Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 16 (1959)
Heft: 2

Artikel: Kleine vernünftige Lehrmeister
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-968909

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: 08.08.2025

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

entgegengeht, umso mehr an Vitaminen einbüßen. Wir dürfen also nicht müssig sein, sondern müssen uns erneut in die verschiedenen Gartenarbeiten stürzen. Wo irgend es bereits möglich ist, im Tiefland und in nicht allzuhohen, schneefreien Sonnenlagen, können wir bereits Kresse, Radieschen, Schnitt- und Pflücksalat, Spinat und Karotten ansäen. Auch Erbsen und Kefen können wir schon stecken, denn die noch notwendige Winterfeuchtigkeit ist gut zum Keimen. Das muß dann ja auch in den Höhenlagen beachtet werden, nur kann man dort noch einige Zeit nicht mit dem Säen und Anpflanzen rechnen.

Aber gleichwohl sorgen wir auch dort vor, wenn wir nicht schon im Januar daran gedacht haben. Wir säen Frühsalate, wie Kresse, Pflück- und Schnittsalat einfach an einem günstigen Fensterplatz in Kistchen an. Auf diese Weise werden gelegentlich auch in der Höhe einige Frischsalate früher als üblich zu ernten sein. Wir sorgen auch für den notwendigen Samenbestand vor, damit wir startbereit sind, wenn das Wetter dazu günstig ist.

Jetzt haben wir wunderbar Zeit, den Kompost nochmals umzuarbeiten. Allfälliges Unkraut kann leicht aus dem lockeren Boden gezogen werden, eine geschätzte Vorarbeit, die uns im Frühling und Sommer das Gärtnern wesentlich erleichtern wird. Junge Erdbeerpflanzen werden mit Kompost gedüngt und leicht angedrückt, da sie bei stark gefrorenem Boden gerne etwas gelockert werden. Zum Schneiden der Bäume und Sträucher ist im Tale höchste Zeit. Wer im Spätherbst nicht dazu kam, von Johannis- und Stachelbeersträuchern Stecklinge zu schneiden und in die Erde zu stecken, hat jetzt noch Gelegenheit dazu. Einjährige, gesunde, ungefähr 10—15 cm lange Triebe steckt man so in die Erde, daß ein, höchstens zwei Augen über dem Boden hervorstehen. Die Erde soll zur Hälfte aus gesiebtem Kompost und zur andern Hälfte aus feinem Schleimsand, also Flußsand bestehen. Hält man die Stecklinge immer etwas feucht, dann kommen sie sehr leicht. Wenn man jedes Jahr Stecklinge zieht, dann kann man auch eher die alten, nicht mehr so tragfähigen Stöcke durch junge, kräftige Pflanzen ersetzen, denn in 4 Jahren erzielt man bei guter Kompostdüngung schon schöne Jungpflanzen aus den Stecklingen.

Bei schönem Wetter können auch sämtliche Zäune noch geflickt werden. Hat man das Gartengerät noch nicht in Ordnung gebracht, dann kann dies jetzt nachgeholt werden, indem man es gründlich reinigt und mit altem Auto-Oel einfettet. Wenn alles so vorbereitet in Ordnung ist, wird die nachfolgende Gartenarbeit Freude bereiten.

Kleine vernünftige Lehrmeister

Gehe hin zur Ameise

Mit diesen Worten forderte Salomo den Faulen unter den Menschen auf, von der kleinen, flinken, stets beschäftigten Ameise zu lernen. «Sieh ihre Wege,» sagte er, «und werde weise. Sie, die keinen Richter, Vorsteher und Gebieter hat, sie bereitet im Sommer ihr Brot, hat in der Ernte ihre Nahrung eingesammelt. Bis wann willst du liegen, du Fauler? Wann willst du von deinem Schlafe aufstehen? Ein wenig Schlaf, ein wenig Schlummer, ein wenig Händefalten, um auszuruhen; und deine Armut wird kommen wie ein rüstig Zuschreitender und deine Not wie ein gewappneter Mann.»

