

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
Heft: 12

Artikel: Der Instinkt als Führer
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552966>

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: 20.01.2026

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

tralheizungen besitzt, besteht die Gefahr der Verzärtelung, indem man sich angewöhnt, in überhitzten Zimmern zu schlafen. Das ist nicht gut, denn dadurch wird die Luft sauerstoffarm, und wir haben keinen gesunden Schlaf. Noch schlimmer ist es, wenn wir zudem versäumen, gut zu lüften, so daß wir die ganze Nacht hindurch in muffiger, verbrauchter Luft schlafen müssen.

Beachten wir also die Regeln. Sorgen wir für genügend frische Luftzufuhr, und wir werden einen guten, gesunden Schlaf genießen, ohne Gefahr zu laufen, daß wir uns erkälten. Sorgen wir auch bei geheizten Räumen stets für gute Lüftung. Lassen wir den Schlafraum nur mäßig warm oder eher ein wenig kühl sein, indem wir die Heizung entsprechend einstellen, dann wird der Sauerstoff nicht so rasch verbraucht sein und sich auch genügend erneuern können. Unser Menschenverstand zusammen mit etwas Anschauungsunterricht in der unverdorbenen Natur werden uns den richtigen Weg weisen.

Der Instinkt als Führer

Ein zuverlässiger Wegweiser

Eigenartig ist es, wenn man beobachtet, wie gut die Natur die Tiere mit jenem wegweisenden Empfinden, das man Instinkt nennt, ausgestattet hat.

Vielleicht kennen von uns nur wenige jene interessante Tatsache, daß weibliche Vögel, die zur Bildung der Eierschalen Kalk benötigen, oft weite Flüge vom Innern des Landes zum Meere vornehmen, um am Ufer Muscheln zu holen, nur weil ihnen ein inneres Gefühl anzuzeigen scheint, daß Muschelkalk leicht assimilierbar ist. Die Vögel haben somit diese hilfreiche Wegleitung dem Instinkt zu verdanken.

Auch Beobachtungen bei Stalltieren zeigen uns, wie wichtig die Erhaltung des Instinktes ist. Weil diese nämlich keine Gelegenheit haben, sich ihre Nahrung selbst zu suchen, gewöhnen sie sich an, einfach zu fressen, was ihnen vorgesetzt wird. Kommen sie nun vom Stall unmittelbar auf die Weide hinaus, dann fressen sie gewohnheitsmäßig, was sie vorfinden, bis sich Störungen einstellen, und der Instinkt wieder geweckt wird, so daß auch sie wieder unterscheiden können, welche Kräuter für sie gut sind, und welche ihnen schaden.

Wir würden es von uns aus nie wagen, unseren Schafen Tollkirschen anzubieten, da wir der Meinung sind, diese würden ihnen ebenso schaden, wie uns Menschen. Aber sie selbst fressen diese, für den Menschen so gefährliche Pflanze ganz instinktiv, und sie sind dadurch auch keineswegs irgendwelchen Störungen oder Schädigungen ausgesetzt. Die Kühe dagegen lassen bereits Kerbel und Hahnenfuß stehen, da sie durch deren Genuß Harnverhaltungen erhalten. Die schleckerigen Ziegen fressen Brennesseln und den stacheligen Wacholderchries mühe-los, und auch das Kamel verschlingt mit Genuß, den mit harten Dornen versehenen Feigenkaktus. Instinktiv zieht sich ein krankes Tier in die Stille zurück, und das verwundete Wild läuft bis zur Ermattung, um durch das andauernde Fließen des Blutes die schlimmen Folgen des Schusses, also die Infektionsgefahr, beheben zu können.

Während das Tier demnach instinktiv weiß, was ihm bekömmlich ist, hilft dem Menschen die verstandesmäßige Wahl dessen, was er für sich für gut erachtet. Oft geht er aber mit seinem Verstande eher fehl als das Tier mit seinem gesunden Instinkt, denn er mutet sich besonders in der Ernährung nur zu oft Dinge zu, die ihm gesundheitlich schaden.

