

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 7 (1949-1950)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Das Gemüt  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968738>

### **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:** 27.12.2025

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



ein Mittel, das nur im äussersten Notfall angewendet werden sollte, also nur dort, wo man sagen kann, es sei Hopfen und Malz verloren. Hier bildet eine drastische Methode noch die einzige Möglichkeit, denn Streptomizin hat neben seiner helfenden Wirkung noch Nebenwirkungen auf die Gehirnzellen, die zum bleibenden Nachteil auf die Denk-, Arbeits- und Konzentrationsfähigkeit werden kann. Auch Gleichgewichtsstörungen können hervorgerufen werden, und andere Symptome, die zeigen, welche Schädigungen dieses Mittel je nach der Empfindlichkeit des Menschen anrichten kann. Es ist daher fahrlässig und unverantwortlich, wenn man ein solches Medikament anwendet, so lange man noch mit harmlosen Mitteln einen Erfolg erzielen kann. Streptomizin gehört nicht in den Medikamentenkasten der täglich angewandten Mittel eines verantwortungsbewussten Arztes. Wie unbegreiflich ist es da, nach Jahren und Jahrzehnten Bücher über die Schädigung und Nachteile eines Mittels, das seinen Dienst nicht so getan hat, wie es die Reklame versprach, schreibt, statt sofort dafür zu sorgen, dass es aus den Reihen der alltäglichen Medikamente verschwindet, sobald die Anzeichen von schwerwiegenden Misserfolgen in Erscheinung treten. Denken wir an die Erfahrungen mit Cibazol, denken wir an R 12 und manche andere Mittel. Zuerst wird eine grosse Reklame mit unverrückbarem Lob in Tätigkeit gesetzt und plötzlich erfolgt das Gegenteil, ein Geschimpf über die üblen Folgen, so dass man fragen muss, wieso es möglich war, dass die verantwortlichen Stellen einem solchen Fiasco zusehen konnten, um erst viel zu spät mit einer starken Bremswirkung in das gegenteilige Horn zu blasen. Es weckt kein Vertrauen, wenn das, was zuvor von der Presse als das Ultra nostranil, also als das grosse, alles bewältigende Mittel gepriesen wurde, nachträglich von der gleichen Presse so zu sagen als Schwindel, als Uebertreibung in den Boden gestampft wird. Das Volk sollte aus diesen Dingen lernen und vorsichtiger, misstrauischer werden, denn das Misstrauen am rechten Ort kann unter Umständen eine Tugend genannt werden. Der alte Spruch: «Was der Bauer nicht kennt, das frisst er nicht», hat seine gute Berechtigung, denn warum sich schädigen lassen, wenn man die Schädigung verhindern kann? Es sollte für den Gebrauch kein starkes Heilmittel freigegeben werden, das der Forscher oder Arzt nicht an seinem eigenen Körper oder bei seiner eigenen Familie verwenden würde. Es ist nämlich keine Seltenheit, dass Aerzte, Apotheker und Heilkundige für sich die alten, bewährten Anwendungen und Mittel verwerten, während sie in ihrer beruflichen Tätigkeit bei Fernstehenden bedenkenlos alle modernen Patentmittel gebrauchen. Unwillkürlich erinnert man sich hiebei an den ehrlichen Ausspruch von Professor Bier, der an einem Aerztekongress die Chirurgen auf den eigenartigen Umstand hinwies, dass sie sich nun beraten hätten, wie man in gewissen Verhältnissen operativ eingreife, um für sich selbst aber im Notfall den konservativen Weg nach der alten Methode einzuschlagen, wie z. B. bei Gallenleiden nicht unter das Messer, sondern zu einer Kur nach Karlsbad zu gehen. Diese ehrliche Feststellung können auch wir selbst beherzigen und eine Lehre daraus ziehen, so werden wir in Zukunft nicht mehr so schnell für ein modernes Patentmittel zu überreden sein. Mag die erwähnte Patentbehandlung als risikofrei gepriesen werden, mag sie aus Amerika oder einem andern verheissungsvollen Lande herkommen, wir sollten ihr stets die gebührende Skepsis und ein gesundes Misstrauen entgegenbringen. Dies gilt nicht nur für die Giftmedizin, sondern wie bereits erwähnt, auch für die Impfung mit Giftstoffen. Die impfgegnerischen Aerzte haben uns bereits schon genügend Beweise über Impfschädigungen erbracht, so dass wir uns fragen müssen, warum davon nicht prinzipiell Abstand genommen wird. Wo sind die grossen Erfolge, die den Schädigungen als aktives Moment gegenüberstehen? Besonders unverständlich sind Impfungen gegen Krankheiten, die weit und breit nicht mehr auftreten und nicht mehr gefunden werden können. Beim Auftreten einer Epidemie wäre ein Impfwang wohl eher gerechtfertigt, auch könnte alsdann

durch eine statistische Grundlage nachgewiesen werden, was sich die Waage hält. Wenn beweiskräftige Tatsachenberichte den wirklichen Wert des Impfens bestätigen, dann mag man sich mit diesen Faktoren auseinander setzen. So lange aber dieser positive Beweis noch nicht erbracht ist, ist die gleiche Einstellung wie gegen die Giftmedizin auch gegen die Impfung mit Giftstoffen am Platze.

