

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Heimat und Fremde  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-553047>

### **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>**



warum dieses als Hyperisan bekannte Mittel auch bei Krampfadern beste Dienste leistet, besonders wenn es, wie im Falle von Hämorrhoiden, zusammen mit Aesculus hipp. und dem biologischen Kalkpräparat Urticalcin eingenommen wird. Die vorzügliche Wirksamkeit des Hyperisans auf die Venen kommt auch Frauen während der Schwangerschaft und vor allem auch zur Zeit der Geburt wie auch noch nachher zugute. Die Thrombosengefahr und Embolienbildung wird dadurch in der Regel behoben. Angesichts dieser sehr günstigen Wirkung ist es vorteilhaft, auch vor und nach der Operation die Heilkraft von Hyperisan auswirken zu lassen. In all diesen Fällen wird dessen Wirkung noch günstig verstärkt, wenn man, wie bereist erwähnt, noch das unterstützende Aesculus hipp. sowie das Urticalcin einnimmt. Kräuterbücher berichten, dass Tatarinnen Johanniskrauttee gegen zu starke Periodenblutungen anwenden, was begreiflich ist, wenn man die günstige Wirkung bedenkt, die die Pflanze auf den Blutkreislauf und die Venen ausübt.

Glänzendes Johanniskraut  
Fragst nicht nach des Lebes Mühen,  
Wo der Himmel lieblich blaut,  
Sehe ich dich freudig blühen.

Mitten drin im Wiesenflor  
Stets umsummt von fleiss'gen Bienen  
Bringst das Beste du hervor,  
Womit andern du kannst dienen !

## Heimat und Fremde

Je nach dem Erbe, das ein junger Schweizer antritt, je nach den Verhältnissen, in denen er lebt und sich wohlfühlt, sieht er sich trotz seinen jungen Jahren an die Scholle oder den Betrieb, dem er vorsteht, gebunden. Er kann sich nicht ohne weiteres lösen und bleibt ein getreuer Sohn seiner Heimat, ganz in ihr verwurzelt. Vielleicht wäre es für seinen inwendigen Menschen besser, er könnte für einige Jahre, wie es in früheren Zeiten üb-

Wie sich einst Konrad Ferdinand Meyer durch ein blendend weisses Spitzchen in die Berge verlocken liess, so kann auch uns blühendes Johanniskraut immer wieder erneut verlocken, die vielen anderen Pflichten liegen zu lassen, um der hilfreichen Pflanze nachzugehen. Wenn wir dann jeweils zur heissen Sommerszeit auf unseren geliebten Bergwiesen inmitten der bunten Flora und dem Gesumm der Bienen stehen, um unsere weissen Baumwollsäcklein mit den Blüten und den Knospen des Johanniskrautes zu füllen, treten oft vorübergehende Fragesteller an uns heran, denn in einer Zeit, in der die meisten Kranken ihr Vertrauen auf Tabletten der Chemotherapie setzen, ist es bestimmt verwunderlich, noch Kräutersammler anzutreffen, die immer wieder, Jahr um Jahr, den helfenden Reichtum der Natur einheimsen. Einer von ihnen meinte einmal spöttisch, ob wir Edelsteine gesammelt hätten? Aber Edelsteine bewirken im Alltag der Allgemeinheit bestimmt nicht soviel Gutes, wie das schlichte Johanniskraut mit seinen goldgelben Blüten, weshalb ihm nachfolgendes Lob gebührt:

Golden blickst du in die Welt,  
Holest Schätze aus der Erde,  
Dabei geht's dir nicht um Geld,  
Sondern um weit gröss're Werte,

lich war, den Wanderstab zur Hand nehmen, um auch andere Gegenden, andere Sitten und Gebräuche kennenzulernen und den Blick zu weiten, Oftmals kommt erst in späteren Jahren die Einsicht, dass dies gut gewesen wäre.

