Neuzeitliches Abgleiten von natürlicher Lebensweise

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **24 (1967)**

Heft 1

PDF erstellt am: **02.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-551494

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Wunder, wenn wir als Folge seelisch den Boden unter den Füssen verlieren. Gleichzeitig laufen wir auch Gefahr, süchtig zu werden und uns auf diese Weise in die Sklaverei der Leidenschaft zu begeben. Auch die Zerstörung des Schlafzentrums gehört mit in das unselige Gebiet der Untergrabung unserer besten Lebenskräfte, wenn wir jahrzehntelang hindurch nichts besseres wissen, als unsere Schlaflosigkeit mit immer stärkeren Schlafmitteln zu bekämpfen. Eine Zelle nach der andern wird diesem Vorgehen zum Opfer fallen und es mag sein, dass wir für den Rest unseres verkürzten Lebens keinen normalen Schlaf mehr finden. Wieviel einfacher wäre es da gewesen, mit natürlicher Lebens- und Heilweise den kranken Zustand frühzeitig zu beheben. Tüchtiges Wandern in frischer Luft, gründliches Atmen in Nadelholzwäldern, deren harziger Geruch erfrischend wirkt, frühes Zubett- und frühzeitiges Aufstehen helfen mit, das Schlafvermögen auf natürliche Weise wieder gesunden zu lassen. Auch die Ernährung muss auf gesunder Grundlage stehen. Dies alles trägt dazu bei, gegen das Übel der Schlaflosigkeit mit unschädlichen, wirkungsvollen Mitteln anzukämpfen, statt durch schädigendes Verfahren den Krieg gegen sich selbst aufzunehmen.

Krebsgefahr und nachteilige Einstellung

Sehr leicht ist es heute, unsere gesunden Zellen mit cancerogenen Stoffen anzugreifen und förmlich zu bombardieren. Zu diesen gehören Nikotin, Phenol, Medikamente, die aus Teer gewonnen sind, und auch fast alle Chemikalien, die aus irgendeinem Grunde in die Nahrungsmittel gelangen. Gehen wir gegen unsere Gesundheit auf diese Weise vor, dann müssen wir uns nicht wundern, wenn der gefürchtete Krebs den Kampf, den wir gegen unseren Zellstaat ausgelöst haben, gewinnt. Wir können diesen Sieg der Krankheit noch verstärken, indem wir uns geistig nachteilig einstellen, denn einerseits ruft der Krebs niederdrückende, angstvolle Zustände hervor, während er andererseits doch dringlich auf ein harmonisches, inneres Gleichgewicht angewiesen ist. Viel zu wenig beachten wir überhaupt in der unruhvollen Zeit von heute, wie heilsam es für uns wäre, unglückselige Leidenschaften fallen zu lassen, um das in uns wohnende Bedürfnis nach Ruhe und Frieden pflegen zu können. Statt dessen lassen wir uns nur zu oft durch Eifersucht, Hass, Missgunst und falsch geleitetes Ehrgefühl verzehren, und durch diese leidenschaftlichen Regungen büssen wir unser seelisches Gleichgewicht ein und stören dadurch auch den normalen Verlauf sämtlicher Körperfunktionen, was seelische, wie auch körperliche Leiden zur Folge haben kann.

Es lohnt sich also gewiss, mit sich selbst Frieden zu schliessen im vollen Bewusstsein, dass Unfriede verzehrt, während der Friede ernährt. Dieser letztere ist Balsam für unser Empfindungsleben, für unser geistiges Wohlergehen und nicht zuletzt auch für unsere körperliche Gesundheit. Stellen wir daher wohlweislich den Krieg gegen uns selbst ein, indem wir nur gegen zerstörende Einflüsse ankämpfen, denn das Leben bringt genügend Probleme mit sich, die wir durch die Erhaltung des inneren Gleichgewichtes besser bewältigen können.

