

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 23 (1966)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Toleranz  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969330>

#### **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:** 07.02.2026

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

lings miterleben. Auch die Schönheit des Herbstes mit seiner wechselnden Farbenpracht kann ihn günstig beeinflussen und ablenken. Darin eben liegt die Heilwirkung, in der Kunst der Ablenkung. Aufbauende geistige Nahrung, beruhigende Musik, ein anregender Briefwechsel mit lieben Freunden, eine leichte Beschäftigung, ein freundlicher Besuch, all das mag

günstig beleben. Was man aber meiden sollte, sind Sorgen, die man auf den Kranken legt, damit er sie tragen helfe. Das kann er erneut, wenn wir ihn mit Freude und Mut beleben, dann nämlich kann die Natur überraschende Wunder wirken, doch müssen wir dazu beitragen, dass diese in Erscheinung treten können.

## Toleranz

Wenn ich in der bildhaften Sprache der Orientalen erklären wollte, was ich unter der Duldsamkeit oder Toleranz verstehe, dann würde ich sie mit einer der schönsten und wohlriechendsten Blumen im Strauss der Tugenden vergleichen. Unwillkürlich erinnere ich mich in diesem Zusammenhang an die erste Begegnung und das angenehme Zusammensein mit verschiedenen Südseeinsulanern.

Im Schneidersitz sassen wir jeweils mit ihnen auf dem Boden zusammen, wenn wir uns über allerlei Probleme unterhielten. Ruhig und gelassen hörten uns diese einfachen Menschen zu, wenn wir ihnen unsere Ansichten über natürliche Ernährung, vegetarische Kost, gesunde Lebensweise, christliches Denken und anderes mehr, was uns als Vertreter der westlichen Kultur bewegte, mitteilten. Keine Widerrede unterbrach uns, während wir sprachen. Nachdenklich und vorurteilsfrei überlegten die ernsten Zuhörer unsere Äusserungen, und erst, als wir mit unseren Darbietungen zu Ende waren, ergriffen auch sie das Wort, um uns ihr eigenes Gedankengut zu übermitteln und uns ihre Ansichten über das Gehörte mitzuteilen. Da diese Inselbewohner gewohnt sind, die Einstellung, Überzeugung und Erfahrung ihrer Mitmenschen zu achten, war auch unsere gegenseitige Unterhaltung sehr angenehm. Wohl prüften sie ernstlich, was wir sagten und verglichen es mit ihrer Meinung und Erfahrung, ließen aber jedesmal die Möglichkeit offen, dass auch unsere Ansichten richtig sein könnten.

Unwillkürlich erinnerten wir uns da an

ähnliche Zusammenkünfte in Europa. Ob es sich um kulturelle, politische oder religiöse Probleme handelt, immer ist der Europäer geneigt, sich in erregter Stimmung zu befinden und daher dem andern ins Wort zu fallen. Jeder will seine eigene Anschauung zur Geltung bringen, auch wenn er seine Behauptungen oft nicht beweisen kann. Diese müssen ganz einfach richtig sein, weil er sie von zu Hause mitbrachte. Was er als Erbe angetreten hat, muss unbedingt stimmen, denn auch die entsprechende Schulung und Umwelt bestärkt ihn in seiner Überzeugung. Wenn nun aber verschiedene Ansichten aufeinanderprallen, ohne dass ein Fünklein Duldsamkeit den Ausgleich schaffen würde, entwickelt sich oft eine aufgeregte Situation, die leicht in einen Streit ausarten kann. Mögen wir auch noch so sehr überzeugt sein, dass unsere eigene Ansicht richtig ist, sollte es uns doch daran gelegen sein, auch des andern Meinung zu prüfen, um herauszufinden, wieso er auf andere Schlussfolgerungen kommen konnte. Wollen wir unseren Mitmenschen ein neues Gedankengut übermitteln, dann müssen wir auch seine Ideen kennenlernen, denn nur so werden wir in der Lage sein, die gegenseitigen Unterschiede zu beleuchten und die besseren Punkte hervorzuheben. Mag sein, dass man dann durch diese beidseitige Betrachtung auch bei den eigenen Gedankengängen Lücken oder gar Fehler entdecken kann. Statt sich also gegenseitig nutzlos zu befehdern, wird man viel eher zur Vorsicht neigen. Man wird den Problemen auf den Grund gehen und den besten Weg zu ermitteln

suchen. Mancher ändert seine Ansicht im Laufe der Jahrzehnte, weil ihn Erfahrung und Beobachtung eines anderen belehrt. Trifft er daher nach 20, 30 Jahren mit seinem Gegner, den er einst bitter bekämpfte, wieder zusammen, nimmt er mit Erstaunen wahr, dass er ihm nähergekommen ist, oder dass er womöglich sogar inzwischen die gleichen Ansichten vertritt. Es ist daher stets gut, den biblischen Rat zu beachten und rasch zum Hören, aber langsam zum Reden zu sein. Beispiele sprechen und überzeugen weit besser als Worte.

