

Zeitschrift: Das neue Leben - Im Lichte neuzeitlicher Erkenntnis : monatliche Zeitschrift und Ratgeber über alle Gebiete der Lebensreform

Herausgeber: A. Vogel

Band: 2 (1930-1931)

Heft: 7-8

Artikel: Glück im Unglück

Autor: A.V.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-968503>

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: 18.02.2026

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

Es blendet ihr nachtschwarz gülden Gewand,
Nur künstliches Licht erfreut ihren Stand,
Woll'n nur seh'n, wie lang sie es treiben,
Wenn ohne Licht und Sonne sie bleiben!
Ich glaub, sie verschwinden, dem Nachfalter gleich,
Gar bald in ihrem nächtlichen Reich! —

S. V.

GLÜCK IM UNGLÜCK.

«Schon eine ganze Woche bin ich so schlaff und müde, alle Arbeitslust ist mir vergangen, ja sogar mein sonst so geliebtes Pfeifchen schmeckt mir nicht mehr. Von Appetit ist keine Rede und am liebsten möchte ich das Essen ganz bleiben lassen, wenn nicht die Mutter, die Frau und die Tante beständig schimpfen würden, dass ich so noch ganz von Kräften käme, denn aus nichts könne nichts werden. Wer kräftig sein und werden wolle, der müsse wacker essen, das ist das beständige Lied, das ich seit der Zeit meiner körperlichen Verstimmung zu hören bekomme.

Das Unangenehme ist noch, dass ich abends nicht ins Bett und morgens nicht heraus mag, kurz und gut mit einem Wort, ich mag überhaupt nichts mehr und die letzte Kraft, die ich habe, ist das Beharrungsvermögen, meinen Pflichten wie gewohnt nachzukommen.

Heute jedoch scheint es gerade gar nicht mehr gehen zu wollen. Ein Frösteln schauert durch meinen ganzen Körper, ich schwitze und friere miteinander und muss einfach im Bett bleiben und dem Geschäfte Bericht geben lassen, dass ich krank sei. —»

Der Arzt kommt, untersucht das trübe, rote Wasser, macht ein wenig ein besorgtes Gesicht, frägt nach der Temperatur, dem Stuhlgang, dem Appetit, den eventuellen Schmerzen im Rücken, misst den Blutdruck, zählt den Puls, nimmt eine Blutprobe und ein Fläschchen Urin mit, verschreibt momentane Wickel und Bärentraubenblätter, verbietet scharfes Gewürz, den Alkohol und das Rauchen, prophezeit mindestens vier Wochen Ruhe bei einer Spezialdiät und nun beginnt das Kranksein.

Unser Körper ist wie ein gutmütiger Onkel, der einem jungen Manne, der einmal etwas Gescheites werden soll, während der Studienzeit immer wieder Schulden bezahlt, trotzdem solche vielleicht sehr leichtsinnig gemacht worden sind. Plötzlich aber ist das Mass voll, es gibt einen kleinen Krach, die Schuldengelder werden nicht mehr beglichen, trotzdem des Onkels Kasse noch lange nicht leer ist und die notwendige, später eventuell als wohltuend empfundene Krise ist da.

Wie mancher Student wäre ohne solche Krise durch die miserablen Gelegenheiten, getragen von der fixen Idee, dem Studenten

Es ist erfreulich, dass die einfachste Nahrung die beste ist, denn
dadurch wird viel Frondienst hinweggetan.

sei alles gestattet, zum Lumpen, statt zu einem tüchtigen Manne geworden.

Das gleiche Glück im Unglück ist in einem gewissen Sinne die Krankheit, vor allem jene Krankheit, die als Folge unrichtiger Lebensweise heraufbeschworen worden ist.

Der Körper beginnt zu streiken, seine Kraftquellen scheinen erschöpft zu sein, es schüttelt und rüttelt an den Fundamenten des Lebens, alles scheint verloren zu sein und das Ende beginnt im Reiche der Gedanken und Vorstellungen in Erscheinung, d. h. nahe gerückt zu sein. Gefährliche Fieber drohen alles zu versengen, Schweiß tritt aus allen Poren, der Atem geht schwer und alle eingenommene Nahrung scheint wie Blei im Magen liegen zu bleiben.

Der Körper streikt nach aussen, jedoch innen ist reges Leben, wie beim Inventar einer Grossfirma. Alles rennt hin und her. Mit fieberhafter Hast wird gearbeitet, um die vielen Fremdstoffe, die den ganzen Organismus zu ersticken suchten, wieder einmal umzuarbeiten, herauszuwerfen oder zu verbrennen. Es wird mit Abfällen geheizt im Körperofen, daher die versengende Hitze (Fieber). Die Importtore werden gesperrt, daher kein Appetit. Die aufgestapelten Abfälle werden aus allen Winkeln herausgerissen, weshalb Entzündungen und Schmerzen entstehen.