Besonders unternehmungsfreudige, abenteuerlustige Menschen sollten etwas über die Grenzen ihres Landes hinausspähen können, denn manches sieht sich bei der Rückkehr in die Heimat dann anders an



als früher, manches Gute würde der Geschulte mehr wertschätzen und daher zufriedener sein, wenn er in der Fremde unliebsame Erfahrungen hätte sammeln müssen. Aber es gibt auch junge Menschen, die nicht an irgendwelche Pflichten gebunden sind und sich in keiner Weise abhalten lassen, die fremde Welt zu erstürmen. Ein unstillbarer Drang, eine verzehrende Unruhe treibt sie fort. Sie müssen die Fremde erleben, müssen Palmen sehen, das wogende Meer, Urwälder und endlose Wüstendünen, Kamele, Löwen, Tiger, Krokodile und Elefanten und nicht zuletzt auch dunkle Menschen mit blauschwarzen Haaren und rätselhaften, verheissungsvollen Augen, hinter denen der Jugendliche in der Regel vergebens das sucht, was er zu finden hofft. Ja, die Sehnsuchtsträume junger Menschen haben neben oftmals reichem Erleben nicht selten auch viel Leid und Unglück im Gefolge.

Die Zeiten haben sich geändert und die Verkehrsmöglichkeiten von heute überbrücken weite Strecken mit Leichtigkeit. Von überall her sind wir über das mannigfache Geschehen auf unserem Planeten unterrichtet. Illustrierte Zeitschriften und geographische Werke führen uns in reichen Farbenbildern das fremdländische Leben und Treiben verlockend vor Augen. Wir mögen auch mit wissenschaftlichen Forschungen und politischen Ereignissen bekannt werden und erfahren, wie schwer es für unsere Auslandschweizer ist, wenn sie von Tropenkrankheiten erfasst oder in politische Wirren verwickelt werden. Fremdländische Frauen und Männer fordern von unseren jungen Auswanderern oft einen nicht geringen Tribut an Opfern. Andererseits halten Erfolge, Besitztum und grössere persönliche Freiheit manchen auch dann noch in der Fremde fest, wenn schon im Herzen ein kleines Fünkeln Heimweh zu lodern beginnt. «Mein einziger Wunsch ist, noch einmal in meinem Leben auf einer bunten Wiese unter blühenden Bäumen sitzen zu können», bekannte mir eine Schweizerin, die nun schon ungefähr 35 Jahre als Besitzerin einer grossen Farm an der Grenze der

Wildnis lebt. Ähnlich äusserten sich auch noch andere Europäerinnen, und es ist begreiflich, dass dieser Wunsch als Innbegriff heimatlichen Sehnsens erwachen kann. Ein alter Schaffhauser erklärte mir mit Tränen in den Augen, er möchte nochmals den Rheinfall sehen. Da seine Kinder in Florida geboren und grossgeworden waren, hatten sie für seinen einzigen Wunsch, der ihn noch belebte, kein Verständnis, waren sie doch nichts anderes als echte Amerikaner geworden, und als solche konnten sie nicht einmal mehr ein deutsches Wort sprechen. Keines von ihnen zeigte Verlangen, den alten Vater in die Schweiz zu begleiten, und was sollte er dort alleine beginnen? Noch viele andere Schweizer, die sich in fernen Ländern niedergelassen haben, klagten mir ihren Kummer, der darin bestand, dass sie durch die Umstände verhindert werden, ihre alten Tage, wie beabsichtigt, in der Heimat verbringen zu können. Es ist nicht so leicht, für grosse Besitzungen zahlkräftige Käufer zu finden, aber selbst wenn sich ein solcher einstellen sollte, verbieten es die Devisenbestimmungen oftmals, den Gelderlös mit in die Schweiz zu nehmen. Von was aber sollte der in der Fremde begüterte Mann dann in seiner Heimat leben können? Das ist das unlösbare Problem vieler erfolgreicher Auslandschweizer, weshalb sie genötigt sind, ihre Sehnsucht zu begraben und ihren Lebensabend fern von heimatlichen Gefilden zu verbringen. Es gibt aber auch viele Schweizer im Ausland, die kleinlaut zugeben müssen, dass ihnen das Geld zur Heimfahrt fehle, auch wollen sie nicht, dass die Verwandten und Bekannten innewerden, in welcher beschränkten Verhältnissen der Sohn wohlhabender Eltern heute leben muss, weil er alles verloren hat. Einerseits schämt er sich dieserhalb, andererseits begehrt er sich nicht noch der Schadenfreude anderer auszusetzen, könnte diese doch da und dort auflodern, wenn bekannt würde, dass er, der hochgemute Auswanderer heute wie ein gewöhnlicher Knecht oder Angestellter wohnen und leben muss.