Tatsächlich, wer von der Ameise lernt, sich ordnungsgemäß zum Wohle andrer einzureihen, um in unermüdlichem Fleiß ein arbeitsames, zielbewußtes Leben zu führen, wird Gutes wirken und nicht verarmen. Auch wenn er Verluste erleiden mag, wird er sich tapfer einstellen, wie die Ameise, die mit unbesiegbarem Mute neu beginnt, wenn auch jemand rücksichtslos ihren sorgfältigen Bau zertrümmert hat.

In gleichem Maße belehrend ist für uns auch die Emsigkeit, Einheit und wunderbare Wirksamkeit der Bienen. Ein solches Vorbild von opferfreudiger Dienstbarkeit für das Ideal wertvollen Wirkens treffen wir anderswo nicht so leicht wieder an. Gleichwohl gibt es noch viele andere, größere und kleinere Geschöpfe der Tierwelt, von denen wir Gutes und Nützliches nachahmen können. Wir müssen nur die Augen offen halten, dann finden wir manches, was wir verkehrt angreifen, und worin wir falsch handeln. Es sind oft sehr kleine Dinge, aber es wird gut sein, sie zu beachten.

Nachahmenswerte Vorteile

Während Mißtrauen kein schöner, anregender, erwärmender Zug unsrer Gesinnung ist, kann uns anderseits auch sorgloses Vertrauen viel Leid bereiten. Tiere besitzen da einen eigenartigen Spürsinn, der sie vorsichtig sein läßt, weshalb sie ihr Vertrauen in der Regel nur da verschenken, wo es nach gründlicher Prüfung angebracht ist. Manch einer von uns würde sich ebenfalls vor großem Schaden bewahren, wenn er in diesem Punkt das richtige Feingefühl erlernen könnte.

Tiere hassen laute Geräusche und Lärm und meiden sie, während der Mensch von heute meist der Ruhe entflieht und ohne Radio, ohne Television, ohne Autogerassel und andere aufdringliche Ruhestörer kaum mehr leben kann. Die Stille erscheint ihm irgendwie unheimlich. Er hört sein eigenes Ich und erschrickt davor.

Viele Tiere beachten auch den Naturschlaf, legen sich mit der Sonne zur Ruhe, um bei ihrem ersten Strahl bereits wieder auf der Suche nach Nahrung zu sein. Wir Menschen haben dagegen gelernt, den Tag durch die Nacht zu verlängern, um im elektrischen Licht weiter arbeiten oder irgend einem Genusse frönen zu können. Aus diesem Grunde müssen dann viele von uns in den hellen Tag hineinschlafen, statt in morgendicher Stille erst die Schönheit des erwachenden Tages zu genießen und zugleich den Geist zu nähren, um dann ruhig, zielbewußt und kräftig das Tageswerk in die Hände nehmen zu können.

Kranke Tiere meiden die Sonne, und mit Ausnahme von Pelztieren meiden sie auch im gesunden Zustand die prallen Sonnenstrahlen. Wieviele Menschen aber schädigen sich dadurch, daß sie stundenlang an der Sonne liegen, ohne sich zu bewegen!

Tiere fressen und trinken in der Regel nur soviel, als sie zu ihrem Bedarf nötig haben. Auch bei uns besteht zwar eine Regel, die indes wenig mehr beachtet wird, denn sie rät uns wohlweislich mit essen aufzuhören, so lange wir noch ein leichtes Hungergefühl verspüren. Statt dessen aber kennen manche von uns keine Grenzen, und von vielen kann man sagen, daß ihnen nichts wichtiger ist als den Bauch zu füllen, weil er ihr Gott ist.

Wenn ein Tier krank ist, dann hört es auf, weitere Nahrung einzunehmen. Auch wir sollten dies bei vielen akuten Krankheiten, vor allem bei Darm- und Magenstörungen beachten. Wir wären viel schneller und billiger wieder gesund.

