

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 5 (1947-1948)
Heft: 8

Artikel: Durchhalten
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554507>

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: 03.05.2026

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

Durchhalten

aufpassen, denn besonders heute tritt manches Unverantwortliche schon an Kinder heran, wenn die Eltern noch lange glauben, dass sich diese überhaupt mit derlei Fragen gar nicht beschäftigen würden. Kinder sind im Verstellen oft sehr schlau, und je naiver sich die Eltern ihnen gegenüber einstellen, umdesto naiver und harmloser reagieren die Kinder darauf. Dies schliesst aber nicht im geringsten aus, dass schon diese Kinder schwer unter ihrer eignen Lage leiden, ja, sich oft selbst nicht einmal mehr zurecht zu finden vermögen. Darum sollte man sich nicht einer Täuschung hingeben und glauben, man könne mit der Aufklärung zuwarten, bis das gegebene Stündlein heranrücke. Nein, dann ist es in der Regel schon zu spät und andre, unerwünschte Faktoren haben das Feld gepflügt. Die Aufklärung geht mit der Erziehung des Kind Hand in Hand. Sie ist im Grunde gar nicht weggedenken, wenn die Erziehung aufrichtig und zum Wohle des Kindes sein soll. Wer sich vornimmt, dem Kinde weder durch Unwahrheit, noch auch durch derbe Voreiligkeit zu schaden, der wird mit einigem Taktgefühl auch den Augenblick richtig auszuwerten vermögen, der jedem Vater, jeder Mutter gelegentlich jeweils im Alltagsleben entgegenkommt. Wieviel leichter ist es dann im jugendlichen Alter da weiter zu bauen, wo man bereits in der Kindheit ein gutes Fundament gelegt hat. Wie gut begreift ein junger Mensch, der die Voraussetzungen bereits schon kennen gelernt hat, dass, wenn seine Drüsen zu arbeiten beginnen, er selbst zum Leben des Erwachsenen heranzureifen beginnt. Hat ihm nicht zuvor die Pflanzen- und die Tierwelt das Werden und Wachsen anschaulich vor Augen geführt? Warum also soll er sich daran stossen, wenn auch an ihn die Forderungen des Lebens herantreten und er sich zu wahrer Männlichkeit entwickeln muss! Welchem Mädchen würde es irgend wie schaden, wenn es beizeiten weiss, welche Verantwortung seiner als Frau und Mutter wartet? Würde es da noch Zeit zu Torheit finden? Würde es da nicht vielmehr das Bedürfnis entwickeln, seine Aufgaben voll und ganz zu verstehen? Würde es da nicht eher lassen, was ihm zu schaden vermag, wie unmässiger Sport, leichtes Vergnügen, schädliche Speisen, vor allem auch das Rauchen und unzweckmässige Kleidung? Vernünftigen Eltern sollte es gelingen mit weiser Vorsicht eine gute Grundlage zu schaffen, und auf ihr wird das Kind, selbst in Zeiten der Not, weiter zu bauen vermögen. Wer aber selbst die Voraussetzungen an sich nicht erfüllt hat, kann auch nicht erwarten, dass er mit ein paar hastigen Worten, mit aufgeregten Zurechtweisungen und dergleichen mehr Erfolg haben wird. Viel hat man für den jungen Menschen gewonnen, wenn er die Fortpflanzung als eines der grössten Schöpfungswunder betrachten kann. Wenn dem so ist, wird er von selbst davor zurückschrecken, sich unnötig zu verausgaben und das Leben auf eine Art zu geniessen suchen, wie es heute üblich ist. Das wird ihn davor schützen, seine Nervenkräfte nicht unnütz zu verschleudern. Nicht nur was körperlich vor sich geht, ist ausschlaggebend und wesentlich, sondern was seelisch vor sich geht, ist viel wesentlicher und ausschlaggebender. Bei der Onanie handelt es sich nicht nur um Material, das weggeht. Es ist ein seelischer Halt, den man mit der Zeit verliert, und ist man erst so weit, dass man diesen Halt vermisst, dann hat man damit auch seine Männlichkeit eingebüsst und seine Nervenkraft erschüttert. Solchen Menschen fehlt es an Ausdauer im Berufsleben. Sie wagen nicht aufzutreten, weil sie Hemmungen haben, die sie daran hindern, mit den andern Menschen frei und frank zu reden. Besonders dem andern Geschlecht gegenüber haben sie so starke Hemmungen, dass sie womöglich das Gegenteil von dem sagen, was sie eigentlich sagen möchten, und dies wäre nicht der Fall, wenn sie nicht ihren Halt eingebüsst hätten, wenn also noch natürliche Voraussetzungen vorhanden wären. Wieviel Elend aus all den vielen Verirrungen zu entstehen vermag, das sieht und weiss man im allgemeinen nicht. Nur, wer das Auge nebst der Erfahrung dafür hat, wird auch die Menschen richtig beurteilen können.