### Verschiedene Vorzüge

Ein Aufenthalt im Ausland, in fernen Ländern ist für einige Jahre bestimmt lehrreich und erzieherisch gut. Der Horizont weitet sich unwillkürlich in die Weite und die Engherzigkeit, die ein Bergland mit sich bringen kann, verschwindet allmählich immer mehr, um einer Grosszügigkeit Platz zu machen, die nach der Rückkehr in die Heimat das kleinliche Seldwylertum, das Gottfried Keller so trefflich schilderte, zu überwinden vermag. Auf diese Weise werden die Jahre in der Fremde für die Heimat befruchtend sein, und es ist immer ratsam, die Brücken zu ihr nie völlig, vor allem nicht mutwillig abzubrechen. Unsere Schweiz ist so reich an Naturschönheiten, dass man diese nie ganz ausschöpfen kann. Das gemässigte Klima bringt zudem viel Gutes mit sich. In der Regel weiss dies zwar nur jener wertzuschätzen, der die Schwierigkeiten krasser Wechsel kennenlernte. Mögen Palmen rauschen, mögen Urwälder ihre Geheimnisse vor uns enthüllen und abenteuerliche Fahrten uns in Bann halten, all dies kann das Empfinden nicht überwiegen, das uns warm durchströmt, wenn wir von fernen Reisen wieder in die geordneten Verhältnisse unseres Landes zurückkehren. Unwillkürlich singt unser Herz das Lied vom kleinen Schweizerland mit den überzeugungstreuen Worten: «Gang in d'Wält so wyt de witt, schöners Ländli gits halt nit!»

Wenn man in der Fremde auch manch heimatliche Vorzüge schätzen lernte, verschärfte sich aber womöglich gleichzeitig das Urteil gegen Veranlagungen, die angesichts des Guten, das man bei uns geniessen kann, nicht sein sollten. Neid, Missgunst, Streitsucht und kleinliche Nörgeleien dürften ruhig das Feld räumen in Anbetracht der sozial günstigen Verhältnisse, die unser Land im Vergleich zu andern Ländern bietet. Aber eben, wer immer in seinem kleinen Hause wohnen bleibt, weiss nicht, wie es in der weiten Welt aussieht. Wer es schon gut hat, möchte es noch besser haben. Früher ge-

