

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 12 (1955)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Friede und Unfriede  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553186>

### **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

<b>Jahresabonnement:</b>	<b>Redaktion/Verlag:</b> Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	<b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b>	<b>Insertionspreis:</b>
Inland . . . . . Fr. 4.50	Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775	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. Friede. / 2. Friede und Unfriede. / 3. Vorteile des Schwitzens. / 4. Die Notwendigkeit naturgemässer Behandlung. / 5. Wissenswertes vom Volk der Bienen. / 6. Fragen und Antworten: a) Wirkungsvolle Kur gegen Nasenpolypen; b) Erfolgreiche Anwendungen. / 8. Aus dem Leserkreis: a) Natürliche Hilfe bei Nervenzusammenbruch; b) Rasche Heilung bei Nervenentzündung.

## FRIEDE ?

Ist das Meer dem Menschen gleich,  
Das mit ruhelosen Wellen  
Tosend braust durch sein Bereich,  
Bas am Ufer sie zerschellen?  
Denn solch rastlos Brausen zieht  
Heute durch der Menschheit Sinnen,  
Es zerschellt ein wund' Gemüt  
An der Klippen schroffen Zinnen.  
Fried' und Freude hält nicht stand  
In dem Hasten und dem Jagen,  
Friede wohnt in besserm Land  
Und in Herzen ohne Zagen.  
Soll er daher weilen nicht  
Auf der schmerzgefüllten Erde?  
Doch, wenn heller wird das Licht,  
Spricht der Schöpfer froh: «Es werde,»  
Werde Friede stromestief,  
Weggeschwemmt, was sturmbeladen,  
Was einst dem Verderben rief,  
Kann dem Menschen nicht mehr schaden!  
Dum, wenn heut' er nicht im Meer  
An den Felsen will zerschellen,  
Muß sein Herz mit Frieden er  
Und mit Güte froh erheilen.

## Friede und Unfriede

### Auswirkungen auf den Körper

«Friede ernährt, Unfriede verzehrt». Dieses einfache, bekannte Sprichwort schließt die ganze Wirksamkeit von Friede oder Unfriede in sich ein. Was der Volksmund da richtig festgestellt hat, besitzt nicht nur eine sinnbildliche, sondern auch eine buchstäbliche Bedeutung. Selbst wissenschaftlich kann dies genau nachgewiesen werden. Der Herzensfriede macht uns glücklich, und dieses Gefühl von Friede und Glück wirkt sich auf unser ganzes Nervensystem günstig aus und dadurch auch auf die Drüsen mit innerer und äußerer Sekretion, woraus andererseits wiederum unsere ganze Verdauung Nutzen zieht. Es ist daher begreiflich, daß zufriedene Menschen infolge besserer Ausnützung der Nahrung weniger essen müssen. Andererseits gibt es allerdings auch wieder jene behaglichen Naturen, die dem Essen mit größter Gemütsruhe und zufriedener Genuß reichlich zusprechen. Auf alle Fälle aber gilt für uns alle die erwiesene Tatsache, daß uns der Unfriede verzehrt, denn

er gebiert Verdruß und Aerger, die dafür sorgen, daß vor allem unsere Leber nicht mehr richtig zu arbeiten vermag. Dadurch entstehen Stauungen und Verkrampfungen und mit diesen stellen sich Störungen im ganzen Verdauungsvorgang ein. Wenn wir trotz Unfrieden und Aerger essen, kann uns die Nahrung wie Blei im Magen liegen bleiben, ja sie wird uns sogar unter Umständen unangenehm zu drücken beginnen.

Der Unfriede wirkt auch ungünstig und hemmend auf den Blutkreislauf und belastet dadurch das Herz. Manch scheinbare Herzleiden und vielerlei Herzstörungen hängen mit den Folgen von Unfrieden und Sorgen zusammen.

Auch Durchfall oder eine auf Verkrampfung beruhende Verstopfung kann als rasche, zuverlässige Folge unfriedlicher Zustände und Stimmungen in Erscheinung treten.

Wer sich von Unstimmigkeiten niederdrücken läßt, atmet in der Regel mangelhaft und verlangsamt dadurch den gesamten Gasaustausch. Daß sich all diese hemmenden Einflüsse ungünstig auf unsern gesamten Gesundheitszustand auswirken können, ist bestimmt begreiflich und wir sollten daher, was an uns liegt, tun, um den Unfrieden zu bannen.

Im umgekehrten Sinn wirkt der Friede wie eine Wunderessenz auf den ganzen Körper ein. Alles arbeitet besser, leichter und rationeller, wodurch wir nicht nur weniger Nahrung, sondern auch weniger Schlaf gebrauchen, denn eine friedliche Atmosphäre des Tages macht sich auch im Schlaf durch bessere Entspannung geltend, da das Unterbewußtsein ziemlich parallel mit den vorangegangenen Eindrücken des Bewußtseins arbeitet. Aufgeregte, friedlose Tage haben normalerweise auch aufregende, unruhige Träume zur Folge. Ein erregtes Traumleben wirkt sich bekanntlich mehr ermüdend als erholend auf den Körper aus, während ruhige, friedliche Träume oder noch besser ein traumloser Schlaf zur erwünschten Entspannung beitragen. Dieser schätzenswerte Vorteil ist gewiß ohne weiteres nebst einem guten Gesundheitszustand auch einer friedlichen Einstellung vom vorangegangenen Tage zuzuschreiben.

