der ältesten Erdenbewohner von heute sein. Noch ist er geistig frisch und bei guter Gesundheit. Er soll laut Pressebericht auch immer gern gearbeitet haben. Aber die Eile kannte er nicht, und daher habe er es auch mit dem Sterben nicht eilig. Auch dieser alte Mann hat den Grundregeln einer gesunden Lebensführung nicht entgegengelebt, denn er ist nie verweichlicht worden. Seine Ernährung bestand aus Naturkost und seine Verhältnisse beschafften ihm genügend Bewegung und Atmung. Was auch bei ihm ins Gewicht fiel, das ist, wie die Presse betont, ein freundliches Herz, also ebenfalls ein friedliches Gemüt.

Bei all diesen alten Leuten lässt sich feststellen, dass das Geheimnis eines hohen Alters in einer natürlichen Lebensweise besteht, in der Mässigkeit und in naturgemässer Ernährung. Schlemmer im Essen und Trinken erreichen meist kein hohes Alter, auch wenn die Erbanlage noch so gut sein mag. Um alt werden zu können, ist die Aufnahme von genügend Sauerstoff unbedingt notwendig. Büromenschen sollten sich dies merken und sich wenigstens in der Freizeit möglichst viel Bewegung und Atmung verschaffen. Ohne diese Vorsichtsmassnahme mag das Leben bedeutend gekürzt werden. Überhaupt, wer sich heute allzusehr über die bestehenden Verhältnisse ärgert und sich dadurch wenig fröhliche Stunden beschafft, wird kaum einmal im Klub der Hundertjährigen zu finden sein. – Wenn wir also dem Geheimnis nachforschen, auf welche Weise wir ein hohes Alter erreichen können, werden wir erkennen, dass nicht allein die Erbmasse dabei ausschlaggebend ist, sondern auch unsere Einstellung zum Leben und zur Arbeit. Belanglos ist dabei auch unsere Ernährungsweise nicht, Mass- und Zielstrebigkeit ist in allem, was wir unternehmen, von Bedeutung, und auch die Pflege eines friedlichen Gemütes fällt stark ins Gewicht.

Rauschgift

Es ist eine trübe Erscheinung unserer Tage, solch schwerwiegende Themen nicht ausser acht lassen zu können. Wie beruhigend waren die Zeiten, die noch keine solchen Sorgen kannten! Eigentlich befasse ich mich nicht gerne mit diesem Problem, kam aber kürzlich mit einem Dorfpolizisten darauf zu sprechen. Wie erstaunt war ich doch, vernehmen zu müssen, dass selbst ein biederes Dorf von der Strömung der Zeit nicht verschont bleibt, was die Rauschgiftfrage anbetrifft. Wohl wusste ich, dass in den Städten trotz redlicher Bekämpfung das unheilvolle Laster immer mehr zunimmt, aber biedere Dörfer glaubte ich davon verschont zu wissen. «Sie haben eine Ahnung», wehrte sich der Polizist, «wir haben immer mehr Mühe und Probleme mit rauschgiftsüchtigen Jugendlichen.» Ich war sprachlos über das, was ich zu hören bekam, nachdem der Polizist wusste, wer ich war. Was er in seinem Dienste auf diesem Gebiet erfahren hat, veranlasst mich, die Eltern noch eingehender auf die Schwierigkeiten aufmerksam zu machen, denen ihre Kinder heute allenthalben ausgesetzt sind, damit sie ihnen eine noch bessere Hilfe zu sein vermögen. Bestimmt ist es auch für die Eltern nicht leicht, die neuen Zustände im richtigen Lichte zu betrachten. Wenn sie aber ihren Kindern helfen wollen, müssen sie sich wohl oder übel selbst eine gründliche, ja erbarmungs-

