

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Die Heiterkeit des Gemütes  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551741>

#### 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:** 08.02.2026

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

Arven und Tannen, wo überall es als Schmarotzerpflanze geduldet wird, denn was kann ein unscheinbares Moos einem stattlichen Baume schon schaden? Meist sind Schmarotzer nur darauf erpicht, un-tätig auf Kosten anderer ihre eigenen Vorteile wahrzunehmen. Unser Moos aber, das unter dem lateinischen Namen auch als Usnea bekannt ist, gehört nicht zu dieser Art von Schmarotzern, weiss es doch den Vorteil zu nutzen, dass es hauptsächlich auf Lärchenbäumen gedeiht, die besondere heilwirkende Stoffe enthalten, die den anderen Nadelhölzern nicht so reichlich zu eigen sind. Diese Heilkräfte nimmt das Lärchenmoos in sich auf, um sie denen darzureichen, die nach ihm suchen, weil sie seine Werte kennen. Auf alle Fälle sind Hirsche und Rehe dafür dankbar, dass Usnea für sie leicht erreichbar ist. In strengen, schneereichen Wintern schwächt der Hunger das Wild oft sehr, weshalb das Lärchenmoos, das bekanntlich die Lungen stärkt, ein wunderbares Mittel ist, um das gesundheitliche Gleichgewicht wahren zu können, denn es verschafft selbst bei Knappheit der Nahrung eine gesunde Widerstandskraft. Dieser Vorteil wirkt sich natürlich auch bei uns Menschen günstig aus. Wenn der Föhn schlechtes Wetter mit sich bringt, ist mancher für gewisse Krankheiten sehr anfällig. Mit Usnea können wir daher vor-

Am Lärchenbaum häng ich mit ganzer Kraft,  
Er gibt mir zum Leben den besten Saft,  
Ich gebe ihn weiter auf meine Art,  
Darum er beliebt ist, mein Lärchenbart !  
Ein Moos, das am Baume zur Winterszeit

teilhaft vorbeugen, denn es enthält in Form von Immunitätsstoffen wertvolle Abwehrkräfte. Dadurch kann es sich denn auch bei allen fieberhaften Infektionskrankheiten als sehr nützlich erweisen. Wenn der Bergbewohner, dessen Weg täglich an Lärchen vorbeiführt, regelmässig Usnea kaut, wird er sich nie über erkältete Bronchien beklagen müssen, denn dieses Moos befreit sie von manchen Bakterien. Auf diese Weise wirkt sich die unscheinbare Pflanze gewissermassen als natürliches Antibiotikum aus, das seine Vorteile ohne irgendwelche Nachteile frei zu entfalten vermag. Wir können das Lärchenmoos auf Vorrat sammeln und es als Tee verwenden, können es aber auch pulverisieren und es auf diese Weise in Pulverform gebrauchen. Sehr wirksam ist es vor allem auch als Frischpflanzenpräparat. Bei Husten und Katarrhen leistet es als Usneasanbonbon vorteilhafte Dienste und ist besonders bei den Kindern beliebt. Es hilft nicht nur den Atmungsorganen, sondern regt auch die Nierentätigkeit an und stärkt bei Blasenschwäche.

Trotz Unscheinbarkeit gleichwohl hilfreich zu sein, ist bestimmt ein Segen, dem das Lärchenmoos, wenn es denken und sprechen könnte, vielleicht in folgenden Worten Ausdruck verleihen würde:

Herabhängt, wenn alles reichlich verschneit,  
Ist Hilfe und Nahrung am rechten Ort,  
Was frag ich nach Schönheit? In einem Wort,  
Ich fühl mich beglückt, weil helfen ich kann,  
Greif einmal das Leben doch auch so an !

