

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 14 (1957)
Heft: 7

Artikel: Dein Freund wird zu deinem Feind
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553056>

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: 21.02.2026

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

Traubenzucker zunutze, der das Herz stärkt, und zusätzlich hat man etwas zum Lutschen, wodurch man sich das Rauchen leichter abgewöhnen kann. Immer wieder sollte man sich daran erinnern, daß diese Leidenschaft wirklich sehr gesundheitsschädlich ist. Schwimmen, Rudern, Skisport, Wanderungen, Botanisieren, Markensammeln, ja irgend etwas im Leben, das uns fesseln kann, mag als Liebhaberei betrieben werden, nur dem Nikotintüfel sollte man seine Freude nicht lassen, uns schädigen und vielleicht sogar vernichten zu können. Es ist zuviel Tribut bezahlt für diese unheilvolle Leidenschaft. Die Verantwortung für das eigene Leben, für dasjenige der Familie und für unsere Tätigkeit soll und muß größer sein als die Bedingtheit und Ergebenheit dem Rauchen gegenüber.

Dein Freund wird zu deinem Feind

Bestimmt warst du immer beglückt, daß dich dein Temperament, deine Freude am Schaffen, am schöpferischen Tätigsein durch deine ganze Jugend hindurch begleitet hat. Du hattest Freude an der Arbeit, und es ist wahr, wer an der Arbeit keine Freude hat, ist ein unglücklicher Mensch, denn die meiste Zeit im Leben verbringt man ja entweder mit Arbeiten oder mit Schlafen. Die paar Stunden der Freizeit, die man unter Umständen einem mehr oder weniger dienlichen Vergnügen widmen mag, sind ja sehr bescheiden im Verhältnis zu der Zeit, in der man arbeitet. Und das Arbeiten ist nun einmal eine von Gott bestimmte Tätigkeit für den Menschen, denn nichts deutet darauf hin, daß er sich nach seiner Erschaffung in den paradiesischen Verhältnissen des Lebens im Nichtstuen hätte erfreuen sollen. Ihm wurde im Gegenteil geboten: «Bebau die Erde und mache sie dir untertan,» und dieses Bebauen ist eine Arbeit, wenschon eine schöne und eine freudige Arbeit. Somit ist also das Temperament, das dich immer wieder zum Arbeiten, zum Organisieren und zum Aufbauen anspornt, bestimmt für dich ein Glück, ein guter Freund in deinem Leben. Nun wirst du aber älter. Du kannst mit einer Maschine verglichen werden, mit einem Auto, das zwar nicht gerade immer das gegebene Vergleichsmittel ist, aber hier scheint es zu stimmen. Du gleichst also einem Auto mit einem guten Motor und einem älter gewordenen, nicht mehr so leistungsfähigen Chassis. Damit sollte man, den Verhältnissen entsprechend, langsam fahren. Wenn der Motor aber gut zieht, wird man veranlaßt, eben darum auf den Gashebel zu drücken, wenn es notwendig erscheint, und so kann gelegentlich der ganze Wagen in Brüche gehen. Diese Gefahr besteht für jeden vitalen Menschen, wenn er älter wird, wenn er das «Mittelalter», also das Mittel vom Hundert überschritten hat. Vielleicht hat er einen Betrieb aufgebaut, hat unter Umständen manches organisiert und glaubt nun, es in seinen älteren Tagen etwas ruhiger nehmen zu können und zu dürfen. Aber oh weh, diese Rechnung kann falsch sein. Die Pflichten sind größer geworden, er ist da und dort immer notwendig, hat immer noch nicht begriffen, daß er jetzt die Treppe hinauf normal gehen muß und nicht mehr rennen sollte, daß er sich abends früh zur Ruhe begeben und auch im übrigen ein gemütlicheres Tempo einschlagen sollte. In der automobilistischen Sprache ausgedrückt, bedeutet dies ganz einfach, einen anderen Gang einzuschalten.

Manch einer wird tatsächlich zwischen dem Alter von 50 und 60 Jahren wie ein Rohr geknickt, muß seine interessante Arbeitsstätte verlassen, weil er die Notwendigkeit, sein Temperament den Verhältnissen anzupassen, nicht berücksichtigt hat.