Gute Nahrungskenner

Tiere können meist gesunde, wertvolle Nahrung von der entwerteten rasch unterscheiden. Wildlebende Tiere werden Vollkornbrot dem Weißbrot vorziehen. Im sogenannten wilden Westen von Amerika übernachteten wir einmal in einem kleinen Häuschen. Da wir am Morgen früh wieder wegreisen mußten, ließen wir sämtliche Nahrungsmittel verpackt in der Küche liegen. Da raschelte es nachts bedenklich, so daß ich an dem Geräusch erwachte, und bei der morgendlichen Kontrolle ergab es sich, daß ein Nagetier hinter unser schwedisches Knäckebrot geraten war. Obwohl dieses in einer starken Kartonschachtel sorgfältig verpackt lag, mußte das Tier dennoch mit feinem Geruchsinn dessen Güte gewittert haben, denn an einer Ecke war das Paket kräftig angefressen, während alles andere unberührt geblieben war. Wie vorteilhaft wäre es für den Menschen, wenn auch wir einen solch guten Spürsinn für das hätten, was uns bekömmlich ist und was nicht!

Eine ganz ähnliche Erfahrung erlebten wir auf Vancouver-Island mit zwei niedlichen, langhaarigen, schwarzen Zottelhündchen. Sie waren sehr gut erzogen, äußerst angenehm und gehorsam, aber betteln konnten sie dennoch wunderbar! Sie hatten nämlich entdeckt, daß wir kräftiges, hartes Roggenknusperbrot aus Schweden bei uns hatten, das sie leidenschaftlich gerne fraßen, während sie das weiche Weißbrot, das auch in Kanada üblich ist, verächtlich liegen ließen.

Doch damit ist die Reihe unsrer Erfahrungen noch nicht beendet, denn an der Westküste erlebten wir eine ähnliche Begebenheit. Da huschte ein Squirrel, eine Art kleiner Eichhörnchen, heran und tänzelte und schwänzelte bettelnd um uns herum. Wir hatten unsere helle Freude an dem Tierchen, denn wenn wir ihm einen Lekkerbissen hinhielten, setzte es sich auf seine Hinterbeinchen, machte das Männchen und hielt sich an unsrer Hand fest, um erst einmal zu beschnuppern, was ihm da geboten wurde. Naturreine Traubenbeeren und Vollkornbiscuits fütterte es mit Behagen. Es nahm sogar ein Usneabonbon aus unseren Händen entgegen, schleckte erst prüfend und genießerisch mit seinem kleinen Zünglein daran und ließ erst dann das süße Etwas hinter den Zähnen verschwinden. Als wir ihm aber eine getrocknete, leicht präparierte Zwetschge anboten, versuchte es wohl davon, warf sie dann aber achtlos weg. Wahrlich ein gewissenhafter Nahrungsexperte! Wenn wir so gute, vernünftige Beobachter wären, würden wir uns viel ersparen können.

Beobachten wir Tiere auf der Weide, dann können wir feststellen, daß sie nicht alles fressen, sondern gewisse Kräuter heraussuchen und die anderen stehen lassen. Sie wissen instinktiv, was ihnen nicht bekommt, und auch wir sollten diese goldene Regel berücksichtigen, wir würden weniger unter Störungen und Krankheiten zu leiden haben.

Vielleicht hat der eine oder andere von uns auch schon festgestellt, daß Hunde und Katzen auch ein gutes Brechmittel kennen. Dieses ist früher in der alten Schul- und Volksmedizin als Heilmittel ebenfalls verwendet worden. Wenn sich Hunde oder Katzen nämlich den Magen verdorben haben, dann fressen sie ganz einfach Schließgras, das sie irgendwo als Unkraut am Wegrand oder in einer Wiese finden, worauf sie es mit Schleim zusammen wieder erbrechen. Ja, die Tiere sind tatsächlich bessere Kräuterkenner als der moderne Mensch von heute, dem nur noch chemische Pillen und Spritzen bekannt sind, die doch nicht das erwirken können, was ein einfaches Kräutlein zustande bringt.