## Die Heiterkeit des Gemütes

Die angeborene Heiterkeit des Gemütes ist ein Geschenk, das günstig auf unsere Lebensführung einzuwirken vermag, denn ein frohgemuter Mensch lässt sich nicht so leicht besiegen, selbst wenn er viele Schwierigkeiten zu bewältigen hat. Aber nicht alle Eltern übertragen ihre bejahende Einstellung, wie erwartet werden könnte, auf ihre Kinder, wenn sie dies auch noch so gerne tun würden. Meist ge-

ratnenn nämlich die einzelnen Kinder in einer Familie ganz verschiedenartig, so dass es tatsächlich als Geschenk bezeichnet werden kann, wenn einem oder mehreren von ihnen die Heiterkeit gewissermassen in die Wiege gelegt wurde. Solche Menschen haben es in der Regel leichter im Leben als jene, die allzu ernst oder gar mürrisch und verdrossen sind. Sie lachen den Tag an, ob er grau und neblig oder

sonnenklar ist. Immer finden sie eine Ursache, sich zu freuen, und in die Arbeit legen sie jenes lebhafte Interesse hinein, das ihnen ermöglicht, ihre Aufgaben mit Liebe zu verrichten. Selbst Misserfolge sind kein Grund zur Entmutigung, da sich immer wieder günstige Auswege finden lassen.

### Vom Kind zum Erwachsenen

Schon der Säugling verrät durch sein Benehmen, wie er veranlagt ist. Ein freundliches Zunicken beantwortet er sichtlich beglückt mit zappelnden Bewegungen und freudestrahlendem Gesichtchen. Das grösste Gift für ein solch zufriedenes Erdenbürgerlein ist die Verwöhnung. Kann sich aber das Kind ungestört entfalten, dann ist es erstaunlich, wie wenig es zu seiner Unterhaltung bedarf. Seine zierlichen Händchen mit den beweglichen Fingerchen dienen ihm als entzückendes Spielzeug, während das Kleinkind in unermüdlicher Entdeckerfreude aus jeder Kleinigkeit für seine kindliche Phantasie Nahrung schöpft. Mit heiterem, geschäftigem Eifer verbringt es den Tag, der ihm in der Regel zu kurz ist. Die Schule mit ihrer strengen Zeiteinteilung mag ihm anfangs etwas zu schaffen machen, aber es gewöhnt sich verhältnismässig rasch an den Ernst der neuen Pflichten und weiss sich irgendwie damit abzufinden.

Wer sich als Kind mit wenig befriedigend zu beschäftigen versteht, hat es auch in späteren Jahren nicht schwer, aus Kleinigkeiten Brauchbares herzustellen. Das erweckt Zufriedenheit und Freude und steuert gegen die Begehrlichkeit, die der Materialismus heute in vermehrtem Masse schürt. Wer durch sein Schaffen befriedigt ist, unterliegt weniger dem Verlangen, das ebenfalls sein eigen nennen zu können, was der Nachbar besitzt. Darum, wer auf diese Weise nicht wetteifern muss, sondern genügsam bleiben kann, wird mit dem geistigen Gleichgewicht ruhig gegen den Strom schwimmen können. Was nützt es schon, sich um etwas zu bemühen, das die Mittel übersteigt und

schliesslich doch nicht zu beglücken vermag !

Glücklicherweise kann man unzufriedene, verwöhlte Kinder verhältnismässig rasch ändern, indem man sie lehrt, sich in Spiel und Arbeit zu vertiefen. Befriedigende Beschäftigung ist das beste Mittel gegen Langeweile. Sie hilft auch dem Jugendlichen und Erwachsenen, sich vor der heutigen, fieberhaften Unruhe zu schützen. Wie vieles hat sich gegenüber früher geändert, seitdem der Sport zum Wettkampf auffordert. Kleine, vergnügliche Wanderungen genügen nicht mehr. Das heranwachsende Mädchen findet wenig Ergötzung mehr an schöpferischen Handarbeiten, denn der Lockruf, an sportlichen Leistungen teilzunehmen, ersticht das Verlangen nach stiller Häuslichkeit immer mehr. Diese Verschiebung ist mit manchen gefährlichen Lockungen verbunden, wodurch die heutige Jugend unwillkürlich in ein Fahrwasser gleitet, das zufriedener Heiterkeit wenig Raum mehr gewährt, sondern den Wettkampf mit dem ehrgeizigen Nachbarn eröffnet und dem Neid in die Lebensführung Einlass gestattet. Kein Wunder, dass daher jenes bedeutende Gebot, nicht das begehrn zu wollen, was der Nachbar besitzt, missachtet wird oder überhaupt nicht mehr bekannt ist. Unwillkürlich steuert dadurch das Lebensschifflein des einzelnen jener Richtung zu, die für genügsame Heiterkeit keine Beachtung mehr findet, im Gegenteil, Ehrgeiz und Neid zerstören sie. Was aber bleibt uns dann, wenn uns die stille Genügsamkeit am eigenen Besitz nicht mehr zu beglücken vermag ?