nügte ein Ruhetag in der Woche, weil man ihn als Ruhetag auswertete und ihn nicht mit übermässigem Sport und anderen kraftraubenden Vergnügungen belastete. Dann gesellte sich erst schüchtern ein weiterer halber Tag zur Freizeit hinzu und heute ist bald niemand mehr zufrieden, wenn er nicht über zwei volle Ruhetage verfügen kann. Solche Bedürfnisse sind wohl eher dort angebracht, wo Menschen in Bergwerken oder anderen ungünstigen Verhältnissen arbeiten und leben müssen, weshalb begreiflicherweise auch von diesen Plätzen der Gedanke an gewisse notwendigen Änderungen ausgegangen sein mag. Das ist verständlich, er sollte sich jedoch nicht auch dort noch breitmachen, wo er nicht angebracht ist. Leider kann man aber dem Begehren, das die Menschheit erfasst hat, nicht Halt gebieten, braucht dieses doch keinen Pass, um über die Grenzen zu gelangen und kein Land, kein Tal ist zu eng, es wird davon erfasst, allerdings ohne dadurch den Menschen befreien zu können, im Gegenteil, solche Begehrlichkeit wird ihn nicht mehr zufrieden sein lassen. Allmählich soll ja auch unser kleines Land durch die Autobahnen seine Enge nicht mehr so sehr zur Schau tragen. Aber nicht nur fremde Autos, auch fremde Einflüsse, die nicht immer die besten sind, werden auf ihnen heranrollen.

### Männer und Frauen der Fremde

Die guten Verkehrsmöglichkeiten bringen es mit sich, dass sich die verschiedenen Erdenbürger besser kennenlernen. Daraus ergeben sich oft nähere Verbindungen, die glücklich oder aber auch unglücklich verlaufen. Erst kürzlich unterhielt ich mich mit einer Bekannten, die mir über das Ergehen ihrer Kinder berichtete. Die Tochter hatte es durch die Heirat mit einem Amerikaner glänzend getroffen, denn amerikanische Ehemänner sind gewohnt, ihre Frauen zu verwöhnen und ihnen alle schweren Arbeiten abzunehmen. Umgekehrt erging es nun aber dem Sohn, der sich mit einer Amerikanerin verheiratet hatte. Der schweizerische Ehe-



mann ist bekanntlich nicht darauf eingestellt, die Hausarbeiten der Frau auf sich zu nehmen, da die urwüchsige Schweizerin wünscht, damit selbst fertig zu werden. Amerikanerinnen sind jedoch anders. Sie strengen sich nicht gerne an, auch wünschen sie nicht, dass ihre äussere Erscheinung durch die Arbeit eine Einbusse erleidet. Sie sind gewohnt, dass ihnen der Gatte alles Unliebsame abnimmt, sogar die Kinderpflege und anderes mehr und es ist begreiflich, wenn sich ein freier Schweizer unter solchen Umständen als Diestmagd seiner Frau vorkommt und sich dabei unglücklich fühlen muss. Die bekümmerte Mutter bedauerte daher sehr, dass ihr Sohn, der doch in der Fremde eine vorzüglich bezahlte Stelle versieht, solch ein Pech, das ihn zum Pantoffelhelden erniedrigte, hatte haben müssen. Dem allem wäre er entronnen, hätte er seine Schulfreundin geheiratet. Ja, die Heirat ist in der Fremde ein Problem für sich, weshalb manche Schweizer in die Heimat zurückkehren, um eine Schweizerin als Frau zu suchen, kann ihm in der Regel doch nur diese helfen, die Fremde heimatlicher zu gestalten. Man muss aber nicht unbedingt nach Amerika gehen, um im eigenen Heim fremden Verhältnissen Eingang zu gewähren. Wir haben ja so viele Fremdarbeiterinnen in unserem Lande, die froh sind, wenn sie durch Heirat Schweizerinnen werden können. Mancher unerfahrene Jüngling verliebt sich in eine dunkeläugige Italienerin, die vorübergehend in seinem Elternhause wohnen mag. Einem meiner Bekannten ist es wenigstens so ergangen, und als ich mich nach seinem Wohlergehen erkundigte, bedauerte er, dass er nicht mit dem mangelnden Ordnungssinn, der Italienerinnen zu eigen sein kann, gerechnet habe. Auch klagte er, dass er zu allem ja sagen müsse, was seine Frau begehre, weil ihr Geschrei eine derartige Waffe sei, dass er nachgeben müsse, wenn er sich nicht immer wieder erneut vor den Nachbarn blamieren wolle. Noch viel Nachteiliges wusste ich von Schweizerfrauen, die mit Eingeborenen aus Mexiko, dem Nahen Osten und ande-

