

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 9 (1952)
Heft: 8

Artikel: Freue dich gesund
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969068>

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: 25.12.2025

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

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland Fr. 4.50	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10775	VITAM-Verlag Hameln Abonnement: 4.50 DM	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Postcheckkonto Hannover 55456	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT

1. Rainfarn 65
2. Freude dich gesund 65
3. Verschiedene Ansichten über
Gallensteinkuren 67
4. Schreckhafte Kinder 68
5. Ein Uebel der Zeit 69
6. Unsere Heilkräuter:
Tanacetum vulgare (Rainfarn) 70
7. Fragen und Antworten:
a) Ist Heilerde schädigend? 71
b) Krampfadern-Einspritzungen 71
8. Aus dem Leserkreis:
a) Bewährte Keuchhustenmittel 71
b) Geeignete Venenmittel 72

Freue dich gesund

Es ist ein eigenartiges Problem, das da vor uns auftaucht, an der Freude gesund zu werden! Schon der Dichter Conrad Ferdinand Meyer rätselte einst an diesen Gedanken herum, und er kam zum Schluss, dass ein an Schwermut beladenes Herz nicht an lärmender Ausgelassenheit gesunde, sondern nur ein wenig Freude bedürfe. Ist es nun wirklich so? Kann das Leben, das mit seinen Anforderungen, mit seinem Leid und seinem Kummer reichlich an uns nagt und unterwühlt, mit ein wenig Freude wieder ins richtige Geleise gebracht werden?

Ein schöner Pfirsichbaum mag vor unserem Hause stehen. Jedes Frühjahr blüht er neu und trägt einige Monate später staftige, wohlschmeckende Früchte. Wer denkt, dass es je anders sein könnte? Und doch, einmal geschieht das Unerwartete; der Pfirsichbaum treibt zwar wieder Blüten, als er sie aber öffnen sollte, da fielen sie ab, das Holz trocknete ein und um den Baum war es geschehen. Wieso? Warum? Er wird zum Mittelpunkt im Hause; man rühmt und lobt seinen gesunden Wuchs, seine schönen Blüten und seine herrlichen Früchte. Was hat ihm wohl gefehlt, dass er so rasch und unerwartet einging? Welch' ein heimtückischer Feind hat ihm geschadet? Ja, frage dich nur und grab den armen Gesellen aus, vielleicht verrät er dir so sein Leid. Richtig, du kommst ihm auf die Spur. Wühlmäuse haben seine Wurzelrinde abgefressen und dem gesunden Baum den Todesstoss gegeben.

Welch' eine Freude wäre es doch gewesen, wenn sich der Baum wieder erholt, wenn er wieder geblüht hätte. Erst der Verlust geistiger oder materieller Güter zeigt uns oft ihren wahren Wert. Junge Menschen könnten ihr gesundes Leben wohl kaum für Eitles aufs Spiel setzen, würden sie sich den Verlust ihrer Gesundheit frühzeitig vor Augen führen. Welch' ein Rätselraten ist oft wohl zu lösen, bis man den Grund einer erschütterten Gesundheit erkennen oder gar wieder zu heben vermag!

Fahrlässigkeit, Unwissenheit, Unerfahrenheit und Ungeschicklichkeit, oft auch zwingende Verhältnisse und beklagenswerte Umstände nebst dem Mangel einer gewissen Lebensweisheit gehören bildlich gesprochen zu den Wühlmäusen, die unser Leben und unsere Gesundheit untergraben und ruinieren können. Ist nun das schlechte Wortlein Freude dazu angetan, unsere Gesundheit wieder zu heben und den Schaden einigermaßen zu heilen?

Wer eine gute Gesundheit, eine frische Lebenskraft als wertvolles Geburtstagsgeschenk erhielt, sollte diese Gaben wertschätzen und sie nicht achtlos verschleudern.

