

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 15 (1958)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Bejahendes Denken  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551229>

#### 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:** 24.12.2025

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:		Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775 Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Vertriebsstelle für Deutschland: VITAM, Verlag Hameln Abonnement: 4,50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	Insertionspreis: Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
Inland Fr. 4,80 Ausland Fr. 6,—				

AUS DEM INHALT: 1. Das Glück. / 2. Bejahendes Denken. 3. Strahlen. / 4. Wer bist du? / 5. Die zweideutige Maske der asiatischen Grippe. / 6. Vokalinfektion. / 7. Fragen und Antworten: a) Altes Magenleiden verschwindet; b) Mangelhafter Haarwuchs. / 8. Aus dem Leserkreis: a) Schwangerschaftsschwerden; b) Hyperisan hilft noch immer; c) Interessante Feststellung.

## DAS GLÜCK

Reicht euch die Hände  
Zur Jahreswende,  
Wünscht euch das Gute  
Mit frohem Mut! —  
Das Böse lauert,  
Versteckt es kauert,  
Als finstere Macht  
Durchdringt es die Nacht,  
Gleist auch im Schönen,  
Das Gute zu höhnen!  
Wie nur es wenden  
Mit bloß zwei Händen? —

Verjagt sein Walten,  
Läßt froh gestalten  
Des Herzens Frieden,  
Der euch beschieden  
Trotz allen Stürmen,  
Um aufzutürmen  
Des Frohsinns Gabe  
Mit seiner Habe.  
Die wanket nimmer,  
Die leuchtet immer  
Durch Nebel und Nacht,  
Weil Hoffnung ihr lacht.

Drum frisch begonnen,  
Nicht lang besonnen,  
Die Sonne läßt fein  
Ins Herz hinein,  
Das Unrecht treibt aus  
Aus eurem Haus!  
Nach diesem Segen  
Mögt ihr euch regen,  
Dann kehret das Glück  
Stets zu euch zurück.  
Ihr wünscht es nicht nur,  
Ihr kennt seine Spur,  
Mit goldenem Schimmer  
Besitzt ihr es immer!

## Bejahendes Denken

## Ein gutes Beispiel

Es gibt ein einfaches, bekanntes Geschichtchen, man mag es auch bloß ein Märchen nennen, das uns ein anschauliches Bild vom bejahenden, aber auch vom verneinenden Denken schildert, so uns lebhaft darstellend, wie sich die beiden Denkungsarten zu unserem Nutzen oder Schaden auszuwirken vermögen. Es waren also einmal zwei Frösche, die das große Pech hatten, in ein weithalsiges Glas zu fallen, mitten in eine weiße Flüssigkeit hinein. Beide gaben sich natürlich alle Mühe wieder herauszukommen, denn ein Verbleiben darin bedeutete auf die Länge den Tod. So strampelten und strampelten sie denn, aber es gelang ihnen nicht über den Glasrand hinaus zu springen. Nach einiger Zeit gab es einer von ihnen auf, denn er war des aussichtslosen Kampfes müde, und er ertrank.

Der andere aber strampelte gleichwohl weiter, wiewohl auch er keine Aussicht auf ein Entkommen hatte. Er strampelte einfach darauf los, mochte kommen, was da wollte und siehe da, nach geraumer Zeit merkte er, daß die weiße Flüssigkeit fest wurde. Es bildete sich Boden unter seinen Füßen, denn er war in ein Rahmglass gefallen, und durch das unaufhörliche Strampeln war der Rahmen zu Butter geworden. Auf diese Weise erhielt das Fröschen einen Standort, um zum Sprunge abzustoßen, auf den Glasrand zu gelangen und wieder in die goldene Freiheit zurück zu kehren. So hatte denn die zähe Ausdauer den gewünschten Erfolg mit sich gebracht, wiewohl der Frosch keine Ahnung haben konnte, daß sein unaufhörliches Strampeln endlich seine verdrießliche Lage zu ändern vermochte. Die unvorhergesehene Hilfe gereichte ihm zur sichern Rettung.

## Die Wirklichkeit

Es ist ein wunderbares Beispiel, dieses einfache Froschgeschichtchen, denn gerade so kann es oft im Leben gehen. Wie mancher Mensch sieht sich vor einer aussichtslosen Lage gestellt, auf die er immer wieder sein Augenmerk richtet. Dadurch verringern sich indes die Schwierigkeiten nicht, sondern werden immer größer, erscheinen mächtiger als zuvor, als wollten sie ihn in ihrer Aussichtslosigkeit erdrücken und begraben. Statt ganz einfach und gelassen zu denken, es könnte vielleicht hinter dem Berg von Unüberwindlichem schon die Lösung bereitstehen, läßt er sich in immer größere Aufregung und Sorgen hineinjagen. Beharrliches Ausharren lohnt sich aber besser als Verzagen. Nie wäre Columbus auf festes Land gestoßen, wenn er trotz der Meuterei seiner Mannschaft nicht durchgehalten hätte! Es ist zwar eigenartig und bemerkenswert, daß sich oft gerade vor dem glücklichen Ausgang einer Sache die größten Schwierigkeiten aufzutürmen vermögen, als ob eine finstere Macht die günstige Lösung verhindern möchte, als ob sie sich aufs äußerste bemühte, die Sorgenwand als unüberwindlich erscheinen zu lassen, damit ihr Opfer den Ausweg nicht mehr erhoffen kann und daran zerschellen muß. Immer wieder können wir erleben, daß sich verneinendes Denken lähmend auswirkt, während die Lebensbejahung eine unschätzbare Kraft bedeutet, die oft sehr überraschend zu unerwarteter Lösung und Erfolg führen kann.