ren Ländern des Islams, wie auch aus Afrika verheiratet sind, zu erzählen. Für eine schwärmerische, junge Mädchenseele ist es keine Kunst, sich in einen fremdländischen Mann zu verlieben, der als Student in Amerika oder Europa sehr liebenswürdig, herzlich, ja sogar feinfühlig sein kann. Zudem verrät ja auch sein Studium ohne weiteres, dass er Bildung besitzt und sich noch erweiterte anzueignen bemüht ist. Es ist daher kein Wunder, wenn ein empfängliches Mädchenherz dem Charme, der Wärme und der gewinnenden Höflichkeit erliegt. Wie wenig von all dem kann ihm der urchige Schweizer da oft bieten. Aber leider wendet sich das Blatt, sobald die charmanten Fremden mit ihren Schweizer Frauen wieder im Banne der Heimat leben, umgeben von Sitten und Gebräuchen, die einer Schweizerin schwer fallen mögen, so dass der Traum von Tausendundeiner Nacht bald beendet ist, um einem leidvollen Dasein den Platz einzuräumen. Wohl hat bei uns eine Frau mancherlei Pflichten, denen sie getreulich nachkommen muss, auferlegt, gleichzeitig verfügt sie aber auch über alt verbriefte Rechte, die ihr ermöglichen dem biblischen Standpunkt gemäss, als Gefährtin an der Seite ihres Mannes zu stehen. Im Orient dagegen war die Frau Jahrhunderte hindurch eine Art Sklavin des Mannes, und wenn sie heute vielfach zur Dienerin aufgestiegen ist, besitzt sie damit immer noch nicht den Rang einer Gefährtin.

### Beachtenswerte Ratschläge

Auch wenn man in keiner Form den Rassenunterschieden gegenüber ungünstig eingestellt ist, sondern jedem Menschen das gleiche Recht auf Wohlfahrt und Gedeihen einräumt, kann man die Schwierigkeiten, die durch eine Ehe unter verschiedenen Rassen entstehen können, nicht blindlings übersehen. Die Unterschiede, die sich nicht nur in Gewohnheiten und Verhältnissen zeigen, nicht nur im seelischen und geistigen Leben auswirken mögen, spielen vor allem auch im Körperlichen eine wesentliche Rolle, da gewisse



Eigenarten, hauptsächlich auch eine andere Ausdünstung das tiefere Empfinden eines Menschen mit der Zeit beeindrucken und Spannungen, ja selbst abstossende Gefühle oder gar Ekel hervorrufen können. Aber von dem weiss der junge Mensch, der nach exzentrischem Erleben durstet, noch nichts. Er würde sich auch kaum von seinem Vorhaben abhalten lassen und daher muss er dann die Schattenseite seines Begehrens später durchkosten. Durch das entstandene Missverhältnis werden in der Regel beide Ehegatten unglücklich, nur fühlt sich der Mann eher berechtigt, sich schadlos zu halten.

Im Tierreich sind diese Probleme meist störungsfrei geregelt, denn eine Buchmeise paart sich nicht mit einem Tannenmeisen, ein Löwe nicht mit einer Tigerin und Braunbären in der Regel nicht mit

Schwarzbären, da der Instinkt die Tiere besser führt als der Verstand den Menschen, weil dieser durch gesteigertes Gefühlsleben fehlgesteuert werden kann. Wir dürfen in diesem Zusammenhange auch die Nachkommen der Mischehen aus verschiedenen Rassen nicht vergessen. So sind Mestizen und Mulatten gesellschaftlich oft sehr benachteiligt und besitzen weder bei der farbigen noch bei der weissen Rasse gleiche Rechte. Wertvolle Erlebnisse hat die Schweizerin Frieda Hauswirth in ihrem Buch: «Meine indische Ehe» niedergelegt. Der Aufschluss, der daraus hervorgeht, kann jedem jungen Menschen nützlich sein. Sicher ist es gescheiter, sich rechtzeitig beraten zu lassen, als nachher in hilfloser Lebenslage jammern oder gar verzweifeln zu müssen.