Wohl dem Arzte und Heil dem Kranken, der diese Vorgänge richtig versteht und begreift und nicht gewaltsam in diese Geschehnisse eingreift, dadurch positive Kräfte zerstörend und lahmlegend, denn von dem rechten Verständnis dieses Geschehens hängt das fernere Wohl und Wehe des Kranken ab.

Das gewaltsame, brutale Niederringen dieser Kampfestruppen im Körper endet nämlich vielfach begreiflicherweise mit einem Siege der feindlichen Armee, der freigewordenen Körperschlacken und Gifte und das Resultat ist ein jammervolles Unterliegen, eine frühzeitige Ernte des durch den Sündenfall geborenen Feindes, des Todes.

Unterstützt man jedoch diese positiven Körperkräfte durch Ruhe, sowie durch die Anwendung physikalischer Hilfsmittel, die die Giftausscheidung fördern helfen, wie auch durch kleine Zufuhr mangelhaft vorhandener, notwendiger Materialien, dann kann der Sieg gesichert werden und die Krankheit war kein Unglück, sondern ein Segen. Wäre dieser Streik nach aussen nicht eingetreten, dann würde eine später in Erscheinung tretende Stockung und Störung vielleicht schnell mit dem Tode geendet haben.

Darum nicht schnell depremiert sein, wenn sich eine Krankheit meldet und sich auch nicht lange dagegen sträuben, nicht denken, es gehe einen nichts an, wenn der Körper seine Stimme erschallen lässt, sonst kann es schlimm herauskommen, denn die

Naturgesetze gehen ihre Bahn sowohl im Lager der Armen, wie der Reichen und wehe, wenn wir ihnen verständnislos gegenüberstehen.

Wer die Warnsignale der Natur nicht versteht, der tut besser nichts, als etwas Gewaltsames, Verkehrtes vorzunehmen. Es ist tatsächlich besser, in solchem Falle der Ruhe zu pflegen, denn es wird heute durch verkehrtes, unkundiges Eingreifen in solche Geschehnisse mindestens ebensoviel verdorben, wie gutgemacht und zwar auf der Seite der Fachleute wie der Laien.

Wenn sich also eine Krankheit meldet, dann empfange man diesen Boten würdig, denn man wird einen Konkurs nicht los, indem man den Gerichtsvollzieher besticht oder durchprügelt. Bezahlte man jedoch dem Körper die rückständigen Schulden, und sorgt man durch naturgemäße Lebensweise in Zukunft dafür, dass das Konto immer noch einen Aktivsaldo aufweist, dann ist die überwundene Krankheit ein Glück im Unglückskleide gewesen.

A. V.

NÄHRMASSAGE.

Von Dr. med. Friedrich Wolf.

Seit über zehn Jahren habe ich als Sportsmann und Naturarzt M. E. G. Gottliebs «Diaderma» Hautfunktionsöl an mir selbst angewandt und auch an zahlreichen, ich kann wohl sagen, vielen hunderten Patienten erprobt. Da ich selbst seit über 20 Jahren jeden Morgen mein Sitzbad mit Güßen und Frottagen, Massagen, gymnastischen Übungen ausführe und mich nach dem Kaltbad immer öle, und durchknete, da ich bei fast allen meinen Patienten im Verfolg meiner hydrotherapeutischen Verordnungen auch die Ölmassage mit Diaderma-Öl verordne, darf ich wohl aus einiger Erfahrung sprechen.

Früher, vor 25 Jahren, als ich heftig Sommer- und Wintersport trieb, duschten wir nach jeder Fahrt uns kalt. Wir hatten danach zwar unmittelbar ein kräftiges Wärmegefühl, da die Hautkapillaren sich weiteten und dann zusammenzogen und so die Zirkulation erhöhten; aber nach einer Viertelstunde fingen wir immer an zu «schnattern», mit den Zähnen zu klappern . . . wir froren. Zum ersten Mal lernte ich als junger Student «Diaderma»-Öl bei einem Waldlauf vom Luftbad «Eichkamp», Berlin kennen; da gab mir ein Sportkamerad nach der Dusche dies Öl; ich ölte zum erstenmal nach der Kaltdusche meinen Körper und fror diesmal nicht. Es fiel mir damals auf. Man muss bedenken, dass nach grossen Sportleistungen der Körper weit grössere Energien abgegeben hat als nach ein paar Gymnastikübungen. Hier wirkt das Öl nicht bloss spannungsausgleichend, sondern direkt als

Wer sich an Menschen kettet, hat einen schwankenden Halt.