

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 23 (1966)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Eine tapfere Farmerin  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969364>

#### **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>**

enthalten sei, man müsse nur das Wahre vom Mystischen trennen. Ein wenig Zauber und Theater müsse man ja auch bei uns auf das Konto der Psychotherapie buchen, gab er treuherzig zu. Es sei schade, dass man aus dem alten, erfolgreichen Erfahrungsgut nicht mehr verwerten könne, fügte er bei, denn auch das Chinin habe der Indianer zu Heilzwecken gegen Malaria entdeckt. Ähnlich ist es auch um Rauwolfia bestellt, das seit Jahrhunderten eine starke und gut wirkende Medizin in Indien gewesen ist, bis sich die westlichen Ärzte endlich herabliessen, das Mittel zu überprüfen und anzuwenden. Auch die Pfeilgifte wären wertvolle Medikamente, wenn man sie richtig erforschen

und in der geeigneten Dosis anwenden würde.

In Amerika, Afrika und Asien geht heute wertvolles Erfahrungsgut verloren, weil mit dem Vordringen der Zivilisation die erfahrenen Medizinhändler aussterben, ohne dass sie eine gute Nachfolge heranziehen könnten. In vielen Orten, die ich besuchte, weiss niemand mehr etwas Bestimmtes über die alten Heilmittel. Mit den Bruchstücken, die man von alten Ein geborenen noch erfahren kann, ist nichts oder nicht viel anzufangen. Schade nur um die seit Jahrhunderten erworbenen, gehüteten und erfolgreich angewendeten Schätze der Natur! Sie werden mit der Zeit gänzlich vergessen und könnten doch für die kranke Menschheit so viel Gutes bewirken.

### Eine tapfere Farmerin

Kürzlich erhielt ich aus Amerika einen Brief, der so lang war, wie ich von dort noch nie einen erhalten habe, ja, er mag vielleicht überhaupt der längste Brief, der mir je zugegangen ist, gewesen sein. Die schriftliche Ausdrucksweise der Amerikaner ist nämlich in der Regel kurz und bündig. Als ich neben vielen anderen Briefen aus der halben Welt das Kuvert dieses Briefes in Grossformat mit etwas geteilten Gefühlen öffnete, enthielt ich mich, den Inhalt zu lesen, bevor ich erst alle anderen Briefe diktiert hatte, denn 17 handgeschriebene Seiten bedeuteten für meine knapp bemessene Zeit eine besondere Belastung. Als ich jedoch zu lesen begonnen hatte, fesselten mich die Mitteilungen wie ein spannender Roman. Das Leben einer tapferen Frau zog an mir vorüber, und ich staunte immer wieder, dass sie trotz den vielen Schwierigkeiten stets erneut durchkam. Während den Kriegswirren in Polen geboren, musste sie mit vielen Geschwistern als Halbwaise aufwachsen. Wie sich die Mutter mit ihrer schweren Last von Pflichten durchfinden konnte, war schon ein Rätsel. Jedenfalls vermochte sie der Tochter eine zähe Katzen natur zu vererben, wenn schon diese

anfangs gesundheitlich schwer zu kämpfen hatte, um durch die Kindheit und Jugendzeit hindurchzukommen. Doch sie überstand schliesslich Hunger, Verfolgung und Krankheiten aller Art, ohne daran, wie so viele andere, zugrunde zu gehen. Glücklicherweise war sie als naturliebender Mensch durch ihre Heirat mit einem Förster nicht gezwungen, in einer Stadt zu leben. Im Gegenteil, sie durfte die Stille und Schönheit des Waldes in vollem Masse geniessen, da das Forsthaus mitten im Walde stand. Gleichwohl verfolgte sie das Ungemach auch da mit Unfall und Krankheit. Ihr Mann brachte sie zwar als Sterbende vom Spital nach Hause zurück, doch unter seiner sorgfältigen Pflege gesundete sie einigermassen wieder. Nach dem Tod ihres Gatten heiratete sie ein zweites Mal, aber diese Ehe forderte viel Opfersinn von ihr, denn immer wieder musste sie ihrem sonst gutgesinn ten Manne aus schwierigen Lebenslagen heraushelfen, denn er war dem Alkohol verfallen. Nachdem sie auch ihn überlebte, entschloss sie sich, mit ihrer Tochter auszuwandern. Neue, harte Lebensprobleme waren zu überwinden, doch nun lebt sie schon seit einigen Jahren auf ei-