## Das Gemüt

Wenn in früher Morgenstunde die Schwalben leicht beschwingt um unser Haus fliegen, dann vermögen sie in uns nur zu leicht den Wunsch wach werden lassen, so froh und sorglos empfinden zu können wie sie. Ja, wenn die Sorgen nicht wären, nicht der Druck des Alltags auf uns lastete, dann hätten wohl auch wir Schwingen, wenn auch nur Schwingen des Geistes, die uns wie den schwebenden Vogel in ersehnte Sphären gleiten liessen. Was ist es, was dem Menschen die drückende Erdschwere auferlegt? Sind es seine Verhältnisse, ist es sein Gesundheitszustand, seine Gesinnung oder auch nur sein Empfinden, sein Gemüt? Bestimmt, sein Empfinden ist abhängig von all dem, was an ihn herantritt, aber ein frohes, gesundes Gemüt wird weit besser fertig mit allen Anstürmen des Lebens, als eines, das gebrochen am Boden liegt. Ist es nun der Fluch, der noch immer auf der Erde lastet, und dessen Auswirkung wir in unsern Tagen mehr denn je zu verspüren haben, oder ist ganz einfach nur der körperliche Zustand, in dem wir uns befinden, massgebend für die Gesundheit unsres Gemütes, unsres Empfindens? Wenn sich Sorgen und die sie begleitende Angst am Horizont unsres Lebens türmen, dann werden wir unser Gemüt erproben können, ob es nämlich so beschaffen ist, dass es allen gestellten Anforderungen gewachsen sein kann, oder ob es erschüttert wird und schliesslich versagt. Wenn wir am Morgen erwachen und uns nicht stark genug fühlen, dem kommenden Tag mit seiner Schwere zu begegnen, dann können wir mit Bestimmtheit schlussfolgern, dass es mit unsrer Körperkraft, aber auch mit unsern geistigen Fähigkeiten nicht am Besten steht, denn sonst müssten wir mit frischem Mut hinter die Bewältigung unsrer Aufgaben schreiten und den lastenden Druck von uns werfen können. So lange es uns im Laufe des Tages noch gelingt, uns in unsern Pflichten befriedigend wieder einzufangen, so lange haben wir immer noch die Gewähr, über den Defekt, der sich in unserm Gemüt langsam einzustellen beginnt, Herr zu werden. Oft müssen wir ganz einfach nur die Dinge von andern Gesichtspunkte aus betrachten und schon ist wieder ein Aufschwung da, der unser Gemüt zu heben vermag. Da nach biblischem Begriff im Blut die Seele, also das Empfinden liegt, könnte man leicht auf die Schlussfolgerung kommen, dass es genügen möge, ganz einfach nur sein Blut gesund zu erhalten, um dem Empfinden über die Schwierigkeiten des Daseins hinwegzuverhelfen. Bestimmt wird es uns zum Guten gereichen, wenn wir diesbezüglich unser Möglichstes tun, um durch gesunde Verhältnisse auch eine Gesundung des Gemütes zu stande zu bringen. Seele, das auf hebräisch nephesch, auf griechisch psyche heisst, bedeutet nach biblischem Begriff empfindendes Geschöpf, und es liegt denn auch im Seelischen der ganze Empfindungs- und Gefühlskomplex. Nicht jede Krankheit, die uns befallen mag, lastet gleich schwer auf unserm Gemüt. Ueber manche kommen wir mit Uebung und gutem Willen leicht hinweg, ohne unsere Umgebung durch gedrückte oder schlechte Laune zu beunruhigen oder gar zu belästigen. Ist aber einmal unsere Leber nicht in Ordnung, dann werden wir rasch feststellen können, wie wesentlich sie an unserm Gemütszustand beteiligt ist. Nicht vergebens heisst es denn auch im Volksmund, es sei einem etwas über die Leber gekrochen, wenn man seinen Unwillen und Aerger nicht bemeistern kann. Die Leber ist bei der Verbesserung des Blutes stark beteiligt und die richtige Pflege der Leber wird auch viel dazu beitragen, unser Gemüt zu entlasten. Fettarme, even-