Wer Vorzüge besitzt, sollte sich ihrer erfreuen und andere damit beglücken. Heisst nicht ein altbekanntes Verslein: «Denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigne Herz zurück!»

RAINFARN

Der Rainfarn blüht am sonn'gen Rain,
Hast du ihn schon gesehen?
Mit Blättern wie das Farnkraut fein
Kann er im Weg' dir stehen,
Mit gold'nem Krönchen angetan,
Wächst er zur stolzen Wonne
Und blüht, was er nur blühen kann
Inmitten Freud' und Sonne!
Was leistet er in unsrer Not?
Wenn Feinde arg uns plagen,
Dann gibt er ihnen wohl den Tod,
Er kann das ruhig tragen.
Auch wir, wir dürfen seinen Saft
Nicht stark und ziellos wählen,
Weil alsdann er in uns wohl schafft
Ein ungemütlich Quälen.
Wir rätseln, rätseln dran herum,
Was alles dies will sagen,
Indes der Rainfarn um und um
Sich freut an unsern Fragen.
Er kümmert und er sorgt sich nicht
Um seine wicht'gen Pflichten,
Die nebenbei ganz still und schlicht
Er eifrig kann verrichten.
Wenn so die weite Blumenwelt
Gemütlich lebt und spendet,
Ist es, weil ohne Gut und Geld
Sie sich zur Güte wendet!

Das Leben ist wie gute Gartenerde, die aber von sich aus nichts hervorbringt, wenn wir nicht säen, pflanzen, pflegen. Ohne die gute Saat wird der beste Boden keinen Ertrag geben. Wenn wir nichts in das Leben hineinlegen, was wollen wir dann vom Leben verlangen? Nochmals mag uns ein Dichterwort auch diesen Gedanken bestätigen, denn es stimmt, was es uns sagen will: «Wisset, ein erhabner Sinn legt das Schöne in das Leben und er sucht es nicht darin!» — Zu den wertvollen Pflanzen unseres Lebens gehört all das, was uns erhebt, was uns stärkt und widerstandsfähig sein und werden lässt. Die Untugenden aber, die uns als unvollkommene Menschen anhaften mögen, sind zum Unkraut zu zählen, das wert ist, ausgerottet zu werden.

Eine jener besten und wertvollsten Pflanzen nun, die mit reichen Heilwerten auf alle Organe unseres Körpers und somit auch auf unsere Seele wohltuend einwirken kann, ist die Freude.

Die Freude als Heilmittel

In der Tat ist es so, die Freude kann als Heilmittel angesprochen werden. In unserem Körper sind geheimnisvolle Funktionen wirksam, die eigenartige, oft unerklärliche Wirkungen auslösen können. Manch rätselhaftes Wechselspiel zwischen Seele und Nervensystem mag uns dabei in Erstaunen setzen. Wie einfach und wunderbar arbeitet das Zentralnervensystem, das unserem Willen unterstellt ist. Alle Glieder gehorchen den Befehlen dieses Willens. Millionen Muskelfasern arbeiten wie gehorsame Pferdchen, geleitet und gezügelt von Millionen Leitseilen, die alle im Gehirn von unserem Willen, dem selbstherrlichen Wagenlenker, gesteuert werden. Es ist ein Wundersystem göttlicher Technik, dem wir Bewegung und Rhythmus des Lebens verdanken!