## Folgen verschiedener Denkweise

Pessimismus mit seinem verneinenden Denken läßt jede Schwierigkeit immer größer und größer werden, weil sich der Mensch darauf konzentriert und seine inneren Funktionen dadurch nachzulassen beginnen. Der Sympathikus arbeitet nicht mehr richtig, und alles fängt an sich zu verkrampen, wodurch auch die ganze Verdauungsfähigkeit ungünstig beeinflußt wird. Auch das Herz

arbeitet nicht mehr normal. Es ist eine erwiesene Tatsache, daß der ganze Körperhaushalt durch negatives Denken so gehemmt und gehindert werden kann, als ob man überall Bremsen angezogen hätte. Dadurch wird eine ohnedies schon schwierige Lage noch schwerer, ja, sie kann sich sogar bis zur Unerträglichkeit steigern. Allein schon das Umschalten auf bejahendes Denken kann aber dieser unglückseligen Einstellung Halt gebieten. Durch ein kleines Ablenkungsmanöver, durch ein entschlossenes Umschauen nach befriedigender Arbeit, durch einen Wechsel des Milieus oder der Gegend, die uns immer wieder lähmend an unangenehme Dinge erinnert und zu negativem Handeln veranlaßt, können wir uns zielbewußt aus dem trüben Fahrwasser hinaussteuern, um uns erneut die Macht des freien Willens anzueignen. Mit Entschlossenheit können wir die niederdrückenden Geister und Einflüsse bannen und ihnen enteilen, so daß es uns möglich wird, das Leben wieder von der sonnigen Seite zu betrachten. Gute Gedanken und weise Überlegungen lassen uns den Kampf mit den Schwierigkeiten erfolgreich ausfechten, so daß wir unser Lebensschifflein an den Klippen vorbei zu steuern vermögen, an denen wir zuvor zu zerschellen drohten.

#### Wenn zwei dasselbe tun

Das Sprichwort, das sagt: «Wenn zwei dasselbe tun, so ist es nicht dasselbe», kann sich auf reiche Erfahrung stützen. Verfolgen wir nur einmal einen Wintertag von zwei sich entgegengesetzten Naturen. Wenn der Pessimist von seiner Skitour heimkommt, dann stöhnt er über all die Mühen und Enttäuschungen die er erleben mußte: «Ach, es war so mühsam und dauerte so lange, bis wir oben waren. Die Sonne brannte fürchterlich, so daß ich entsetzlich zu schwitzen begann, und wiewohl mich der Durst quälte, hatte ich nichts, ihn zu stillen. Die Luft zitterte förmlich, und der Aufstieg wurde immer ermüdender. Endlich oben angekommen, fand man keine Möglichkeit zur Erholung, denn die Berghütte war voller Leute, so daß kein Platz mehr vorhanden war, um die müden Glieder auszuruhen. Auch die Abfahrt war scheinbarlich, da die schlechten Fahrer durch ihren Fall berächtliche Wannen und Löcher auf der Piste verursacht hatten, so daß man nie laufen lassen konnte, weil immer wieder etwas im Wege war. Nein, eine Erholung oder gar ein Vergnügen konnte man so etwas wirklich nicht nennen!»

Wie anders lautete da die Erzählung des Frohgemüten, der sich zu bejahendem Denken erzogen hatte, denn dies kann man tatsächlich! Er berichtete: «Der Schnee war prächtig und harmonierte ausgezeichnet mit dem wunderbaren, klaren Sonnentag. Man konnte wieder einmal so richtig ausatmen beim Aufstieg, der wundervoll war. Kein Wölklein war am Himmel zu sehen, der Schnee knirschte unter den Skiern. Zwei cm. dick lag der Rauhreif über dem Pulverschnee und eigenartig hörte sich das Klicken während des Aufstieges an. Da es ganz windstill war, konnte man sogar mit nacktem Oberkörper bergan steigen, was ja der Gesundheit besonders bekömmlich sein kann. Ueber dem Schnee flimmerte die warme Luft, die Gipfel leuchteten in ihrer ganzen Pracht und hoben sich in einer seltenen Schönheit vom blauen Himmel ab. Weil die Hütte voll besetzt war, suchten wir uns ganz einfach hinter einem Steine ein schützendes Plätzchen zum Ruhen, und das Essen schmeckte uns dort weit besser als drinnen im Gedränge der Menschen. Wundervoll war die Abfahrt, und es war köstlich zu sehen, wie elegante «Skihasen» die ganze Piste mit lauter Lächtern versahen. Ja, ja, die Kleider erobern sich beim Skifahren weder die Geschicklichkeit noch das Können, über das erfahrene Sportler verfügen. Am Abend fühlten wir uns so richtiggehend wohl, als wäre alles an uns geölt. Der ganze Alldruck und die Spannung angestrengter Tage war völlig verschwunden und ein gemütliches Plauderstündchen beendete den schönen Tag. Solche Anstrengungen sind wahre Kraftspender, die man besonders in

