

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Dezembergedanken im Urwald  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968967>

### **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:** 26.01.2026

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



## Dezembergedanken im Urwald

### Heimatliche Gebundenheit

Es ist ein Unterschied, ob wir den Dezember in unsern schneebedeckten Gebieten zubringen oder im ewig grünen Urwald. Schon in subtropischen Ländern fehlt den meisten Europäern des Winters weißes Kleid. Je gefühlbetonter jemand ist, umso leichter findet um diese Zeit ein stilles Heimweh nach Schnee und Erlebnissen, wie sie nur die Heimat bietet, Eingang bei ihm. Selbst jener, der an frühere Sitten und Gebräuche nicht so gebunden und daher von heimatlichen Gewohnheiten auch nicht so abhängig ist, wundert sich im Stillen über den ungewohnten Winter im grünen Kleide. Nicht, daß er gar so sonnig und ungetrübt verlief, nein, auch er kann dann und wann ein mürrisches Gesicht zur Schau stellen, das unberechenbare Sorgen in sich birgt. Das erlebte ich, als ich im Dezember vor einem Jahr in Tarapoto, einer Ortschaft mitten im Urwald von Peru, stand.

### Berechtigte Ueberlegungen

Ich sollte mit einem kleinen Flugzeug über die Sierra, die ganz mit Urwald bewachsen ist, hinüber nach Yurimaguas fliegen. Das Wetter bereitete mir Sorgen. Bedrohliche Wolken hingen über den Bergen, und es regnete bereits. Ueber die Piste, die aus Lehm bestand und spärlich mit Gras bewachsen war, ergossen sich einige Regenschauer. Am Ende des Flugplatzes hing ein Flugzeug im Dach einer Hütte, mit dem ich vor einigen Tagen von Iquitos nach Tarapoto hätte fliegen sollen. Glücklicherweise hatte ich damals keinen Platz mehr darin gefunden. Ich wußte wohl, daß die Flüge über die Sierra nicht so einfach und harmlos sind, denn oft verschwinden Flugzeuge in der grünen Hölle des Urwaldes, um nie mehr gefunden zu werden. Selbst, wenn die Passagiere lebend davon kommen, sind sie dennoch verloren, denn der unbekannte Urwald lauert mit manchen Todesgefahren auf sie. Da raschelt eine Schlange, deren Biß tödlich ist. Dort begegnen ihm giftige Ameisen, oder er erliegt einem septischen Fieber, der Malaria oder einer anderen Krankheit. Wie soll sich ein Unerfahrener überhaupt in dem undurchdringlichen Dickicht des Urwaldes zurecht finden?

Besonders in der Gegend des Quellgebietes vom Amazonas ist der Urwald so dicht, daß ein Flugzeug, das in diesen grünen Teppich hineinfährt, völlig verschwindet. Nur einige Aeste knacken, ein paar Palmen biegen sich und werden womöglich geköpft. Sobald das Flugzeug aber auf dem Boden landet, schließt sich der grüne Teppich des dichten Laubdaches wieder und eine Suchaktion ist in der Regel vergebens.

### Bessere Schlußfolgerungen

Solch sorgenschwere Gedanken hatten mich gefangen genommen, denn ich fühlte mich auch sonstwie nicht recht im Schuß. Murillo, ein mir befreundeter Indianer, der mich bis zum Flugplatz begleitet hatte und mein gedankenschweres Nachsinnen beobachtete, fragte mich was mit mir denn wohl los sei, denn mein sorgenvolles Gesicht gefiel ihm nicht. Ich schaute zu ihm auf, denn er war einen Kopf größer als ich. Stattlich, breitschultrig und bodenständig stand er da, und seine kräftige Indianernase paßte gut in sein markantes Gesicht zwischen seine großen, inhaltvollen Augen hinein. «Ich habe etwas Sorge, ein wenig Angst auf den Flug, denn das Wetter ist schlecht. Schwere Wolken hängen über den Gebirgen. Wir sind in der Regenzeit. Ich fliege heute nicht gerne». Die Augen meines Freundes schienen noch größer zu werden. Wie ein Erstaunen oder gar eine Enttäuschung sprach aus ihnen. Eifrig begann er auf mich einzureden. «Du bist doch unter Gottes Schutz, denn du bist eines seiner Kinder. Noch hast du viele Aufgaben an deinen Brüdern und Freunden auf der Erde zu