Wie ganz anders arbeitet dagegen das sympathische Nervensystem, das unserem Gehirn nicht unterstellt ist und somit das geistlose Leben genannt werden kann. Ohne vom Gehirn direkt gesteuert zu werden, unbeeinflusst von unserem Willen, arbeitet dieses technische Meisterwerk in unserem Körper, reguliert die Herzstätigkeit, ordnet die Funktionen der gesamten Verdauungsorgane, ist also in erster Linie an unserem körperlichen und nicht zuletzt auch an unserem seelischen Wohlergehen beteiligt. Wenn auch der nüchterne Wille die wunderbaren Funktionen des Sympathikus nicht beeinflussen kann, so vermag dies doch die Vorstellung, das Empfinden und vor allem in bejahendem Sinne, die Freude zu bewerkstelligen. Die Freude ist im wahrsten Sinne des Wortes ein Heilmittel, denn sie vermag die geheimnisvollen Schalthebel des Sympathikus zu ergreifen, die imstande sind, Verkrampfungen zu lösen und Stauungen in der Leber, der Niere und der Bauchspeicheldrüse zu beseitigen. Selbst die Herz- und Kreislaufstätigkeit kann dem guten Einfluss der durch Freude ausgelösten Funktionen nicht entgehen.

Verhelfen wir also unsern Mitmenschen, unsern Freunden zur Freude, indem wir ihnen für alles Schöne die Augen öffnen! Die beste biologische Medizin wirst du ihnen darreichen, wenn du ihnen den Sinn des Lebens darin erschliessen kannst, indem du ihnen Gelegenheiten zeigst, die freudebringender Dienst am Nächsten sind.

Triffst du einen Zuckerkranken, keinen bessern Dienst kannst du ihm erweisen, als wenn du ihn lehrst, sich am Guten und Schönen zu erfreuen. Freut er sich an den Knospen, den Blüten des Frühlings, freut er sich am goldenen Kornfeld des Sommers, ergötzt er sein Herz an der Farbenpracht des Herbstes und bewundert er die ornamentale Schönheit winterlicher Kristalle, immer wird die ausgelöste Freude seine Brust schwellen lassen, so dass er tiefer, besser atmet, kräftiger marschiert und mit offenen Augen und aufnahmebereitem Herzen Wald und Flur durchstreift. Dadurch wird seine Bauchspeicheldrüse besser funktionieren, sowohl die innere, wie auch die äussere Sekretion. Die Verdauungsfermente werden besser ausge-

schieden und der Kranke wird die eingenommene Nahrung mehr auswerten können und dadurch weniger essen müssen, was zur Schonung seines Zustandes wesentlich beitragen wird. Auch die innere Sekretion wird angeregt; die langerhans'schen Inseln werden mehr Insulin absondern, und der Blutzucker wird wieder verbrannt werden. Nicht nur dies, auch die Leber kann besser arbeiten und der Weg zur Wiedererlangung der Gesundheit ist gegeben. Unterstützt man diesen Fortschritt täglich mit heissen Bauchwickeln und mit Naturnahrung, vorwiegend Rohgemüse, die man langsam und mit gutem Einspeicheln kaut, dann wird man auch bald eine wesentliche Besserung feststellen können. Kommt noch die erlernte Freude hinzu, dann wird auch in absehbarer Zeit eine völlige Genesung erreicht werden.

Triffst du einen Leberkranken an, dann mach ihn mit der Freude bekannt; er wird es dir zu danken wissen. Merkst du gar, dass deine eigene Leber, die grösste, wichtigste Drüse des Körpers, ihren Dienst versagt, dann ist es an der Zeit, die Freude als Gegenspieler des zermürbenden Aergers und seiner Frau Sorge auftreten zu lassen. Sie wird das Leid, das dir die zwei andern beharrlich zufügen, so dass dir die Galle darob ins Blut stieg und dich weder leben, noch schlafen liess, siegreich beheben. Sie ist ein gesunder Gegenstrom, den du einschalten musst, die beste Helferin, die du in Verkenntung ihrer Werte im Keller deiner Seele hast leben lassen. Nimm dir diese Helferin, die dir nicht grollt, selbst wenn du ihre Hilfe verschmäht hast und führe sie in die obersten Gemächer deiner Seele. Lass dein Empfinden geladen werden mit dem Rhythmus ihres pulsierenden Lebens. Freue dich, auch wenn es anfangs als erkünstelte Freude erscheinen mag. Atme tief und lang, und dieser Atem der Freude durchdringe deine Brust, indem dein Sinn auf etwas Schönes, Wertvolles gerichtet ist. Nach Minuten oder Stunden wird dein Bemühen mit Erfolg begleitet sein. Wie Wechselieber wird es deinen Körper durchrieseln, heiss und kalt. Alles mag in dir vorübergehend leise fibrieren und erzittern, aber die Freude ist Siegerin, wenn ihr Einfluss reichlich genug wirksam sein kann, denn sie ist Meisterin über das Funktionelle.