### Beweiskräftige Beispiele

Wer daher beweisen möchte, dass die vegetarische Ernährung weniger Harnsäure und Stoffwechselschlacken hervorruft als die einseitige Fleischnahrung, muss an Beispielen bezeugen können, dass unter Vegetariern Rheuma und Stoffwechselleiden weniger bekannt sind. Er wird auch beweisen müssen, dass jene, die sich einseitig von Fleisch, Eiern, Käse und anderen Eiweißstoffen ernähren, viel eher erhöhten Blutdruck und die damit verbundenen Schwierigkeiten aufweisen als Vegetarier, die mit 60 und 70 Jahren in der Regel noch einen normalen Blutdruck haben. Noch eindrücklicher spricht das Beispiel der asiatischen Völker, die infolge ihrer Reisnahrung keinen erhöhten Blutdruck aufweisen und nicht unter Apoplexien zu leiden haben.

Auch dem Vegetarier nützt die bessere Lebensweise nur dann, wenn er andern gegenüber duldsam ist und gelassen bleibt, denn jedem von uns steht das Recht zu, sich so zu ernähren, wie es ihm zusagt. Richten wir uns dabei nach unserem Gesundheitszustand, dann handeln wir weise, wenn nicht, werden wir eben die Folge unserer verkehrten Handlungsweise auch selbst zu tragen haben. Es erübrigts sich deshalb, sich wegen anderer stetsfort unnütz zu ereifern, denn wir können uns dadurch bloss Schaden zufügen, da stete Aufregung der Leber empfindlich zusetzt. Wenn wir daher schon eine vernünftigere Ernährungsweise ver-

treten möchten, sollten wir bedenken, dass es ebenfalls zur Gesundheitsregel gehört, sich durch Beherrschung vor Aufregung und Ärger zu schützen, weil uns auch unsere geistige Einstellung und unser Empfindungsleben krank machen können. Wer seinem Mitmenschen helfen will, muss ihm gegenüber in erster Linie eine freundliche Gesinnung offenbaren, denn auf diese Weise wird er eher Anklang finden. Es ist verkehrt, wenn der Vegetarier Anstoss an jenem nimmt, der für sich eine Gemischtkost vorzieht, während es aber auch verkehrt ist, wenn dieser den Vegetarier befehdet, weil er sich durch dessen Vorgehen angeklagt fühlt. Es gibt zwar auch Vegetarier, die ihren Standpunkt von einem religiösen Gesichtspunkt aus betrachten, was sie unwillkürlich mehr dazu veranlasst, un tolerant zu sein. Sie sollten sich daher die Einstellung der Apostel gegenüber der Ernährungsfrage zunutze machen, denn sie wären dadurch sehr rasch von ihrer Unduldsamkeit geheilt und könnten viel eher im seelischen Gleichgewicht verharren, was ihnen sehr zugute kommen würde, denn die innere Ruhe verhilft zu besserer Verdauung, weil die Leber dadurch weniger angegriffen und in ihrer Tätigkeit gestört wird. Der Vegetarier schadet sich mit seiner kritischen Einstellung mehr als ein friedlich Gesinnter mit seinem Fleischgenuss. Das ist eine Feststellung, die zur Toleranz mahnt, denn wer seinen freien Willen betätigen möchte, muss auch jenen des andern achten.