ner Farm und geht trotz geschwächter Gesundheit ganz auf in einem arbeitsfreudigen Dasein. Aus Polen erhielt sie einst Besuch, denn sage und schreibe «Der kleine Doktor» kehrte auch bei ihr ein, um ihr behilflich zu sein, gesundheitlich zu erstarken. Ihre Schwester hatte ihn ihr zugestellt, damit sie sich seiner Ratschläge bedienen konnte. Das tat sie auch ausgiebig und sehr gewissenhaft, wie nicht schnell jemand anders. Der Erfolg liess denn auch nicht auf sich warten. In voller Begeisterung für die guten Erfahrungen, die sie sammeln konnte, sorgte diese tatkräftige Farmerin sehr grosszügig, dass «Der kleine Doktor» auch bei anderen Farmern und bei ihren Bekannten Eingang finden konnte. Bereits ging eine Bestellung von 10 Büchern für diese ein und eine weitere wird, wie berichtet, folgen. Auch den Hausarzt, den

sie infolge seines gewissenhaften Wirkens sehr zu schätzen weiss und mit dem sie auch auf freundschaftlicher Basis verbunden ist, hat sie interessieren können, und bei einem Landarzt kann man selbst in Amerika ein gewisses Verständnis für naturgemäße Heilverfahren erwarten. Berichte dieser Art entschädigen die viele Mühe, die das Beantworten der mannigfachen Briefe mit sich bringt, immer wieder, erkennt man daraus doch deutlich, dass das Ideengut gesammelter Erfahrungen selbst Menschen in fernen Ländern zugute kommen kann, so dass auch diese zur weiteren Verbreitung beizutragen vermögen. Auch wenn man einmal keinen Brief mehr selbst öffnen wird, kann auf diese Weise das, was man pflanzte, sogar ohne unser Dazutun weiterwachsen und gedeihen.

## Eine neue Heiltherapie

Es gibt wohl viele Arten von Heiltherapien, aber erst im Fernen Osten kam uns in den Sinn, dass das Essen mit Stäbchen gewissermassen auch zu den Heiltherapien gezählt werden kann. Wieso denn? Die Frage ist einfach zu lösen, wenn wir bedenken, wie rasch wir mit Gabel, Messer und Löffel zu essen vermögen. Die gesteigerte Hast des Alltags wird durch diese Essgeräte auch auf die Mahlzeiten übertragen, denn im Schuss verschwinden die Speisen im Munde, und bevor man sie gründlich gekaut und geschluckt hat, folgt auch schon wieder eine neue Ladung. Das erzieht zu chronischem Schnellessen und als Folge davon schadet man seiner Verdauung und somit auch der gesamten Gesundheit. Wer nach dem Essen ein Unbehagen verspürt, ja sogar über Bauchweh klagen muss, Gärungen und Gase im Darm beobachten kann, hat bestimmt zu wenig langsam gegessen und nicht gründlich gekaut und durchspeichelte, da ihm in allzukurzer Zeit allzuviel zugeschoben worden ist.

## Ein Aufenthalt im Fernen Osten

Eine gute Abhilfe für solche Schnellesser wäre ein Aufenthalt im Fernen Osten. Manchem würde es dort anfangs schwer fallen, auf unsere Essensgewohnheiten mit Gabel und Messer verzichten zu müssen, aber schliesslich würde er doch mit den zwei üblichen Stäbchen essen lernen. Mag er mit seinem hungrigen Magen auch ungeduldig sein, wenn der Reis zehnmal von den Stäbchen fällt, bevor es ihm gelingt, ihn zum Munde zu führen, schadet dies gar nichts, denn er lernt dabei Geduld. Ein ruhiger, geduldiger Esser hat rasch Erfolg, während zappelnde Aufregung doppelte Mühe bereiten wird. Wer sich einmal angewöhnt hat, geschickt mit den Stäbchen zu essen, wird sich nach dem Essen viel behaglicher fühlen. Liegt dies wohl am Metall unserer Essgeräte, oder sind nicht viel mehr ruhige, gemütliche Essgewohnheiten an dem Vorteil beteiligt? Nie lassen sich die Stäbchen mit den gleich grossen Speisemengen beladen, wie unsere Gabel. Bei hastiger Stimmung fällt zudem noch das wenige,