Freude ist der Wärme gleich und das dicke Eis einer kalten Seele muss schmelzen, wenn diese Wärme lange genug einzuwirken vermag. Wenn du mit deiner Arbeit deinem Nächsten dienen kannst, sollte dich diese Freude anspornend durchdringen. Ob du Schreiner oder Schuster, Schmied oder Wagner bist, dein Mitmensch braucht deiner Hände Werk, so freue dich daran und verrichte es nicht gleichgültig oder gar mürrisch, du bringst dich sonst um den Segen der Arbeit. Auch wenn du als Lehrer, als Erzieher oder Arzt nicht die volle Anerkennung deiner Bemühungen findest, freue dich darüber, dass du helfend wirken darfst. Wer nur um des Geldes willen arbeitet, weil ihn die Verhältnisse dazu zwingen, ist im Grunde genommen arm daran. Begleitet ihn nicht die Freude bei seinem Schaffen und Wirken, dann ist er im wahren Sinne des Wortes betrogen, denn sein 8- oder 9stündiger Arbeitstag ist mit lauter Unwillen und Verdruss gewürzt, weitere 8 Stunden verschläft er und die übrige Zeit mag er sich wohl auch nicht zu einem frohen, dankbaren Empfinden aufraffen. Zwang und Sklavenfron ist solch ein Dasein. Würdest du aber deine Arbeit mit Freude, dann läuft sie dir leichter aus der Hand; du verbrauchst weniger Kraft und bist am Abend weniger müde. Dein Abendbrot wird dir besser schmecken, dein Gemüt ist aufgelockert und gehoben und die Stunden des Feierabends in deinem Stübchen oder im Kreise deiner Familie und Freunde werden vom Widerschein deiner Freude und deines Herzensfriedens angenehm und wohltuend durchdrungen. Bedrängt dich aber durch andere die schwüle Luft des Unfriedens und der Gehässigkeit, dann wirst du auch damit fertig werden, wenn deine Freude stark genug ist, so dass sie mit bejahendem Geist das Feld erobern kann.

Neid und Missgunst sind schlimme Feinde deines Friedens. Sie vernichten wie Wühlmäuse die Pflanze der Freude in deinem Herzengarten, indem sie die Wurzeln nagen und also das Lebensmark angreifen.

Es war einmal ein indischer Fürst, der sich über einen seiner armen Glaubensbrüder jeweils sehr wunderte, weil sich dieser völlig neidlos an der Anmut der Fürstin erfreuen konnte, obwohl sie ihm ja nicht selbst angehörte. Freundlich beantwortete der Arme des Fürsten Frage: «Wie sollte ich mich an etwas Schönerem, das mir nicht im geringsten Sorge bereitet, nicht freuen können? Du hast ja die ganze Last zu tragen, die dir auferlegt wird durch die treue Pflege und die vielen Kostbarkeiten, deren deine Gemahlin bedarf; ich aber kann mich an ihrem Anblick ungetrübt und sorglos erfreuen.»