### Vom seelischen Gleichgewicht

Hunderterlei Dinge des täglichen Lebens können den innern Frieden stören, und trotzdem gibt es Menschen, die das seelische Gleichgewicht nicht verlieren. Auch wenn noch soviel Schwierigkeiten auf sie einstürmen, gehen sie doch nicht des innern Friedens verlustig. Es mag sein, daß sie gewisse Dinge des Alltags nicht so tief in sich eindringen lassen, und daß sie das eigene Ich mit seinen verschiedenen Empfindlichkeiten nicht zu hoch einschätzen. Sie lassen sich nicht von der Materie beherrschen, weil sie nicht zu sehr an sie gebunden sind,



noch sind sie zu fest an andere Menschen gekettet, denn all dies kann dazu beitragen, daß uns der Friede entweicht, so daß wir wie ein von der Strömung erfaßtes Schifflein dahintreiben. Wer sich in solchem Zustand befindet, gleicht einem Baum des Waldes, der sich unter den vielen Bäumen stark fühlt, weil einer den andern stützen kann. Gemeinsam sind sie fähig den Winden zu trotzen, weshalb jeder vom andern abhängig ist. Hat aber erst einmal ein außergewöhnlich starker Sturm eine Bresche in sie hineingeschlagen, dann hat er ein leichtes Spiel, einen ganzen Wald umzulegen. Wieviel sicherer dagegen steht die einsame Wettertanne auf freier Weide da! Niemand stützt sie und doch ist sie nach allen Seiten hin fest verankert und trotzt so jedem Sturm. Während sie sich alleine aufrecht und unabhängig hält, bietet sie zugleich jedem Schutz, der ihn bei ihr sucht. Sie kann helfen und hilft auch, ohne auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein. So dient sie gewissermaßen als gutes Beispiel und Symbol jener Menschen, die als gewisse Voraussetzung des Friedens das innere Gleichgewicht nicht verlieren. Wer in einem friedlichen Familienkreis aufwachsen kann, ist sehr bevorzugt, denn das verzehrende Feuer des Unfriedens schadet dem heranwachsenden Kind und der reifenden Jugend mehr als man glaubt. Eine Mutter, die stark und liebevoll ihre Pflicht erfüllt, bietet den Kindern einen festen Halt. Aber auch der Vater sollte in gereifter Ruhe wie die Wettertanne den Kindern hilfreich zur Seite stehen. Nicht vergebens weist das Buch der Bücher auf die Pflicht des Mannes hin, die von ihm verlangt, daß er als Haupt der Familie seinem eigenen Hause wohl vorzustehen vermag. Diese Forderung schließt die Wahrung des Friedens auf der Grundlage von Gerechtigkeit und Liebe in sich ein. Gütiges Verständnis und liebevolle Rücksichtnahme tragen neben gerechter Strenge dazu bei, der Familie jenen Halt zu geben, die den Frieden erhält.

Es ist tatsächlich so, daß der Friede ohne Gerechtigkeit und Liebe keinen Bestand hat. Wohl wird die Gerechtigkeit dafür sorgen, daß keine krummen Wege den Frieden stören; Gerechtigkeit alleine aber kann hart wirken, wenn sie nicht die Milde barmherziger Liebe verstehend zu ihr gesellt. Ein einfaches Bild mag dies veranschaulichen. Am Strand in Florida spielen drei Kinder, ein Negerlein, ein Indianermädchen und ein weißes Kind. Keines achtet auf die Rasse und den Stand des andern, denn das Spiel nimmt sie so sehr gefangen, daß tiefster Friede unter ihnen weilt. Das geht aber nur so lange, bis das Negerlein zum Sandeimerchen des weißen Kindes greift, um auch damit zu spielen. Statt diesen Uebergreif großmütig zu gewähren, beginnt die kleine Eigentümerin sich wehrend zu schreien, und schon ist ein kleiner Kinderkrieg entflammt. Er wird erst beschwichtigt, als eine der Mütter eingreift und mit gerechter Hand der rechtmäßigen Besitzerin das Eimerchen zurückerstattet. Zwar grämt sich das Negerlein darüber, aber zum Glück findet das Indianerkind eine halbe Kokosnußschale, die halbrunde Sandhügelchen ergibt, die wie kleine Hüttchen aussehen. Von Hand zu Hand wandert nun die Schale bei den drei Kindern und wieder ist der Friede und das Gleichgewicht hergestellt, denn das Indianermädchen versteift sich nicht auf sein Recht, als Finderin die Schale alleine benützen zu dürfen. Es kann geduldig warten und in dieser Geduld steckt Weisheit, liebevolles Verständnis und freundliche Güte.