### Verluste

Allerdings können auch unglückliche Umstände eintreten, die uns dessen berauben, was wir uns erworben haben. Wer sein Herz jedoch nicht restlos seinem Besitz verschrieben hat, wird selbst darob sein inneres Gleichgewicht nicht verlieren. Viel eher wird es ihm ergehen wie jenem, dem die Feuersbrunst wohl seine Wohnstätte raubte, aber immerhin kein

einziges seiner Angehörigen. Wichtiger als der Besitz ist das Leben selbst, und wie wir dieses gestalten, darauf kommt es schliesslich an. Mit gesunden Kräften und bejahendem Denken kann man Verluste oft verhältnismässig rasch wieder aufholen, besonders, wenn man gerne arbeitet, denn die Arbeit, die wir mit dem richtigen Interesse und dem notwendigen Impuls verrichten, gewährt uns Befriedigung, ja oftmals sogar sichtliches Vergnügen. Wer sich jedoch der Verdrossenheit preisgibt, wird sich einer Plage aussetzen, die ihn daran hindert, das, was verloren ging, mit frischem Mut neu aufzubauen. Nur wer innerlich beweglich bleibt, so dass er sich vom Besitz lösen kann, wird den wechselhaften Umständen des Lebens gewachsen sein. Wie eigenartig erging es doch jenem bekannten Märchenhelden, Hans im Glück, der sich erst wieder glücklich fühlte, als er sich der belastenden Güter entledigt hatte! Besitztum kann unter gewissen Umständen tatsächlich als Last empfunden werden, besonders, wenn er der Heiterkeit des Gemütes im Wege steht. Wohl gibt es im Leben Aufgaben, die dem Wohle vieler dienen. Auch sie mögen Lasten mit sich bringen, aber immerhin Befriedigung in sich bergen, so dass sie unsere Heiterkeit nicht trüben.

#### **Angeborene oder erworbene Heiterkeit**

Allerdings kann mit Recht gefragt werden, ob denn eigentlich ein heiteres Gemüt unausschöpfbar sei, und ob man es nicht vielleicht auch erwerben könnte? Wie der Körper den Verbrauch durch Nahrung deckt, so wird sich auch das Gemüt durch Aufnahme geistiger Güter immer wieder zu stärken wissen. Mürrische oder sorgenbeladene Menschen begehen in der Regel den Fehler und folgen einer niederdrückenden Denkweise, indem sie alles von der verneinenden Seite her betrachten. Der Heitere aber wird sich zu jener Reife durchringen, die einst Goethe in folgenden Worten zusammenfasste: «Ich weiss, dass mir nichts angehört, als der Gedanke, der ungestört aus meiner

Seele will fliessen und jeder günstige Augenblick, den mich ein liebendes Geschick von Grund auf lässt geniessen.» Diese geschickte Einsicht beachtet alle kleinen Freuden des Lebens und hascht nicht nach einem Phantom, das unerreichbar ist.