Gehen wir also hin zu den einfachen und bescheidenen Geschöpfen der Erde, denn wir haben eine Fülle kleiner Dinge zu erlernen, die uns nützlich sein können.

FRAGEN UND ANTWORTEN

Beeinflussung von Leber, Blutdruk und Unterleib

Frau C. aus H., eine Patientin von 60 Jahren, schrieb uns:

«Da ich schon einige Male Mittel von Ihnen bezogen habe und immer guten Erfolg hatte, komme ich wieder mit einem Anliegen an Sie.»

Dieses Anliegen betraf einen zu hohen Blutdruck, einen grauen Stuhl und einen häßlichen Fluß. — Wir sandten der Patientin zur Regelung des Blutdrucks die entsprechenden Mittel, nämlich Arterio-Komplex aus Crataegus und Arnika, Viscatropfen, ein Mistelpräparat und den Bärlauchwein, da Bärlauch bekanntlich günstig auf den Blutdruck einwirkt, wie ja auch der Knoblauch. Zugleich verordneten wir eine Naturreisdiät, die ebenfalls zu bestem Ergebnis führen kann, zusammen mit rohen Salaten unter Beifügung von etwas roh geraffeltem Knoblauch, nebst leicht gedämpften Gemüsen. Bei hohem Blutdruck ist zudem eine salzarme, wenn nicht völlig salzlose, Diät zu beachten. Da grauer Stuhl mit einer Leberstörung in Zusammenhang steht, wurde zur Unterstützung der Leber noch Chelicynara verabfolgt. Zur vorgeschriebenen Diät, die auch für die Leber günstig ist, war noch das Weglassen von Essig, Eiern, Wurstwaren und Schweinefleisch zu beachten, wie auch von fettgebackenen Speisen. — Was den Fluß anbetraf, war eine besondere Pflege mit halbstündigen Sitzbädern aus Frauenmäntelitee notwendig, ferner Spülungen mit Molkosan und die Anwendung von Fluor-Ovalen. — Nach 18 Tagen ging folgender Bericht ein:

«Muß Ihnen mitteilen, daß die Mittel ausgezeichnet geholfen haben. Nicht nur der lästige Fluß, sondern auch die Rückenschmerzen sind verschwunden. Ich kann es kaum glauben, daß alles nach so kurzer Zeit so schnell gebessert hat! Sie werden begreifen, daß ich darüber sehr glücklich bin, denn ich habe jetzt auch wieder Freude an meinem Haushalt. — Gestern habe ich noch den Blutdruck messen lassen, und ich war erstaunt, daß er in dieser kurzen Zeit von 225 auf 160 gesunken ist. Ich habe mich natürlich genau an Ihre Vorschriften gehalten und werde es auch weiter mit dem Essen so einrichten, daß viel Naturreis, Salate und Gemüse auf den Tisch kommen. Das Molkosan nehme ich jetzt an Stelle von Essig. Es gibt wirklich eine schmackhafte Sauce, die auch mein Mann gerne nimmt. — An dieser Stelle möchte ich Ihnen für Ihre Hilfe recht herzlich danken.»

Es ist wirklich manchmal erstaunlich, wie rasch die entsprechenden Mittel und Anwendungen zu wirken vermögen. Allerdings hängt ein solch rascher Erfolg auch davon ab, ob jemand eine kräftigere Konstitution besitzt, ob nur akute Erscheinungen zu beheben sind, oder ob chronische Leiden die Lage erschweren. Als weiterer Punkt fällt auch noch in Betracht, ob der Patient auf die Mittel gut anzusprechen vermag. — Jedenfalls wird es uns nach einem solchen Bericht nicht schwer fallen, natürlichen Mitteln und Anwendungen unser volles Vertrauen entgegenzubringen.