### Freiheitsrechte oder Kriege?

Das Recht auf seiner Überzeugungstreue beharren zu dürfen, schliesst die Beachtung des freien Willens in sich ein. Das erfordert aber auch unbedingt eine tolerante Einstellung gegen jene mit anderen Ansichten. Es wäre wohl nie zu Religionskriegen und zur Befehlung Andersgläubiger gekommen, wenn man das Recht der Freiheit, das man für sich beansprucht, auch andern zugesprochen hätte. Wäre unter diesem Gesichtspunkt je eine Inquisition möglich gewesen? Bestimmt

nicht. Sie konnte nichts Gutes mit sich bringen, weil sie sich gegen das Gebot der Nächstenliebe verstieß, denn Jesus lehrte seine Nachfolger nicht, den Gegner zu hassen, sondern die Feinde zu lieben. Die gleiche Einstellung offenbarten auch die Apostel, die aufforderten, das Böse mit dem Guten zu überwinden. Sie verwarfend daher, wie ihr Meister, den Kampf mit dem buchstäblichen Schwert, sondern empfahlen lediglich, das Schwert des Geistes anzuwenden, und, damit sich niemand einer Täuschung hingeben konnte, erklärten sie freimütig, dass dieses das Wort Gottes sei. Dieses ist wohl fähig, durch seine logische Wahrhaftigkeit Irrtümer blosszustellen, niemals erteilt es aber die Erlaubnis, Scheiterhaufen in Brand zu setzen, um Vertreter anderer Ansichten mundtot zu machen. Es vertritt im Gegenteil in vollkommenem Sinne die Nächstenliebe, indem es offenbart, dass die Summe des Gesetzes die Liebe ist, und dass diese dem Nächsten nichts Böses zufügt. Wer anhand dieser Forderung gelernt hat, lieber Unrecht zu leiden, als Unrecht zu tun, wird unwillkürlich selbst gegen seinen Gegner tolerant sein. Wie aber verhält es sich mit den kriegerischen Feldzügen auf politischer Basis? Stellen sich nicht auch nationale Streitigkeiten auf den Boden der Unduldsamkeit und mussten nicht durch sie Millionen Menschen das Leben einbüßen? Obwohl nicht alle von ihnen mit Begeisterung die Idee des Staates verfochten und daher gerne für ihn in den Tod gingen, stand ihnen keine andere Wahl zur Verfügung,

als entweder auf dem Schlachtfeld zu verbluten oder aber vom eigenen Staate verurteilt zu werden. All das ermangelt der Toleranz und bringt sowohl Unheil über den Einzelnen als auch über ganze Völker.

Auch der Rassenhass kann nur auf dem Boden der Unduldsamkeit gedeihen. Ein wunderbarer Artikel über das Rassenproblem fing einmal mit dem schwerwiegenden Satz an: «Unter der Haut sind wir alle gleich.» Diese Tatsache sollte jeglicher Feindseligkeit auf diesem Gebiet den Riegel stossen, statt dessen aber steht gerade hier die Untoleranz in vollster Blüte. Wenn ich mich im Fernen Osten unter Buddhisten, Schintoisten, Moslems oder Anhängern einer anderen Religion befand, überlegte ich mir oft, wieso ein jeder von ihnen anders denke und davon voll überzeugt sei, dass seine Ansichten allein richtig seien? Die Frage war nicht schwer zu beantworten, war doch ein jeder in seine Verhältnisse hineingeboren worden, kein Wunder, dass er zu anderen Ansichten keine Beziehung hat. Das feindselig Trennende würde unter den Menschen nur verschwinden, wenn sie auf allen Gebieten die Wahrheit erkennen würden, denn sie vermag vom Irrtum zu befreien, indem sie uns ein klares Urteilsvermögen verschafft. Solange es aber nicht so weit ist, wird uns die Toleranz helfen, den Frieden zu wahren. Menschen mit freundlicher Einstellung werden die Mitmenschen nicht befehlen, sondern ihnen nur zu helfen suchen.

## Düngungsfragen

Immer wieder neigt man dazu, im Garten- und Landbau neue Erfahrungen zu sammeln. Seit Jahren habe ich ein Feld nie mehr umgegraben und alle Düngmittel nur über den Boden gestreut. Diese Düngmethode nennt man Kopfdüngung. Damit nun diese biologischen Dünger wie Kompost und anderes mehr von der Sonne nicht ausgebrannt werden konnten, bedeckte ich den damit gedüngten Boden

mit Gras, Karottenkraut oder anderen Gemüseabfällen. Setzlinge, die ich auf diesem Felde wie üblich mit dem Setzholz anpflanzte, umgab ich mit einer etwa 10 cm dicken Schicht von frischgeschnittenem Gras. Durch diese Bodenbedeckung, die ich ungefähr nach 3 Monaten wiederholte, konnte die Erde immer ganz feucht bleiben, die Bodenbakterien sich sehr stark entwickeln und das Wachstum