(Schluss folgt!)

Im Frühling dieses Jahres erhielt ich von einem Bekannten aus dem Tessin ein Pfirsichbäumchen zugeschickt, das bereits blühte, denn im Tessin treiben ja die Pflanzen, dem südlichen Klima entsprechend, viel früher und rascher als bei uns. Ein bei mir weilender Gärtner hat nun ohne mein Wissen aus lauter Neugierde das gut verpackte Bäumchen seiner schützenden Hülle entledigt, und es zwei Tage offen liegen lassen, so dass seine Wurzeln ziemlich ausgetrocknet sind, da es über Nacht stark föhnte. Die Blüten verwelkten natürlich, und in diesem traurigen Zustand hätte man das Bäumchen eigentlich wegwerfen können. Ich habe es aber gleichwohl gepflanzt und zwar korrekt, wie es sich gehört, indem ich es in Kompost gebettet und richtig gewässert habe. Das Stämmchen habe ich mit Moos eingebunden und das Bäumchen immer und immer wieder gewässert. Die Oberfläche des Pflanzbodens habe ich mit Walderde und Tannadeln abgedeckt, so dass die Feuchtigkeit unter dieser schützenden Schicht immer schön verbleiben konnte. Wohl sind die Aestchen abgedorrt, aber mit dem Bewässern habe ich gleichwohl nicht aufgehört. Nach vier Wochen ununterbrochener Pflege begann das Bäumchen plötzlich in den Astgabeln zu treiben, und ich habe mich darüber herzlich gefreut. Die Parole heisst also einfach: «durchhalten!» Die Lebenskraft ist meist stärker, als man glaubt. Man sollte daher nicht so schnell den Mut verlieren. Immer und immer wieder kann ich bei vielen Patienten feststellen, dass es gerade an diesem Durchhalten mangelt, indem sie viel zu schnell mutlos nachgeben, wenn sich der Erfolg nicht sofort oder nach einer gewissen Zeit einstellt. Ganz besonders tragen auch die Gesunden, die die Kranken betreuen müssen, sehr oft dazu bei, solche niederzudrücken und ihnen den Mut zu rauben. Eine zuversichtliche Aufmunterung aber ist weit besser als alles unnötige Sorgen. Immer und immer wieder sollte man ermutigen, dass es schon wieder besser kommen werde, dass man nur tapfer durchhalten müsse.

Des öftern erhalte ich Berichte, die mir dies bestätigen. So schrieb mir ein Freund aus Chanélaz über das Ergehen einer schwer lungenleidenden Verwandten aus Deutschland einen erfreulichen Bericht. Vor Monaten hatte er mir deren trübselige Lage geschildert und mich um Rat angefragt, um noch einigermaßen helfen zu können. Ich habe ihm ein biologisches Kalkpräparat geschickt, nebst einem natürlichen, pflanzlichen Kieselsäurepräparat und habe ihm die Weisungen gegeben, wie ich sie in solchen Fällen immer gebe, denn ein eigentliches Heilmittel gegen solche Leiden gibt es nicht, sondern nur unterstützende Anwendungen, die dem Körper die Möglichkeit geben, sich selbst zu helfen. Die eigene Heilkraft des Körpers ist sehr gross, wenn man sie richtig zur Geltung kommen lässt. Aus dem erhaltenen Schreiben möchte ich nur folgenden Satz hervorheben: «Längst schon wollte ich Dir geschrieben haben, schon aus dem Grunde, da ich wiederholt von meiner Verwandten hörte, dass es zum grössten Erstaunen der Aerzte der betreffenden Kranken besser gehe.»

Auch der Bericht eines Verwalters aus Schaffhausen, den ich vor mehreren Wochen gesprochen habe, hat mich sehr gefreut. Damals war der Patient ziemlich trostlos, denn er hatte den Eindruck, sein Zustand sei so, dass er seinen Aufgaben nicht mehr gewachsen sein könne. Sowohl die Nerven, als auch die Drüsen schienen zu versagen, und das Adernsystem war nicht mehr in Ordnung. Die Situation schien ziemlich hoffnungslos zu sein. Nachdem nun aber einige Anwendungen durchgeführt und drei hervorragende Mittel zur Regenerierung der Adern eingenommen worden sind, bekam ich den Bericht: «Es ist nicht mehr weiter abwärts gegangen, es ist nicht schlechter geworden, also schon etwas besser.» Solch kleine, aber wichtige Errungenschaften gibt man ja allerdings nur ungern zu, besonders, wenn man vordem allzusehr unter schwerem Druck gelitten hat. Immer und immer wieder sehe ich, wie wichtig es ist, durchzuhalten. Hat man z. B.