Wer sich am Besitz des andern neidlos sonnen kann, hat das erste grosse Examen bestanden, das ihm Freude und Friede seines Lebens sichert. So schwer sollte dies indes nicht sein, denn Besitz ist Last. Das, worüber man sich aber sorglos erfreut, besitzt man weit mehr als das, was das Leben belastet. Wir wandern nicht nur, um uns gesundheitlich zu nützen, sondern vor allem, um uns an der reichen Blütenpracht, an den fernen Bergen und grünen Tälern, den herrlichen Wäldern und fruchttragenden Feldern, zu erfreuen. Wir denken nicht daran, dass der blaue See, der sprudelnde Bach nicht unser Besitztum sind; wir haben nicht den Eindruck, dass die Schafherde, der wir begegnen, uns nicht persönlich angehört, weit mehr womöglich, als wenn wir sie behüten und pflegen müssten. Die zierlichen Sprünge der Jungtiere wecken keine Sorgen in uns, weil wir nicht befürchten, sie durch irgend ein Ungemach verlieren zu müssen. Wir freuen uns über sie tatsächlich weit ungetrübt als ihr Besitzer. Besitztum ist eine reichliche Bürde und erfordert meist viel Tatkraft. Mancher, der sich danach mit Neid und Missgunst sehnt, würde die damit verbundene Last nicht zu tragen vermögen. Wer sich daher am Schönen ungetrübt erfreuen will, der verjage Neid und Missgunst als unliebsame Begleiter, die der Freude ermangeln.

Fühlst du dich eines Tages der Freude beraubt, so dass sie dich nicht mehr anspornend durchdringt, dann bereite andern Freude und sie wird wieder zu dir zurückkehren. Ein liebes, freundliches Wort, ein verständnisvolles Lächeln, ein trostreicher Blick, all dies sind kleine Freuden am Wege, mit denen du viel Gutes bewirken kannst. Wer andere in seelischer Not tröstet, wird dadurch sehr leicht selbst Trost empfangen, denn Geben ist bekanntlich seliger als Nehmen.

Ist nicht jeder Tag ein Geschenk? Warum sollen wir ihn also mit griesgrämiger Stimmung verderben? Viel gescheiter ist es, ihn mit wertvollen Gedanken und Taten zu erfüllen, denn er ist einmalig und wiederholt sich nicht mehr. Die Sorgen mögen ihn zwar durchziehen, aber die Freude und Dankbarkeit wirkt als bejahendes Gegengewicht und so zieht er vorbei ohne erfolglos verloren zu sein.

Bist du allein, dann kamsst du dich der Stille erfreuen und dich sammeln, bist du unter Freunden, dann freu' dich ihrer Gemeinschaft und gestalte das Beisammensein wertvoll. Wenn dich die andern bereichert verlassen können, dann wird dies deine Freude erhöhen, wie der Nachklang einer schönen Symphonie. Inhaltsloses Gerede aber zeitigt innere Leere, die nach Betäubung und Zerstreuung verlangt. Lärmendes Lachen aber erzeugt keine fruchtbringende Freude, sondern gleicht dem Scheinweizen, dessen Ähren hohl und leer sind. (Schluss folgt)

Als Ferienbegleiter

eignet sich «DER KLEINE DOKTOR» von A. Vogel ausgezeichnet. Bestimmt kann er dir viele nützliche Winke geben, wie du noch mehr von deinen Ferien profitieren und wie du dich für den Alltag gesund und leistungsfähig erhalten kannst. (Bestellschein siehe letzte Seite dieses Blattes).