lose Aufklärung gefallen lassen, damit sie ihren Kindern zeigen können, wie Rauschgifte auf Gehirn, Nervensystem und Keimdrüsen degenerierend, also schädigend, zu wirken vermögen, und zwar nicht etwa nur vorübergehend, sondern für das ganze restliche Leben.
Als ich kürzlich darauf hinwies, dass auch die Lehrer bei dieser Aufklärung tüchtig mithelfen sollten, erklärte mit ein zuhörender Jüngling, sein Lehrer habe den Schülern gesagt, diese Angelegenheit sei nicht so schlimm, denn ein wenig Haschisch schade niemandem. Wenn man gar anfangen muss, die Kinder vor den Lehrern zu schützen, wo soll man dann mit der Erziehung beginnen? Solch eine Episode sollte den Eltern unbedingt einschärfen, dass die Erziehung eben in frühester Kindheit im Elternhaus zu beginnen hat. Dann sind die Kinder auch in der Schule gewappnet, denn Lehrer, die in der Pause eine Zigarette nach der andern rauchen, vermögen ihre Schüler von der Schädlichkeit des Nikotins kaum zu überzeugen. Ebenso wenig hätte einer meiner Lehrer während meiner Schulzeit einen Vortrag über die Schädlichkeit des Alkohols halten können, weil er sich in der Pause immer Schnaps holen liess und die Unterrichtsstunden oft in betrunkenem Zustand begann. Auch damals waren Lehrer nicht immer das beste Beispiel, aber sie wirkten eher abstossend, während die heutige haltlose Jugend nur allzuleicht einem schlechten Vorbild Folge leistet. So sollten es sich denn die Eltern zu Herzen nehmen und ihrer Verantwortung bewusst sein, um den äusseren, schlimmen Einflüssen, denen ihre Kinder ausgesetzt sind, den Wind aus den Segeln nehmen zu können.

Ein Gesundheitszentrum in Westafrika

Was Afrika sehr nötig hätte, sind nicht in erster Linie Fabriken, wie die meisten Europäer und Afrikaner glauben, denn je mehr sich die Industrie in Afrika ausbreitet, um so grösser werden die auftauchenden Probleme, nämlich die gleichen, die uns heute fast zugrunde richten, wie die Verschlechterung von Luft und Wasser. Auch die Einführung von chemischen Düngemitteln und Insektiziden kann dem afrikanischen Boden die gleichen Schädigungen bringen, wie sie bei uns zu einem grossen Nachteil und zur Störung im biologischen Gleichgewicht geworden sind.
Was Afrika in erster Linie braucht, ist ein Gesundheitszentrum, das, so lange es nötig ist, von Europa unterstützt wird, aber geleitet und geführt sollte es von Afrikanern werden, die an unseren Universitäten geschult worden sind. Ein solches Gesundheitszentrum soll nun in Nigeria seinen Anfang nehmen. Zuerst ist beabsichtigt, ein Spital zu errichten, und zwar laut Statuten ohne Erstrebung von Gewinn. Alle Krankheiten mit Einschluss der Tropenerkrankungen sollen darin behandelt werden. Das Unternehmen wird Weissen und Afrikanern in gleicher Weise dienen und wird neben der allgemeinen Medizin auch Homöopathie, Phytotherapie und Ernährungstherapie im Sinne einer Ganzheitsbehandlung zur Anwendung bringen. Der Leiter des Spitals wie auch des nach und nach aufzubauenden Gesundheitszentrums ist ein Afrikaner, der in Bern studierte und dort auch das Staatsexamen bestanden und doktoriert hat, nämlich Dr. med. Sama. Dr. Sama hat auch Tropenmedizin studiert, und obschon er in der Schweiz ein gutes Tätigkeitsfeld besitzt, wünscht er seinem Volke zu helfen. Er ist selbst vom Südostkanton Nigerias und kennt die grossen Wunden, die kürzlich der unglückselige Bürgerkrieg zurückgelassen hat.
Dr. Sama erkennt durch das neuzuschaffende Gesundheitszentrum die Möglichkeit, mit Hilfe von Schweizer Ärzten und Professoren eine Studien- und Forschungsgemeinschaft zu errichten, vor allem, um auf dem Gebiete der Tropenmedizin neue und bessere Erkenntnis und Heilmittel zu