tuell auch eiweissarme Ernährung mit viel Gemüse und bittern Salaten ist zur Schonung der Leber notwendig. Mässigkeit im Essen ist dem Fasten vorzuziehen. Schlekereien sind mit den natürlichen Süssigkeiten zu vertauschen, soweit solche, ohne Gärungen zu verursachen, von der Leber ertragen werden. Einseitig geistige Betätigung ist mit Bewegung im Freien abwechslungsreich zu gestalten, indem man entweder im Garten arbeitet oder auch durch Wald und Flur wandert. Morgens früh sollte uns der erste Strahl der Sonne bei der Arbeit finden und abends soll uns ihr untergehender Schein redlich müde ins Bett begleiten. Wenn wir uns im Freien betätigen, wenn wir laufen und wandern, dann müssen wir gut und tief atmen. Atmen heisst, das Blut mit Sauerstoff bereichern, heisst die Drüsen anregen und den Körper beleben. Nicht vergebens sagt daher ein alter Spruch: «Atem ist Leben». Ist daher nicht auch das Lied, das uns zu tiefem Atmen zwingt, belebend? Wenn wir mit bedrücktem Gemüt traurige Lieder anstimmen, um unserm Empfinden Ausdruck zu verleihen, werden wir mit Staunen eine Erleichterung feststellen, und wir müssen uns nicht wundern, wenn wir schliesslich wieder ins frohe Geleise geraten und mit fröhlichen Liedern enden. Ist dieser Erfolg nun rein nur auf das richtige Atmen zurückzuführen oder auf die Entlastung, die uns unser Ausdrucksvermögen errungen hat? Flötenspiel beruhigt, entspannt, erleichtert das Gemüt und führt zu frohem Empfinden. Gleichzeitig aber erfordert es gründliches Atmen und eigenartigerweise zeitigt es einen tüchtigen Appetit. Wem sind diese behaftenden Faktoren zuzuschreiben, dem Atmen oder dem frohen Klang der Töne?

Wie gerne entspannt sich die Jugend in Licht, Luft und Wasser! Welch ein Vergnügen, sich ausgiebig zu tuschen, kalt oder warm, je nach Bedürfnis. Auch den Betagteren verschafft dies bessere Blutzirkulation und hilft dadurch oft einen lästigen Druck loszuwerden. Wenn wir all diese Hilfsmittel anwenden und dabei wochenlang durchhalten, dann wird auch unser Blut in unsern Adern wieder reger kreisen, die Leber wird ihre Arbeit besser verrichten, wir werden nicht mehr in bangen Sorgen verstrickt, das ermunternde Singen der Vögel überhören, sondern uns davon erfreuen lassen, und dennoch gibt es Erlebnisse, die so schwer auf uns lasten, dass selbst alle erwähnten Massnahmen nicht genügen, um wieder völlige Gesundheit des Gemütes erreichen zu können. Wir sollten uns nicht täuschen lassen und glauben, wir hätten ein unerschütterliches Gemüt als Geburtstagsgeschenk mitbekommen, oder könnten uns gar wie Goethes Faust ein solches durch einen Zaubertrank aneignen. Nein, es stimmt nicht, was dieser mittelalterliche Forscher glaubte, nämlich, so ohne weiteres bestehen zu können, selbst wenn er das Leben nicht nur in seinen Höhen, sondern auch in seinen tiefsten Tiefen durchkosten müsste. Ja, er glaubte dies bestimmt, sonst hätte er sich nicht beinahe anmassend wünschen können, «mit Stürmen sich herum zu schlagen und in des Schiffsbruchs Knirschen nicht zu zagen.» Nicht jeder erträgt eine grosse Belastung durch Enttäuschung, durch Misserfolg, durch Betrug, Bosheit, Verfolgung, Befehdung aller Art, es braucht eine grosse, innere Kraft, um in all den anstürmenden Schwierigkeiten nicht zu versagen, denn nicht jeder ist stark genug, seelisches Leid zu tragen, ohne daran zu Grunde zu gehen. Wie eine Symphonie tönt daher das Wort der Verheissung, das uns das Wunderbare in Aussicht stellt, dass einst kein Kummer, kein Schmerz, kein Geschrei mehr sein wird. Wenn uns auch alle menschlichen Bemühungen das Beste zu versprechen suchen, nie werden sie mit allen Verbesserungen dieses Grosse erreichen können, nie werden sie die ungetrübte Harmonie des Gemütes bei allen Lebenden zustande bringen. Wer das Wunder des Empfindens nicht begreift, wird schwerlich auch die erwähnte Verheissung verstehen und wertschätzen. Wem aber ein tiefes Verlangen nach einem gesunden, ungetrübten Gemüt inne wohnt, der freut sich schon heute auf die Erfüllung leidloser Zeiten, denn sie allein bedeuten ungetrübtes Glück, bedeuten Gesundheit und Leben.