FÜR ALLE NEUJAHRSGRÜSSE AUS NAH UND FERN  
danken wir bestens und erwidern sie freundlichst  
auf diesem einfachen Wege.

Dr. h. c. A. Vogel und Familie

~~~~~  
den Skiferien begrüßt, um wieder leistungsfähiger zu werden.» Das als zweiter Bericht vom gleichen Tage. Wie anders lautet er, wenn man dem Leben seine guten Seiten abzugewinnen weiß!

#### Kinder und Erwachsene

Auch gesunde Kinder haben meist eine glückliche Veranlagung alles von der sonnigen Seite zu betrachten, insfern sie nicht verwöhnt und verzogen sind. Ob sie im Frühling, Sommer, Herbst oder Winter spazieren gehen, immer finden sie etwas Schönes in der Natur, an dem sie sich erfreuen können. Einmal ist es ein eigenartig geformtes Blättchen, dann wieder ein interessanter Käfer oder ein flinkes Tierchen, auch ergötzen sie sich gerne an der bunten Farbenpracht und Mannigfaltigkeit duffernder Blumen, und allerhand schöne Steinchen wandern in ihre Taschen. Hunderterlei Dinge schenkt ihnen die freigebige Natur, wodurch ihr Impuls stets erneut angeregt wird. Kinder, die auf diese Weise offene Augen für die Wunder und Schönheiten der Natur besitzen, sind bejahend eingestellt, während Erwachsene oft blind sind gegenüber dem Schönen und Angenehmen, was ihnen die Natur in reicher Fülle zu bieten vermag. Keine warme Dankbarkeit durchdringt und beglückt sie. Vor lauter Selbstsucht verharren sie in ihrem verneinenden Denken und immer größere Ansprüche stellen sie an das Leben, wiewohl der gesteigerte Reiz weder Glück noch Zufriedenheit zu beschaffen vermag.

#### Erfolgreiche Macht bejahender Gedanken

Wer gewohnt ist, bejahend zu denken, der findet auch immer wieder einen Weg, oder er kann warten bis sich ein günstiges Türlein öffnet. Statt in kranken Tagen den Kopf hängen zu lassen, wird die Hoffnung in den Vordergrund gestellt und dadurch werden alle vorhandenen Kräfte aufgeladen und scheinbare Aussichtlosigkeit läßt sich überwinden. All diese Vorzüge des bejahenden Denkens sollten wir im neuen Jahre ergreifen, um dadurch gewappnet zu sein, um froher zu empfinden, aufbauender zu denken und erfolgreicher zu arbeiten. Wenn wir unseren Blick auf Angenehmes richten, können wir Schweres leichter ertragen und eher überwinden. Wenn das Leben Enttäuschung und Verluste mit sich bringt, dann hilft die Dankbarkeit darüber hinweg, denn warum soll man sich nicht an dem erfreuen, was nicht verloren ging? Wie verkehrt ist es doch, wenn man wegen Unannehmlichkeiten das Angenehme übersieht und nicht mehr auf sich einwirken läßt! Wenn wir unsern Blick nach unten richten, dann sehen wir viele Schattengebilde, schauen wir aber nach oben, dann nehmen wir gar manches wahr, das uns in seiner Beständigkeit einen festen Halt im bejahenden Denken bietet. Wir sehen Licht und Sonne, blauen Himmel und weiße Wolken; viel Erhabenes und Schönes winkt uns entgegen und richtet uns auf. Ja selbst nachts begrüßt uns das sanfte Licht des Mondes und die Pracht des leuchtenden Sternenhimmels, so daß einst Schiller ganz ergriffen ausrief: «Brüder, überm Sternenzelt muß ein lieber Vater wohnen.» Ja, wer kann da überhaupt noch ein solch armseliger, zweifelnder Tor sein, der aus seiner versagenden düsteren Gedankenwelt kein schlimmeres Wort hervorbringen kann, als «Es ist kein Gott»? Dies ist wohl die traurigste Summe negativen Denkens. Ueberhaupt ziehen wir durch dessen Macht die dunklen Kräfte herbei und geben ihnen Gelegenheit, uns zu verzehren. Mit Entschlossenheit sollten wir uns von solchen Gedanken abwenden, um Aufbauendes wach werden zu lassen, denn mit bejahendem Denken rufen wir die vorhandenen Reserven auf den Plan, was bestimmt zum Programm für 1958 gehört.