Heilung von Furunkeln

Frau S. aus B. gelangte in der Sorge um ihren Sohn an uns. Sie berichtete:

«Von einer Nichte erhielt ich Ihre Adresse und auch sonst habe ich schon viel von Ihrem Können gehört. Als besorgte Mutter schreibe ich an Sie. Ich habe einen 33jährigen Sohn, der schon seit 3 Jahren an Furunkeln leidet. Er hatte von Jahren Gelbsucht, und so glaubte man, es komme von der Leber oder Galle. Die Aerzte aber, deren er schon verschiedene konsultiert hat, sagen, es komme von der Haut. Er ist schon mit allerlei behandelt worden. De Aißen kommen in Abständen von 1—2 Monaten. Gegenwärtig hat er eine der größten. Sie ist so groß wie eine Handfläche. Bis sie jeweils reif sind, hat er arge Schmerzen. Sie erscheinen immer am Gesäß oder an den Oberschenkeln. — Mein Sohn trinkt nichts und raucht nicht. Er ist überhaupt ein stiller und sehr mäßiger Mann, nur manchmal wegen seiner Krankheit etwas deprimiert. Ich wäre sehr dankbar, wenn Sie ihm helfen könnten.»

Es war für uns erstaunlich, daß die Urinanalyse eigentlich keine nennenswerten Störungen erkennen ließ. So verordneten wir denn zum raschern Reifwerden des Furunkels, wie auch zum Herausziehen des Eiters Auflagen von heißem Bockshornklee und Leinsamenbrei. Diese hatten regelmäßig zu erfolgen und waren immer wieder zu erneuern, wenn sie kühl geworden waren. Innerlich war täglich das spezifische Mittel Hepar sulf. D4 einzunehmen. Mit dem Nachlassen der Ausscheidung waren an Stelle dieses Mittels Hepar sulf. D10 und Silicea D12 einzunehmen, da diese Mittel zum Ausheilen nötig sind. Ebenso mußten an Stelle der erwähnten Auflagen Lehmwickel mit gelbem Lehm und Johannisöl erfolgen, denn ein solcher Zustand bedarf einer gründlichen Ausheilung, damit nichts ins Blut gehen und neue Furunkeln bilden kann. Auch Vitamin B hilft zur Heilung, was durch Einnahme von Hefeextrakt möglich ist. — In der Ernährung hatte der Patient die übliche kochsalzarme, wie auch eiweißarme Diät zu beachten, wobei Essig, scharfe Gewürze, Fleisch, Wurstwaren und gekochte Eier zu meiden waren. An Stelle davon war viel Rohkost zu verwenden, also Frischsalate und rohe Früchte, jedoch zur Meidung von Gärungen nie zur gleichen Mahlzeit. — Da wir nach Einnahme der Mittel und Vornahme der Anwendungen baldigen Bericht über die auftretenden Symptome erbaten, schrieb uns die Mutter nach einiger Zeit unter anderem:

«Der Sohn bekam während der Kur so alle drei Wochen wieder ein bis zwei Aißen, aber immer kleinere. Seit 7 Wochen hat er nun keine mehr bekommen. — Wir möchten es jetzt nicht unterlassen, Ihnen für diese große Hilfe von Herzen zu danken. Ich werde Sie immer weiter empfehlen. Wir brauchen auch Ihr Avena sativa und sind auch mit diesem Mittel sehr zufrieden.»

Es ist bestimmt gut, wenn man in solchem Krankheitsfall auch die Nerven stützt und stärkt, werden sie doch durch solche Leiden sehr in Anspruch genommen. Zur Festigung des Zustandes sollte man die Diät weiterhin berücksichtigen, damit Rückfälle vermieden werden können. Auch die Einnahme von Arnika ist besonders günstig, wie auch Echinaforce, das vorbeugend und entgiftend wirkt. Nachträglich könnte auch noch eine Rasayana-Säftereinigungskur von vorbeugendem Nutzen sein.

AUS DEM LESERKREIS

Günstige Hilfe bei Verdauungsstörungen

Infolge Gallensteinen mußte sich Fräulein B. aus B. einer Operation unterziehen. Da sie nach dieser verschiedene Verdauungsschwächen noch beheben wollte, erhielt sie von uns nebst Diätvor-