## Unsere Heilkräuter

### Arnica montana (Arnika)

«Arnika, du meine liebe, tröstliche Freundin, wie habe ich mich doch bis vor kurzem an deinem Leuchten erfreut. Warst du wohl einmal im Süden unten und hast dir an der Frucht des Orangenbaumes ein Farbenbeispiel genommen, dass du in ihrem Sonnengolde prangst? Ja, ich habe stets Freude an dir gehabt, doch heute vermag mich diese Freudigkeit nicht über die innewohnende Trauer hinwegzuheben, denn ich kann und kann es nicht begreifen, dass unsere stattliche alte Arve letzte Woche gefällt worden ist. Noch immer steckt mir der Schreck in den Gliedern, der mir durch die Seele drang, als ich den schrillen Ton der Säge hörte, die unerbittlich ihre gezackten Zähne in den Stamm des wuchtigen Baumes hineintrief. Weder Sturm, noch Schnee und Eis vermochten dem stolzen Riesen während 200 Jahren etwas anzuhaben. Mächtig stand er da und trotzte allen Gewalten der Lüfte und der Witterung, aber das feinberechnete Werkzeug der Menschen, ein scharf gezacktes, metallisches Band war stärker als alle andern Feinde und in wenigen Minuten stürzte die Zierde unsres lieben Bergwaldes krachend zu Boden. Nein, ich kann und will es nicht begreifen,» sagte nachdrücklich die kleine, rotgeblühte Erica, die unter dem mächtigen Schutz ihrer alten Freundin ein zufriedenes Dasein geführt hatte. «Ja, wenn ich mein Leuchten nur einstellen könnte,» erwiderte nachdenklich die Arnika, die unweit zwischen den Stämmen der Lärchen hervorschaute. «Ich weiss, es passt gar nicht zu unsrer Trauer, die uns alle erfasst hat. Was nützt es uns, dass wir nur noch den Wurzelstock unsrer getreuen Freundin betrachten können. Wie ein breiter Teller oder beinahe wie ein Tisch liegt der grosse Baumstumpf vor uns. Was nützt er uns? Immer und immer wieder erinnert er uns an die Lücke, die er hinterlassen hat. War es nicht genug, dass letztes Jahr der Sturm eine Lärche gefällt und der Schnee zwei weitere Arven zu Boden gedrückt hatte! Sie alle aber waren im Marke krank und waren daher den Unbilden von Sturm und Schnee nicht mehr gewachsen.» Ja, da hast du schon recht, aber weisst du, im Grunde genommen ist auch der Baumstrunk nicht uninteressant, denn er erzählt uns immer noch vom Leben unsrer lieben Arve und zwar Dinge, die wir von uns aus gar nicht erraten könnten. Sieh, gerade, weil unsere alte Freundin noch so gesund war, kann man in dem Tisch, den ihr Strunk nun bildet, vom Marke ausgehend, verschieden grosse Ringe beobachten. Es sind dies die sogenannten Jahrringe und sie erzählen uns nicht nur, wie alt unsere Arve geworden ist, sondern sie sind uns für die 200 Jahre, die sie gelebt hat, auch ein richtiggehender Wetterkalender.» So berichtete die hochgewachsene Lärche, aber die goldene Arnika konnte dies kaum glauben, war ihr Leben doch so kurz bemessen. 200 Jahre sollte die Arve gelebt haben und dazu noch diese unglaubliche Behauptung vom Wetterkalender! Ueberlegen lächelte die Lärche, denn sie wusste es besser. Darum erklärte sie weiter: «Schreiben wir nun einmal beim äussersten Jahrring die heutige Jahrzahl, beim zweitäussersten diejenige vom vergangenen Jahr und so weiter bis zum innersten Ring, dann bekommen wir ein Bild von der Wetterlage in den letzten 200 Jahren, denn jeder schmale Jahrring bedeutet ein trockenes Jahr, während jeder dicke Jahrring anzeigt, dass genügend Niederschläge das Wachstum gefördert haben, dass also wüchsiges Wetter gewesen ist.» Befriedigt schwieg die Lärche, denn wer solch interessante Darlegungen zu berichten weiss, empfindet dabei leicht eine gewisse Genugtuung. «Ja, interessant ist dies schon,» bestätigte denn nun auch die Arnika, die sich nachträglich von der Wahrfähigkeit des Gesagten voll hatte überzeugen lassen. «Es ist überhaupt alles so wunderbar in unsrer Natur, dass man sich tatsächlich wundern muss, wieso sich bei den