#### Irrungen und Auswüchse

Die lärmende Hast unserer Tage, denen es an Stille und Beschaulichkeit fehlt, ist nicht besonders dazu angetan, der Zufriedenheit und somit dem Frieden zu rufen. Nicht immer entspringt jedoch die dringliche Emsigkeit und Eile dem gebietenden Existenzkampf. Wenn die vielen, vermehrten Bedürfnisse, die durch den heute gesteigerten Reiz in Erscheinung treten, die persönlichen Verhältnisse des Einzelnen überschreiten, dann müssen not-

gedrungen Ruhe und Frieden weichen, und der Jagd zur Befriedigung selbstsüchtiger Wünsche Platz machen. Manche lassen sich dabei sogar von dem Irrtum leiten, daß sich das Herz Frieden verschaffen könne, wenn es seinem Begehren keinen Einhalt gebieten müsse. Solch rücksichtslose Auswirkung der Selbstsucht hat jedoch nichts mit dem Segen des inneren Friedens zu schaffen und ruft auch im kleinen Umkreis viel Leid hervor. Werden weitere Kreise von solcher Einstellung erfaßt, dann wird sich dadurch die Strömung des Unfriedens immer mehr steigern und schließlich zum offenen Kriege führen. Dieser ist der stärkste Ausdruck des Unfriedens, denn er schont nicht einmal das nackte Menschenleben. Die Heiligkeit des Lebens zu wahren, ist indes ein göttliches Gebot, das nicht ohne bitterste Folgen umgangen werden kann. Mögen auch einzelne Gutgesinnte den Frieden lieben, welchen Nutzen ziehen die Regierungen daraus, die seine Gesetzmäßigkeit nicht beachten, ja sogar ihren Kriegen den Anschein göttlicher Gerechtigkeit verleihen möchten? Das ist es ja, woran sich vor allem die Naturvölker stoßen, daß die weiße Rasse wohl Frieden predigt, aber Kriege führt und zwar mit den verwerflichsten Mitteln und in einem solchen Ausmaß, daß nicht einmal friedliche Inseln einsamer Meere davon verschont bleiben. Daß aber dort mehr Sehnsucht nach Friede herrscht, verraten manche Erzählungen aus jenen Gegenden. Bekannt ist darunter auch der einfache Bericht über den «Papalagi», wie ein schlichter Südseeinsulaner den weißen Mann benennt. Trefflich schildert er darin den Vertrauen erschütternden Eindruck, den schon der erste Weltkrieg bei seinem Volke auslöste, denn mit größter Selbstverständlichkeit aber als schlechtes Beispiel hat ihn die weiße Rasse geführt.

Auch der Gruß vieler orientalischer Völker verrät, wie wichtig der Friede bei ihnen gewertet wird, oder zum mindesten einmal wurde, denn sehr leicht wird ja der Gruß zur gedankenlosen Gewohnheitsformel. Immerhin kann aber der schöne Gedanke: «Friede sei mit dir, — Salem aleikum», den Sinn des Grüßenden und Begrüßten auf den Segen des Friedens lenken! — Auch das Evangelium spricht von einer solchen Begrüßung, indem es sagt: «In welches Haus irgend ihr eintretet, sprecht zuerst: Friede diesem Hause! Und wenn daselbst ein Sohn des Friedens ist, so wird euer Friede auf demselben ruhen; wenn aber nicht, so wird er zu euch zurückkehren.» Dieser Hinweis mag uns gewissermaßen als Schlüssel dienen, denn ein Sohn des Friedens kann bestimmt nur derjenige sein, der sich nach den Bedingungen wahren Friedens richtet. Es gibt eben auch noch einen sogenannten faulen Frieden, einen solchen um jeden Preis. Nicht vergebens sagt der Volksmund, man müsse dafür sorgen, daß die Kirche mitten im Dorf bleibe. Den mutigen Kampf, den das gute Gewissen führt, um das Recht zu verfechten, sucht er mit dem Rat, einfach gute Miene zum bösen Spiel zu machen, zu umgehen. All diese Ratschläge sind irreführend und vertreiben den wahren Frieden, der nur auf der Grundlage eines reinen Gewissens gedeihen kann. Ein strenges Urteil ist daher von göttlicher Warte aus gefällt, denn es lautet: «Kein Friede den Gesetzlosen!» Ist es da noch rätselhaft, daß gerade die heutige Zeit trotz manchen Friedensbeteuerungen des wahren Friedens mit seinem glückhaften Vertrauensverhältnis zum Nächsten ermanget? Er wird tatsächlich nicht jenen zu Teil, die sich von göttlichen Gesetzen lossagen, um ihrer Selbstsucht ungestörter fröhnen zu können, wohl aber jenen, die seine Gesetzmäßigkeit beachten.

#### Vorteile des Schwitzens

##### Folgen unterbundener Hauttätigkeit

Manchem von uns ist der vergangene, sonnenarme Sommer zur Tragik geworden. Wir konnten viel zu wenig schwitzen. Bewegungstypen aber sind Menschen mit