die Leber oder den Magen verdorben, so dass man des Appetits ermangelt, dann sollte man diesem Umstand Rechnung tragen und nicht einfach wie früher drauf los essen, nur um immer wieder erbrechen zu müssen. Warum greift man in solchem Falle nicht lieber zum Fasten? Will man durchhalten, dann ist es besser, den Körper ruhen zu lassen. Unter normalen Voraussetzungen ist das Fasten immer gesund. Wenn der Magen oder der Darm, die Bauchspeicheldrüse oder die Leber nicht in Ordnung sind und zwar nur vorübergehend, akut, warum sollte man dann essen, so lange kein Appetit vorhanden ist? Es ist weit besser, Fruchtsäfte zu trinken und natürliche Medikamente einzunehmen. Für die Leber sollte Schöllkraut- oder Löwenzahnextrakt nebst Podophyllum gegeben werden, den Darm sollte man mit Heilerde reinigen und im übrigen darf man ruhig fasten, durchhalten, warten, und plötzlich wird der Körper auf diese natürliche Schonung dankbar reagieren. Er beginnt sich zu regen, er arbeitet, er heilt, denn die Heilkraft liegt im Körper. Wir könnten mit allen Naturheilmitteln, mit Atmungsgymnastik, mit allen Wasseranwendungen, wie kalte Abwaschungen, Kräuterabwaschungen und Sitzbäder nur die Voraussetzungen schaffen, um dem Körper die Heilmöglichkeiten zu bieten, damit er die in ihm wohnende Heilkraft benützen kann. Nebenbei aber müssen wir ein wenig Geduld haben und durchhalten.

Kürzlich erhielt ich einen Bericht über ein Kleinkind, das an Skrofulosus und Rachitis leidet. Der Vater schrieb, dass es auf die entsprechenden Mittel und Ratschläge die ersten Tage gar nicht sichtbar reagiert habe, nach acht oder zehn Tagen aber habe sich bereits eine Besserung eingestellt.

Ein anderer Patient schrieb, dass es ihm die ersten paar Tage schlimm ergangen sei, aber er habe durchgehalten. Er habe die Mittel weiter eingenommen, das Quantum aber etwas vermindert, um die Reaktion weniger stark werden zu lassen. Nach 10, nach 14 Tagen sei eine Besserung eingetreten und nach 3, nach 4 Wochen die eigentliche Heilung gekommen.

In vielen Fällen wird durch die gegebenen Mittel irgend ein Krankheitsherd aufgewühlt. Es gibt Herdreaktionen und infolgedessen eine Revolution im Körper, worauf man weniger Mittel einnehmen muss, damit die Revolution weniger stark ausbrechen kann. Man darf nicht so stark in dieses Wespennest hineinstechen, sondern muss etwas warten, Geduld haben und durchhalten. Mit der Zeit wird die missliche Angelegenheit liquidiert, worauf für den Körper die ersehnte Befreiung eintritt. Hierauf ist es einem wieder wohl, und man ist wieder gesund. Man sollte also nicht so schnell den Mut verlieren und nicht so schnell verzweifeln, wenn eine Anwendung nicht von heute auf morgen hilft. Wenn eine Arthritis, die schon 20 Jahre besteht, nicht innert zwei Monaten verschwindet, warum sollte man dann darüber mutlos werden? Sind wir denn so unvernünftig, so ungerecht gegenüber der Natur, dass wir eine schwierige Situation, die sich innert 10, 20 oder 30 Jahren entwickelt hat, nun plötzlich innert 14 Tagen beseitigt sehen wollen? Das wäre Unvernunft! Aber eben, so unvernünftig sind wir Menschen dem Körper gegenüber öfters.

Jemand, der schon über 40 Jahre an Verstopfung leidet, kann nicht erwarten, dass er dieses Uebel in 4 Wochen wegbekommt. Wäre es nicht weit besser, durchzuhalten? Warum nimmt man in solchem Falle nicht lieber einfach die Lebermittel ein, nebst den Mitteln zur Anregung der Bauchspeicheldrüse? Warum scheut man die Mühe von Wasseranwendungen, vor allem von Dauersitzbädern? Warum reduziert man nicht lieber die stärkehaltige Nahrung? Warum meidet man nicht ernstlich alles Stopfende? Warum isst man nicht langsam und mit gutem Einspeicheln? Warum begnügt man sich nicht mit kleinen Quantitäten, um den Körper nicht zu überlasten? Warum hilft man der Darmfunktion nicht mit schleimbildendem Samen, wie Leinsamen oder Psyllium? Warum kann man nicht warten, durchhalten und nocheinmal durchhalten, bis der

Wichtige Mitteilung

GEWINN ODER VERLUST?