erfüllen. Du wirst nicht verunglücken, denn Gottes Engel lagern sich um jene, die ihn lieben. Darum solltest du Vertrauen und Glauben haben.» Ich war ganz beschämt über die unbeugsame Zuversicht des bäumigen Indianers, entsprang sie doch aus festgewurzeltem Glauben und Vertrauen. Erst vor kurzem hatte er die Bibel, die uns Europäern schon jahrhundertlang zugänglich ist, kennengelernt. Deren Inhalt studierte dieser dunkle Mann aus dem peruanischen Urwald beharrlich jeden Abend und jeden Morgen. Er hatte spanisch gelernt und konnte deshalb spanisch lesen. Was er hauptsächlich las, das war die Bibel, und er wußte in ihr gut Bescheid. Fast erstaunte es mich, wenn ich ihn mit seinen kräftigen, etwas fleischigen Fingern darin herumblättern sah, um mich von meinen kleinnütigen Bedenken durch schlagkräftige Schriftbeweise befreien zu können. Dieses sorgliche Bemühen erinnerte mich ohne weiteres an die Zeiten der Urkirche, und ich fühlte mich im Augenblick in das Palästina der Apostelzeit versetzt. Das heutige Peru war wie ausgelöscht, denn ein solch unerschütterlicher Glaube, ein solch tiefes Vertrauen, wurzeln in der Erkenntnis und Einstellung jener Zeit. Die Christenheit von heute hat diese zumeist eingebüßt. Voll Eifer wies Murillo auf die Grundlagen unseres Glaubens hin, die notwendig sind, um dem Zweifel standzuhalten. Wir sprachen auch von der Summe des Gesetzes, der selbstlosen Liebe und auch auf diesem Gebiet wußte Murillo sehr gut Bescheid, denn er war in den Briefen, die Paulus an die Korinther geschrieben hatte, bewandert. Er wußte auch, daß die Bewohner von Korinth damals einen moralischen Tiefstand erreicht hatten und auch durch Philosophien aller Art in Gefahr standen. So kannte er auch die mannigfachen Ratschläge, die ihnen Paulus daher über selbstlose Liebe erteilte. Sein kindlich einfaches Gemüt verstand die Notwendigkeit einer Liebe, die langmütig ist, die nicht das Ihrige sucht, die nie verbittert und überhaupt keine Regung der Selbstsucht kennt. Sein eigener Großvater war noch gewohnt, mit Pfeil und Bogen umzugehen, und er nahm noch genau wie alle anderen Indianer an den Kriegszügen von Stamm zu Stamm teil. Murillo aber war aufgeschlossen und zugänglich gegenüber der großen Macht der Liebe, die allem Bösen ein Ende bereiten kann und wird, wenn man sie befolgt, statt sie wie die heutige Menschheit zu umgehen.

Ich war erstaunt, von Murillo zu vernehmen, daß er das wertvollste aller Bücher, das durch die Weißen in den Urwald gekommen ist, immer bei sich trägt und immer wieder darin liest. Jeden neuen Gedanken, den er darin findet, zeichnet er an und für jede Erkenntnis, die ihm zeigt, daß die Liebe wirklich nichts Böses vollführen kann, beglückt ihn. Daß sie vergibt, daß sie Großzügigkeit lehrt, daß sie Kriege verunmöglicht, und daß sie das Leben als heiliges, unantastbares Gut, über das nur Gott verfügen kann und darf, schützt, das alles erfüllt ihn mit Dank. Er hat tatsächlich erfaßt, daß es keine Feinde für jenen gibt, der den umgestaltenden Wert der Liebe begreift, die einst jener große Mann aus dem bescheidenen Oertchen Nazareth offenbarte. Damals gab dieser das grundlegende Merkmal seiner Nachfolge, das der heutigen Christenheit abhanden gekommen ist, bekannt, indem er seinen Freunden sagte: «Ein neues Gebot gebe ich euch, daß ihr einander liebet». Dies prägte er ihnen ein, weil die Liebe die Summe des Gesetzes ist. Daher erklärte er auch die Liebe als unmißverständliches Kennzeichen der Zugehörigkeit zu ihm, indem er sagte: «Daran werden alle erkennen, daß ihr meine Jünger seid, wenn ihr Liebe untereinander habt». Murillo verstand, daß diese Forderung nicht veraltet ist, sondern sich auch auf unsere Zeit bezieht, weshalb das Blasrohr, dessen Pfeile mit Curare, einem schweren Gift getränkt sind, nicht mehr gegen Mitmenschen gerichtet werden darf. Er verstand aber nicht, warum die Weißen, die schon fast 2000 Jahre die Lehre des großen Nazareners kennen, so viele Menschen