Auch eine ernstliche Krankheit bildet keinen Anlass zum Verzagen. Wer aus dem Unvermeidlichen das Beste herauszunehmen versteht, wird im Gegenteil eine solch ungewollte Unterbrechung als Ruhепause begrüssen, um sich mit geistigen Gütern zu füllen, die auferbauend sind. So, wie sich eine Raupe zum leichtbeschwingten Schmetterling entpuppen kann, so wird sich auch jener wandeln können und müssen, wenn er sich mehr Heiterkeit des Gemütes aneignen möchte. Es wird gut sein, wenn er jenen mit angeborener Heiterkeit etwas belauscht und ihn im Denken und Empfinden nachahmt. Er wird beginnen, die reichen Schätze der Natur auszuschöpfen, statt sich zu beklagen, dass sie ihm nicht als Eigentum verschrieben sind. Statt sich vor dem Verlust der Angehörigen unnötig zu fürchten, wird er anfangen, das Zusammenleben mit ihnen sorgfältig zu pflegen. Auch kann er sich heute den Reichtum göttlicher Erkenntnis aneignen, statt sich mit widersprechenden Irrtümern herumzuplagen. Wohl trägt ein guter Gesundheitszustand, vor allem die richtige Pflege von Galle und Leber, dazu bei, dass wir unseren Gemütszustand im Gleichgewicht halten können, noch dienlicher aber ist die Befolgung jenes Rates, den einst Paulus einer Gruppe von Bewohnern der Stadt Philippi erteilt hatte, denn er fordert uns auf, alles zu beachten, was wahr, würdig, gerecht und rein ist, alles, was lieblich ist und wohlautet, jede Tugend und jedes Lob zu erwägen. Vor Jahren lebte einmal eine hochbetagte Kranke in unserem Hause, die immer darum besorgt war, die heftigen Schmerzen durch das Anhören heiterer Erzählungen vergessen zu können. Das war klug und weise, denn dadurch bewahrte sie sich trotz ihrer ungünstigen Lage ein heiteres Gemüt. So

hängt es schliesslich von unserer Einstellung ab, ob wir in den Besitz von Heiter-

keit gelangen und sie festigen können, und das ist für uns alle sehr anspornend.

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Asthmaleiden und hoher Blutdruck

Anfangs September letzten Jahres schrieb uns Frl. B. aus Z., sie habe unser Buch «Der kleine Doktor» durch eine Freundin erhalten und es gründlich studiert. Schon vor ungefähr 15 Jahren hatte die Patientin gegen ihr unheilbares Asthma Mittel von uns bezogen, aber wegen der daraus entstandenen Feindseligkeiten mit ihrer Schwester, deren Haushalt sie besorgt, wieder mit der Einnahme dieser Mittel aufgehört. «Mein Zustand», so schreibt die Kranke, «ist natürlich schwerer als damals, aber trotzdem möchte ich es ganz entschieden noch einmal mit Ihren Mitteln versuchen, zu denen ich volles Vertrauen habe, sofern noch Erleichterung möglich ist. Ich schlafte ganze Nächte nicht, da mir der Städtaerm jeglichen Schlaf nahm und natürlich auch das schwere Asthma. Zwei alte Chefärzte sagten mir, dass sie nur einen einzigen so schweren Patienten gehabt hätten. Ich habe auch sehr hohen Blutdruck.

Da ich so schwere chronische Erstickungsnot habe, kann ich die Post nicht selbst abnehmen. Es ist das erste Jahr, dass ich deswegen noch fast nie auf der Strasse war, doch den Haushalt der Schwester habe ich bis jetzt immer selber gemacht. So wären mir Naturremittel sehr willkommen, wenn auch nur zur Erleichterung.»

Gegen das Asthmaleiden erhielt die Patientin Asthmatabletten und Imperatoria und zur Bekämpfung des hohen Blutdruckes Arterio-Komplex, Viscatropfen und Bärlauchwein. Gleichzeitig wurde salzarme Kost empfohlen, auch eine Naturreisdiät ist in solchem Falle immer angebracht.