## BERICHTE AUS DEM LESERKREIS

### Lob dem Vogel-Brot in Australien

Wer die Verhältnisse auf dem Gebiet der Brotfrage in den verschiedenen anderen Ländern und andern Kontinenten kennt, der freut sich über einen guten Bericht, der zeigt, dass auch da, wo meist nur entwertetes Brot zur Verfügung steht, die Nachfrage nach einem guten Vollkornbrot steigt, sobald ein solches erhältlich ist und auch gut hergestellt wird. Wohl wies einst der grosse Lehrer von Nazareth seine Jünger an, nicht für die Speise zu sorgen, die vergeht, sondern die da bleibt ins ewige Leben, aber es ist dennoch notwendig für unsere Kraft und Gesundheit, dass die vergängliche Speise nicht völlig entwertet ist, wie ja auch die geistige Nahrung zur Erhaltung geistiger Gesundheit, keine Einbusse erleiden sollte.

Im vergangenen Mai berichtete uns Frl. R., die sich in Australien niedergelassen hat, unter anderem: «Ich verbrauche 3 Vogel-Brote in der Woche. Sie schmecken mir ausgezeichnet. Ich sehe Ihr Brot auch in immer mehr Läden, so denke ich, dass mehr Menschen darnach fragen. Schon manchmal nachmittags, wenn ich noch eines kaufen wollte, war schon alles ausverkauft. Ein gutes Zeichen, nicht wahr? Der Bäcker versteht es auch, sorgfältig zu backen, denn ich weiss: das Backen von Vollkornbrot muss verstanden sein. Ich dachte, es wird sie einmal interessieren, davon zu erfahren.»

Trotz seiner Kürze ist dieser Bericht aufschlussreich. Wie froh wäre man oft auf Reisen um ein kräftiges, gutes Brot. Aber ausser Knäckebrötchen ist

oft nichts Wertvolles auf diesem Gebiete zu erhalten. Sehr eigenartig empfindet man die Lösung der Brotfrage im Fernen Osten, wo überhaupt kein Brot erhältlich ist, es sei denn im Hotel oder ausnahmsweise in einem fremdländischen Geschäft, wenn sich vielleicht ein Schweizer Bäcker oder anderer Europäer dorthin verirrt hat, um die Spezialitäten der Heimat bekannt zu machen und anzubringen. Denkt man an solche Reisen zurück, dann wundert man sich darüber, dass man entgegen seiner Gewohnheit ohne ein kräftiges Brot hat auskommen können.

### Wertvolle Hilfe durch Naturmittel

Frau R. aus H., eine Mutter von 3 kleinen Kindern hat erfahren, wie wertvoll im richtigen Augenblick Naturmittel sein können. Sie berichtete Mitte April darüber: «Ein besonderes Kränzchen möchte ich einmal Ihrem Echinaforce und Lachesis D 12 widmen. Als Mutter von 3 kleinen Kindern ohne Hilfe kann ich es mir nicht leisten, krank zu werden. So habe ich nun schon einige Male, wenn ich fühlte, dass etwas wie eine Grippe oder Angina im Anzug war, regelmässig die erwähnten Tropfen eingenommen und Kopfweh, Frösteln und Müdigkeit verschwanden. Ohne diese «Wundertropfen» hätte ich mich schon oft ins Bett gelegt.»

Es mutet tatsächlich wie ein kleines Wunder an, wenn einfache Naturmittel ohne Nachteile so vorzüglich zu helfen wissen, dass sie eine bedrängte Mutter im rechten Augenblick aus der Not befreien können. Heute, wo für den Haus-