Der menschliche Instinkt

Darum wäre es auch für ihn weit besser, er könnte sich ebenfalls etwas mehr von einem gesunden Instinkt leiten lassen. Auch er besitzt nämlich neben seinem Verstand auch noch Instinkt, und wenn er ihn nicht ganz verkümmern läßt, dann kann er ihm gute Dienste leisten. So kann ein offensichtlicher Mangel im Körper ein beson-

deres Verlangen nach gewissen Speisen auslösen. Sind wir natürlich eingestellt, so daß unser Gaumen infolge Verwöhnung nicht verdorben ist, dann können, ja sollten wir sogar diesem Verlangen Rechnung tragen und zwar besonders den Kranken gegenüber. Man kann auf diese Weise einen Eiweißhunger, einen Kalk-, Kohlehydrat- oder Mineralsalz hunger und anderes mehr feststellen. Oft schon konnte ich beobachten, wie Kranke ein unstillbares Verlangen nach einer bestimmten Nahrung bekundeten, die sie früher gar nicht besonders liebten, wurde ihr Wunsch nun berücksichtigt, dann stellte es sich heraus, daß er gut gewesen war, denn die geforderte Nahrung vermochte wie ein Medikament zu wirken.

Oft ist der Instinkt auch wie ein Gewissen, das im Hintergrund über das wacht, was uns schädigen könnte. Aber der Mensch will meist auf seine leise Stimme achten, denn er frönt meist lieber gewissen Leidenschaften und Lasterchen und mag daher schlechten Gewohnheiten zu Gunsten der Gesundheit nicht leicht entsagen. Das ist der Grund, weshalb der menschliche Instinkt, dieses wertvolle Naturempfinden, immer mehr verkümmert oder in einer ganz falschen Richtung steuert, so daß ihm dieser natürliche Prüfstein nicht mehr nützlich sein kann, denn die Pflege verderblicher Leidenschaften verdirbt auch den Gaumen. Ist er aber einmal verdorben, dann sind weder er noch die damit verbundenen Gelüste zuverlässige Wegweiser für unsere Gesundheit.

Das Reformhaus im In- und Ausland

In der Schweiz und in Deutschland

In der Schweiz sind die Reformhäuser sehr reichlich und mit viel Auswahl versehen. Viel Aufklärungsarbeit durch Vorträge und Literatur war nötig, um weitere Kreise der Bevölkerung auf den Vorzug von natürlicher Ernährungs-, Heil- und Lebensweise aufmerksam zu machen und diese Arbeit hat denn auch ihre guten Früchte gezeitigt, so daß im Reformhaus heute viel erhältlich ist, was zu einer gesunden Lebensführung beiträgt. Auch in Deutschland ist das gleiche Resultat zu verzeichnen, was indes in beiden Ländern eine gewisse Schwierigkeit darstellt, das ist die Beschaffung von naturreinen Trockenfrüchten, die weder geschwefelt, noch vergast sind. Immer schwieriger scheint dieses Problem zu werden. Ich habe mich selbst in verschiedenen Erzeugnisländern, sowohl in Europa, als auch in Kleinasien, Afrika und Amerika nach völlig naturreiner Ware umgesehen, aber es scheint je länger, je schwerer zu werden, diese zu erhalten. Die chemischen Düngungs- und Giftspritzmethoden, wie auch die neuere Unsitte der Vergasung fertig verpackter Früchte werden immer mehr angewendet und zwar leider auch in Ländern, in denen man dies gar nicht erwarten würde. Die Menschheit ist noch nicht krank genug, denn je länger je mehr wird sie durch eine Nahrung geschädigt, die durch moderne Methoden der naturgegebenen Reinheit beraubt ist.

In andern Ländern

In Oesterreich ist das Reformhaus erst im Anlauf begriffen. Frankreich besitzt zwar eine Reform- und Naturheilbewegung, aber sie entwickelt sich mehr auf dem Gebiet der Literatur. Zudem wird in manchen Gegenden von Frankreich noch ganz natürlich gearbeitet und die chemischen Methoden sind wenig durchgedrungen. Mit Ausnahme von weißem Mehl, Weißbrot, weißem Zucker und weißem Reis lebt der Franzose besonders auf dem Lande von viel naturreinen Erzeugnissen.

In den südlichen Ländern, also in Italien, Spanien, Portugal und Griechenland gibt es, praktisch genommen, keine Reformbewegung. In Israel hingegen fand ich zu meiner Ueberraschung Reformhäuser vor, die allerdings in der Auswahl noch sehr bescheiden ausgestattet sind. Was dort stark im Vordergrund steht, sind die Sesamprodukte, die als Helva sogar in großen Dosen viel ver-