Verschiedene Ansichten über Gallensteinkuren

Ueber die Gallensteine herrschen verschiedene falsche Ansichten. Es ist richtig, wenn Aerzte den Patienten erklären, dass sich Gallensteine nur schwer auflösen lassen. Was aber nicht stimmt, ist die Behauptung, dass überhaupt keine auflösenden Mittel bestehen sollen. Verfügt die Schulmedizin über keinerlei Möglichkeit, die Gallensteine aufzulösen, ist damit noch immer nicht bewiesen, dass auch die Naturheilmethode hiezu keine hilfreichen Mittel besitze. Zudem ist es nicht immer nötig, die Gallensteine aufzulösen. Ist nämlich die Galle schön flüssig, dann hat man gar keine Koliken zu erwarten. Statt nun ein langsam wirkendes Mittel anzuwenden, kann man ganz einfach auch nur dafür besorgt sein, die Galle immer schön flüssig zu halten, weil sie dadurch in der Lage sein wird, um die Steine herum zu fliessen und ihre Aufgabe trotz dieser Steine richtig zu lösen. Bei allzu üppiger Mahlzeit ist nun aber eine übermässige grosse Gallenmenge erforderlich, wodurch die Möglichkeit entsteht, dass sich ein Gallenstein im Gallenkanal etwas verklemmt. Es herrscht nun vielerorts die Ansicht, dass nur ganz kleine Gallensteine durchgehen können, da der Gallenkanal zu eng sei, um grössere Steine hindurchzulassen. Dies nun stimmt nicht völlig, denn der Gallenkanal ist, wie alle diese Kanäle, aus elastischem Gewebe hergestellt und kann, wenn man durch heisse Wasseranwendungen gut erweicht, auch noch mittlere Steine durchlassen. Steine, die die Grösse von Baum- oder Haselnüssen aufweisen, gehen niemals durch, doch sind sie auch selten so gross. Sie bilden auch weit weniger eine Gefahr, da sie sich ohnedies nicht im Gallenkanal festrammen können. Viele Leute können daher Gallensteine haben, ohne etwas davon zu wissen, denn erst, wenn sich die Steine im Gallenkanal festklemmen, verursachen sie Schwierigkeiten und dies geschieht in der Regel durch Diätfehler. Stellt man nun aber durch Röntgen Gallensteine fest, ohne dass diese Störungen verursachen, dann muss man nicht unbedingt zur Operation greifen. Viel zweckdienlicher ist es, sich in der Ernährung richtig einzustellen, Fettgebackene Speisen nebst Süssigkeiten aus weissem Zucker, vor allem also auch Konditoreiwaren müssen bis zur völligen Heilung gemieden werden, so auch die meisten Früchte. Eine Ausnahme bilden Crape fruit, auch Äpfel und Beerenfrüchte, vor allem Heidelbeeren. Am besten aber ist es, wenn man sich vorwiegend mit Naturreis, Gemüse und Salaten ernährt, welche Letztere mit Zitronen oder Molkenkonzentrat zubereitet werden müssen. Zu meiden sind alle jene Gemüse, die in gekochtem Zustand Darmstörungen verursachen. Kohl und Kabis dürfen daher nur roh gegessen werden. Wer Störungen und Koliken vermeiden will, muss sich unbedingt nach der notwendigen Diät richten.

Oelkuren sind keineswegs unnütz, wenn sie richtig durchgeführt werden, wie dies in der Februarnummer erwähnt worden ist.

Es gibt allerdings Fehlschlüsse, auf die nicht nur die Aerzte, sondern auch die Naturheilmethode des öftern schon hingewiesen hat. Bei Oelkuren beobachtet man nämlich nicht nur die eigentlichen harten Gallensteine, sondern oft auch viel grünliche Steine, die an der Luft weich werden und zerfallen. Dies nun sind nur Kotsteine, die mit den gefürchteten Gallensteinen nichts zu tun haben. Sie werden durch die Oelkur aus den Schlingen des Dickdarmes herausgeschafft. Die Aerzte nun sind vielfach der Ansicht, dass die Kotsteine sich durch die Oelkur bildeten, indem sich die Galle mit dem Oel verbinde. Es ist nun kaum anzunehmen, dass sich innert solch kurzer Zeit Kotsteine bilden, sondern viel eher, dass sich diese durch die Einwirkung der Oelkur eben entfernen. Da sie sich mit Galle vermischt haben, sind sie grünlich. Sie enthalten auch noch Glyzerin und andere Stoffe und zerfallen, wie bereits erwähnt, während die eigentlichen Gallensteine hart bleiben. Eine Oelkur ist auf jeden Fall zu empfehlen. Schon