Kürzlich erhielt ich den Bericht, daß ein Bekannter von mir plötzlich gestorben sei. Er war sehr vital, betrieb ein Geschäft, das er auf die Höhe gebracht hatte, aber mit knapp 50 Jahren legte er sich plötzlich hin und starb. Sein Herz wollte nicht mehr mithalten. Es heißt also vorsichtig sein. Wie manchem Menschen wird sein Tem-

perament, das ihm in seiner Jugend einer seiner besten Freunde und Helfer war, in den reifen Jahren zum Verderben. Es ist nicht leicht, sich an einen ruhigeren Rhythmus zu gewöhnen, sondern es muß erlernt werden, was oft viel schwerer ist als irgend etwas anderes, denn um feurige Rößlein zu zügeln und sie zu einem normalen Gang zu bewegen, braucht es viel Disziplin, stete Schulung und immer wieder ein liebevolles Ermahnen. Das sollte der Vitale, dessen eigenes Temperament so leicht mit ihm durchgeht, lernen, damit er nicht aus der schönsten Tätigkeit seines Lebens allzufrüh herausgerissen wird.

Heilende Erde

Es mutet uns Europäer eigenartig an, wenn wir in Afrika und in Amerika bei Eingeborenen beobachten, wie sie die Schwerkranken, denen nach ihrem Dafürhalten nicht mehr zu helfen ist, in die Erde eingraben, um sie dem ganzen Einfluß des Bodens zu überlassen, mit der bestimmten Erwartung, daß wenn die Erde nicht mehr hilft, der Kranke verloren sei. Es gibt denn auch tatsächlich Fälle, in denen die Erde den Kranken hilft. Wieso? Erst kürzlich habe ich mit dem Chefarzt eines schweizerischen Kreisspitals über diesen Punkt gesprochen. Auch er war der Ansicht, daß die Radioaktivität der Erde, vor allem aber auch die Bodenbakterien eine außergewöhnliche Heilwirkung auszuüben vermögen. Wir haben vom bakteriologischen Standpunkte aus immer Angst vor der Erde wegen Infektionsmöglichkeiten und dies zum Teil mit Berechtigung. Wir vergessen aber auch, daß die Erde mindestens so viel, wenn nicht noch mehr, ja vielleicht sogar hundert- oder tausendmal mehr Bakterien besitzt, die heilend auf unseren Körper einwirken können. Es ist nun eine Tatsache, daß Tiere, wenn sie irgendwie Fieber oder einen Wundbrand haben, in den Schatten und auf die nackte Erde liegen, wobei sie sich sogar die Art der Erde auswählen. Vielleicht ist es der bakterienreiche Waldboden oder ein lehmhaltiger Boden, vielleicht auch irgend ein Boden der Radioaktivität besitzt, den ein Tier mit instinktivem Feingefühl zu finden vermag.

Seit Jahrhunderten, ja vielleicht seit Jahrtausenden wird Lehm als Heilmittel gebraucht und zwar Lehm, der tief gegraben wird, der also, praktisch genommen, bakterienfrei ist. Wieso wirkt denn dieser Lehm? Hier sind es nun nicht die Bakterien, hier wirkt eine gewisse Radioaktivität, ein gewisses Etwas, das man heute mit den modernsten Instrumenten sogar messen kann, eine Strahlung, die von der natürlichen Materie in mehr oder weniger starker Form ausgeht. Vergessen wir nicht, daß der Boden strahlt, daß er eine Aktivität hat, die uns Menschen Kraft geben kann. Deshalb dürfen wir im Sommer nicht vergessen, bei jeder günstigen Gelegenheit, wenn der Boden warm genug ist, barfuß zu laufen und morgens früh das Taulaufen zu benützen, um unsere Füße als natürlichen Stecker unserer Lebensenergie mit der Urkraft der Erde in Verbindung zu halten, damit wir die Energien aufladen können, die der Boden uns zu übergeben vermag.

Wieso fahren wir nach den Gegenden wie Ischia und liegen dort auf den warmen, radioaktiven, vulkanischen Sand, um uns unsere Rheuma- und Gichtschmerzen wegzuschaffen? Ist es nicht der Boden selbst, mit seiner ganzen Strahlung, der da zu heilen vermag? Warum machen wir Moorbäder? Nicht nur die chemischen Faktoren, sondern vor allem auch die Strahlungselemente und vielleicht auch lebendige oder abgebaute Bakterienstoffe vermögen eine Heilwirkung auf unseren Körper auszuüben. Darum gilt als Losung für die Ferienzeit dieses Sommers, soviel wie möglich Kraft zu bekommen und unsere Reserven aufzuladen mit der natürlichen Strahlungskraft des Bodens, vor allem des Naturbodens auf dem Lande und in den Bergen.