Die Kranke berichtete dann nach Verlauf von etwa 1¼ Jahren, dass durch die vorgesetzte Ernährungsweise der früher übliche, starke Brechreiz fast ganz verschwunden sei, obwohl die äusseren Verhältnisse, die sie zu meistern habe, nicht besonders rosig seien. Sie berichtete ferner, dass sie wieder ihre früheren schönen, roten Lippen bekommen habe, während sie sich zu ihrem Leidwesen 20 Jahre mit bleichen Lippen hatte abfinden müssen. Sie betonte ferner, auch das übrige Aussehen sei frischer geworden. Ein Versicherungs-Untersuch durch den früheren Arzt habe diesen infolge der unerwarteten Veränderung so ausser sich gebracht, dass sie ihm genau hatte mitteilen müssen, wie dies möglich geworden war. Zur Festigung des Erreichten bestellte Frl. B. nochmals Asthmatabletten nebst Kali iod. D4, ferner Convasillan und Viscatropfen.

Aus dem Bericht der Kranken geht hervor, dass

sie doch mehr als nur eine blosse Erleichterung erfahren durfte, da sich der Allgemeinzustand gleichzeitig wesentlich gebessert hatte. Dies ist um so erfreulicher, weil im Grunde genommen die Hilfeleistung nur auf einfachen Ratschlägen und einigen spezifischen Mitteln beruhte. Es ist wirklich erstaunlich, wie selbst im Alter von 60 Jahren kleine Änderungen oft unerwartete Erfolge erzielen können, ein Grund mehr, sie nicht unbeachtet zu lassen.

### Blutarmut während der Schwangerschaft

Am 1. Oktober 1963 berichtete uns Frau B. aus S. einiges über ihre Blutarmut und erwartete entsprechende Antwort von uns. Sie schrieb: «Ich erwarte auf nächsten März mein erstes Kindlein und war, wie es üblich ist, zu einer Kontrolle bei unserem Dorfarzt. Nachdem er mir das Blut kontrolliert hatte, stellte er fest, dass ich nur 68% Blut habe. Darauf wurden mir vom Arzt Tabletten verschrieben, welche ich täglich nehmen sollte. Da ich sehr gegen diese Tabletten bin und durch meine Mutter von Ihren guten Mitteln Kenntnis habe, möchte ich Sie höflichst anfragen, ob es Ihnen möglich wäre, mir ein Mittel auf natürlicher Basis zuzustellen? Ich bin 25 Jahre alt und arbeite noch bis Ende Oktober auf dem Büro. Der Posten, den ich bekleide, ist sehr streng. Vielleicht röhrt diese Blutarmut von dort her. Für Ihren baldigen, geschätzten Bericht bin ich sehr dankbar.» Die Patientin erhielt Ferrum Phos D2 und Arnica D4 nebst Urticalcin. Es wurde ihr ferner empfohlen, täglich frischgepressten Randensaft oder Biotta-Randina einzunehmen, und zwar mit dem Ratschlag, jeden Schluck gut einzuspeichern. Gleichzeitig wurde auch das tägliche Trinken von 1–2 dl Karottensaft angeordnet. Ferner wiesen wir auf die Wichtigkeit von regelmässigen Tiefatmungen in frischer Luft zur gründlichen Sauerstoffaufnahme hin, und in diesem Zusammenhang empfahlen wir, einen Kurs für Schwangerschaftsgymnastik zu besuchen oder aber das Buch «Gesunde Schwangerschaft, glückliche Geburt» von Frau Dr. med. Dagmar Liechti zu studieren, weil es ausgiebige Auskunft über Atem- und Gymnastikübungen nebst günstiger Lebensweise für diese Zeit erteilt. Die Broschüre «Werdende Mütter» wurde mit dem Rat beigelegt, das darin empfohlene Hyperisan die Schwangerschaftszeit hindurch regelmässig einzunehmen. Des weiteren erfolgte noch der Hinweis auf das wehenverstärkende Mittel Sorathamnus, das vorteilhaft 4 Wochen vor der Geburt eingenommen wird, während Urticalcin während der gan-