töten, Kriege führen und den Krieg noch in einem gewissen Sinne rechtfertigen und heiligen, indem sie ihn als Mittel gebrauchen wollen, um Frieden zu schaffen. Was er durch sein Studium gelernt hat, das ist ihm ein treuer Wegweiser, an den er glaubt. Er glaubt aber nicht an die führenden Philosophien der Weißen. Diese kann er, in dem durch sie übermittelten Buche nicht finden, denn er weiß, daß das, was dieses enthält, eine göttliche Offenbarung darstellt. Deshalb betrachtet er das Handeln der Weißen mit großem Erstaunen, da es den Forderungen, die sie zu vertreten vorgeben, nicht entspricht. Man redet wohl von der Liebe ohne sie im Leben wirksam sein zu lassen. Das war sein Eindruck, den die Geschehnisse bei ihm zurückgelassen hatten.

Während wir noch miteinander redeten und nachsannen, unterbrach das Pfeifen und Summen der Propeller einer alten DC 3-Maschine die Stille, die uns umgab und schon kam der lärmende Vogel über die Piste dahergeglitten, ein bißchen unsicher, ein wenig wackelig und glitschig, denn die Piste war naß, aber der Pilot hatte es geschafft. Die Maschine stand wenige Meter neben uns still. Ein paar Mestizen und Indianer stiegen aus. Ware wurde mit einem Kipper herausgehoben, und bald saß ich auf einem kleinen Klappsitze, der sich natürlich lange nicht als so bequem und behaglich erwies, wie die Sitze in unseren Flugzeugen. Kurz noch winkte ich dem zurückbleibenden Murillo zu und schon erhob sich der stählerne Vogel wieder, um über die mit Palmenblättern bedeckten Indianerhütten in die Talmulde zu gelangen und sich von dort in einem großen Kreis über die Gipfel der Palmen und Urwaldbäume in die Höhe zu schwingen, wo er einige weiße Wolkenschwaden, die über den Gipfeln des bergigen Urwaldes, der Sierra, lagen, saugend überholte. Es ist ein eigenartiges Gefühl über den Urwald zu fliegen. Tausende, ja Millionen von Palmen und Bäumen, von immergrünen Pflanzen, die das ganze Jahr stets gleich dastehen, ziehen an unserem Auge vorüber. Kein Wechsel zwischen Frühling, Herbst und Winter spielt sich hier ab. Ewiger Sommer mit immerwährendem Grün ist an diesem Orte heimisch. Es scheint, daß kein Werden und kein Vergehen in diesem grünen, endlosen Pflanzenmeer vor sich geht.

#### Bejahendes Denken

Während dem Dahingleiten dachte ich über das Gespräch mit Murillo weiter nach. Wie schön wäre es, wenn keine nationalen Rassen- oder Klassenunterschiede die Menschen mehr trennen könnten, weil das feste Band brüderlicher Eintracht alle Menschen friedlich verbinden würde. So wie ein Jahr vergeht und ein neues Jahr kommt, so werden einst bestimmt die Sturmzeiten der heutigen Weltordnung mit ihrer verheerenden Brandung von Haß, Krieg und Brudermord überziehen, wie schwarze Wolken, die der Wind wegweht. Wenn die Sonne der Gerechtigkeit mit ihren wärmenden Strahlen der Liebe die Erde bescheint, dann wird statt nur ein neues Jahr, ein neuer Aeon, eine neue Weltordnung in Erscheinung treten. Gewiß hat das Maß der Ungerechtigkeit in unserer kriegstüchtigen, blutüberströmten Zeit bald seinen Höhepunkt erreicht. Einst konnte Daniel, der große Seher vergangener Zeiten, visionär einen Stein gewahr werden, der von keiner Menschenhand gelöst wurde, um das Standbild, das Nebukadnezar im Traume sah, zu zertrümmern, was anzeigte, daß alle Reiche dieser alten Welt in Staub zerfallen würden, während der Stein, der immer größer und größer wurde, die ganze Erde einzunehmen begann. Unwillkürlich dachte ich an Murillo, der fest davon überzeugt ist, daß sich diese Vision erfüllen wird, noch bevor sich der sinnlose, neuzeitliche Vernichtungswahn der Erde bemächtigen kann. Der Stein wird statt seiner als das Reich der Gerechtigkeit die Erde in Besitz nehmen, und das Reich des Friedens und der Liebe wird nicht mehr nur sehnsüchtig an schneebedeckten Dezem-

bertagen als unerreichbare Einbildung durch die Sinne der Menschen ziehen.