Wer unsere Broschüre: «Harmonisches und unharmonisches Geschlechtsleben» als Gewinn betrachtet und sie behalten möchte, der möchte dafür den Betrag von Fr. 2.50 auf unser Verlags-Postcheckkonto IX 10 775 einbezahlen.

Wer nicht beachtet hat, dass ein zweiter Vortrag, nämlich «Liebe und Leidenschaft» ergänzend beigelegt ist, mag vielleicht wännen, es sei überflüssig, die Broschüre zu behalten, da der erste Vortrag ja bereits in den «Gesundheits-Nachrichten» erschienen sei. Vielleicht aber wären Freunde und Bekannte, Jünglinge oder junge Mädchen für deren wegweisenden Inhalt dankbar. Wer indes auch in seinem Bekanntenkreis gar keine Verwertung dafür hat, der möge bitte die Broschüre umgehend zurücksenden, damit sie uns nicht zum Verlust, sondern irgend einem Dankbaren zum Gewinn werden kann.

Verlag und Redaktion.

arme, geplagte und degenerierte Körper sich wieder meldet und dankbar annimmt, was man ihm gibt? Wir müssen vernünftig sein und nicht glauben, dass unsere Heilung im Forcieren liege. Welcher gute Gärtner würde einer kränkenden Pflanze, die keinen Trieb hat, plötzlich Mist und Jauche und nochmals Mist und Jauche geben, bis die Pflanze im Stickstoff erstickt und zugrunde geht? In solchem Falle muss man dosieren. Die Menschen aber bringen es einem Schwerkranken gegenüber fertig, ihn zu überfüttern. Sie können einem Magenkranken, einem Menschen, der nicht mehr assimiliert, bei dem die Bauchspeicheldrüse nicht arbeitet, wenn schon sie vielleicht hungert, mehr und mehr Nahrung zuführen. Je mehr man aber einen solch geschwächten Organismus überfüttert, umdesto eher geht er zugrunde. Man sollte sich unbedingt den gegebenen Verhältnissen entsprechend anpassen. Man muss der Drüsentätigkeit entsprechend stets wenig Nahrung verabreichen, dafür aber öfters. Nur so kann sie der Körper aufnehmen und assimilieren. Erst, wenn man sieht, dass sich der Körper langsam wieder erholt, darf auch das Quantum langsam vergrößert werden. Ich erinnere mich in diesem Zusammenhang an den Ausspruch eines mit mir befreundeten Arztes, den er als Vertreter der Aerzteschaft ausgesagt hat: «Wir Aerzte können nicht biologisch denken.» Nicht nur die Aerzte, auch die Patienten, überhaupt die Menschen im allgemeinen können zum grossen Teil nicht biologisch denken. Sie sind ungeduldig und der Natur gegenüber ungerecht. Sie forcieren, sie können nicht durchhalten, nicht warten, nicht beobachten, sich in nichts hineinfühlen, können das wunderbare Geschehen, die herrliche Regenerationskraft der Natur nicht erkennen und nicht verstehen. Immer und immer wieder möchte ich darum in den Zeilen der «Gesundheits-Nachrichten» die Zusammenhänge erklären. Immer wieder möchte ich auf das grosse Wunder der eigenen, in uns wirkenden Naturkraft aufmerksam machen, damit ein jeder Leser lernen kann, diese Naturkraft zu benützen und ihre hervorragende Entfaltung nicht zu hindern. Wie mancher Mensch geht zugrunde, weil er keine Lebenskraft mehr besitzt, da man diese mit chemischen Mitteln unterdrückt hat. Es ist besser, man unternimmt nichts, statt etwas Verkehrtes zu tun. Das sollten wir uns alle einmal in der Stille sagen und überlegen. Beobachten wir das Tier, wie es sich selbst hilft. Wie hervorragend kann es fasten! Wie vorzüglich kann es entspannen, indem es einmal in die Sonne liegt, dann wieder in den Schatten. Wie versteht es das Wasser richtig zu benützen, den Lehm anzuwenden, die Verdauungsorgane zu reinigen! Wer sagt ihm, dass es Gras fressen soll, um den Magen damit auszuputzen? Alles Mögliche kann man auf diesem Gebiet vom Tier lernen. Es scheint viel vernünftiger zu sein als der Mensch und warum dies? Weil es nicht vom Verstand, sondern vom Instinkt geleitet wird. Der Instinkt aber ist in dieser Hinsicht zuverlässiger als unser verkehrt reagierender Verstand. Darum ist es wichtig, immer und immer wieder die Natur zu beobachten und stille in ihr zu sein, damit sie sich uns erschliessen kann. Verstehen wir erst, was sie uns zu sagen, zu lehren hat, dann haben wir viel gewonnen, denn auf dieser Grundlage werden wir genügend Erkenntnis erlangen, um durchhalten zu können.