Dies alles beschäftigte mich rege, wiewohl ich mich noch immer mitten im Urwald befand. Erst als wir schon im Tiefflug mit verlangsamtem Tempo über die Spitzen der Palmen und über blühende Urwaldbäume dahinglitten, erwachte ich aus meinen Gedanken. Ein paar kleine Lagunen, Nebenflüsse des Maranon zogen unter uns vorüber. Eingeborene auf Einbäumen wurden sichtbar. Hütten mit Palmenblättern bedeckt, kamen uns immer näher. Die Landeklappen senkten sich und schon waren wir auf der Piste Yurimaguas im Dezember 1958. Für mich war dies der Ausgangspunkt eines großen Erlebens, denn statt auf schneebedeckten Höhen auf Skiern über heimatliche Gefilde zu gleiten, ging die Fahrt nun im Einbaum durch den Urwald weiter.

Hier unten wäre dieser Urwald wie ein Garten Eden mit Blumen, die oft berauschend duften, mit buntfarbenen Riesenschmetterlingen und Früchten aller Art, wenn nicht der Tod darin herrschte, der Tod durch Bakterien, durch Schlangen, durch Gefahren und nicht zuletzt auch der Tod durch den Menschen selbst. Wenn sich Gottes Verheißungen erfüllen, und der Tod als letzter Feind verschwinden wird, dann wird nicht nur ein Fleckchen sondern die ganze Erde ein weiter schöner Garten sein. Eine glückliche, dankbare Menschheitsfamilie wird ihn bewohnen. Nie mehr wird sie den Krieg erlernen und ihn daher auch nie mehr erleben müssen.

Wieder kam mir Murillo in den Sinn. Er würde sich freuen, über meine nunmehr ersprießlichen Dezembergedanken.

### Furcht vor kalter Luft

#### Warum?

Im Winter werden jeweils im Büro, in der Wohnung, in Eisenbahnzügen und im Auto die geschlossenen Fenster ängstlich überwacht, denn niemand möchte sich infolge kalter Luft eine Erkältung zuziehen. Zugegeben, die Zugluft ist eine zu große Abkühlung für viele Menschen. Kälte kann jedoch, wenn richtig angewendet, einem Heilmittel gleichgestellt werden, denn sie erfordert eine bessere Blutzirkulation, weshalb es nötig ist, mehr Sauerstoff aufzunehmen und das heißt, besser zu atmen. Daraus ergibt sich die dringliche Forderung frischer Luftzufuhr. Da das Heizen und Erwärmen der Luft Sauerstoff verbraucht, ist das öftere Lüften der geheizten Räume notwendig. Die Abkühlung infolge Atmung durch den Mund ist gefährlich. Sie verursacht Schleimhautreizungen, die zu Entzündungen und Katarrhen führen.

#### Natürliche Schutzmaßnahmen

In unserer Nase jedoch ist eine echte Klimaanlage eingebaut, die die Luft vorwärmt und für die Schleimhäute erträglich gestaltet. Kälte regt den Stoffwechsel an und fördert den Blutkreislauf. Sie schadet uns nicht, wenn wir durch die Nase atmen und dabei nicht frieren. Es ist für uns vorteilhaft, wenn wir die trockene Kälte des Winters richtig auswerten. Dabei müssen wir uns jedoch den Verhältnissen anpassen anstatt der Mode und uns warm und vernünftig kleiden. Die Räume sollten nicht überhitzt und von Zeit zu Zeit gut gelüftet werden. Wenn wir zudem immer durch die Nase atmen, dann werden wir erfahren, daß Kälte gesund ist. Nur das Frieren schadet.

Ein hilfreicher Schutz gegen schädigende Abkühlung des Gesichtes ist zusätzlich das sorgfältige Einfetten mit einer guten Wollfettcreme. Besonders Empfindliche empfangen eine willkommene Hilfe dadurch, daß sie sich regelmäßig bevor sie in die kalte Luft hinausgehen, das Gesicht gut mit Bioforcecreme einreiben, wobei von der