Neuzeitliches Abgleiten von natürlicher Lebensweise

Wenn ich die Lebensweise der heutigen zivilisierten Menschheit näher betrachte, kommt mir immer ein Gegenstück in den Sinn, und ich verdränge dadurch die unangenehmen Lebensaussichten, die vor uns liegen. In Gedanken breitet sich vor mir das blaue Meer der Südsee aus. Obwohl es ziemlich ruhig daliegt, schaukelte unser kleines Boot auf den Langwellen des Pazifschen Ozeans dennoch bedenklich, als wir gegen die Brecher einer kleinen Koralleninsel lossteuerten. Polynesier sind jedoch mit dem nassen Element ihres Meeres gut vertraut, und ich war froh, das

Boot in den Händen eines solch erfahrenen Mannes zu wissen, denn die kleine Bresche zwischen den Korallenriffen war sehr schmal. Verfehlt man die enge Rinne, dann ist es möglich, auf dem harten Riff aufzuprallen. Schon manchem Ankömmling mögen diese Riffe zum Verderben geworden sein, und ich konnte mir in der damaligen Lage auch nicht vorstellen, wie man sich, wenn einmal festgefahren, wieder freimachen könnte, da jeder neue Brecher das Fahrzeug noch tiefer in die harten Riffe treiben kann. Ein guter Schwimmer wird das Land zwar zweifellos erreichen, aber es wird ihm wenig Spass bereiten, in nassen Kleidern ohne die mitgebrachten Notwendigkeiten auf einer der romantischsten Südseeinseln landen zu müssen.

Inselleben

Meine Sorge war indes umsonst, denn der gewandte, dunkelhäutige Insulaner schaukelte das Boot behende durch die Rinne und liess es im ruhigen, klaren Wasser hinter dem Korallenring an den Strand, der ganz mit Kokosnusspalmen bewachsen war, laufen. Kinder und einige Mädchen mit roten und weissen, stark duftenden Blumen im langen, blauschwarzen Haar standen bei unserer Landung neugierig am Ufer, denn es ist keine alltägliche Erscheinung, dass ein Boot diese kleine, einsame Insel besucht. Weder Schlangen noch wilde Tiere, die dem Menschen unangenehm sein könnten, begegneten uns auf unserem Streifzug. Nur wenige Eingeborene leben hier und ernähren sich von den reichlich vorhandenen Tropenfrüchten. Dabei dienen die Brotfrucht und die Magnokwurzel als Hauptnahrung. Die Milch, die man hier trinkt, gewinnt man aus den Kokosnüssen, die auf der Insel reichlich gedeihen. Mir schmeckte sie ausgezeichnet. Eine Eingeborene, die im Zubereiten von Speisen sehr bewandert ist, briet mir im Holzkohlenfeuer auf meinen besonderen Wunsch hin eine Brotfrucht, die ich zuvor nur vom Anschauen her gekannt hatte. Ich war erstaunt, wie gut sie mir mundete. Die Nahrung, die auf der Insel wächst, lässt keinen Mangel an Mineralien, an Vitaminen und wertvollen Kohlehydraten aufkommen. Auch der Eiweissbedarf ist leicht zu decken, denn das Meer liefert ihn reichlich, und noch nirgends habe ich soviel Krebse und Fische gesehen, wie auf dieser Insel. Obschon ihre Bewohner etwas scheu sind, fehlt es doch nicht an der notwendigen Gastfreundschaft. In der Regel arbeiten diese naturverbundenen Menschen nur soviel, als nötig ist, um leben zu können. Sie haben daher auch ruhige Nerven und müssen nicht unter den Folgen von Überarbeitung leiden. Den Reichtum mannigfacher Naturschönheiten, den sie besitzen, geniessen sie mit stiller Zufriedenheit, denn sie verfügen noch über Zeit und Geduld, die bei uns immer seltener werden.

Freie oder Sklaven der Materie?

Jedenfalls fühlte ich mich deshalb auf dieser kleinen Insel so heimisch, weil ich mir als Kind das Paradies ungefähr auf diese Weise vorgestellt habe, und bestimmt war es eher die Absicht des Schöpfers, den Menschen auf solch friedliche Weise leben zu lassen, als ihm die heutigen Möglichkeiten als wünschenswert vor Augen zu führen. Nein, diese stammen nicht von ihm, gebot er doch dem ersten Menschenpaar, die Erde zu bebauen und sich die Materie dienstbar zu machen. Statt dessen aber haben wir uns innert ungefähr sechstausend Jahren durch Politik und Technik immer mehr zu Untertanen oder Sklaven der Materie machen lassen. Bald sind wir so weit, dass wir, um gesund leben zu können, in die Berge oder auf eine Insel flüchten müssen. Wohl hat uns die Technik viel Vorzüge gebracht, sie hat uns aber auch in den letzten Jahrzehnten die Luft immer mehr vergiftet. Wenn uns auch die Chemie manche Dienste zu leisten vermag, ist es doch gerade sie, die uns durch Konservierungs- und Spritzmittel die Nahrung gefährdet und vergiftet. Es gibt bekanntlich schwerlösliche Gifte, die auch der Boden schlecht neutralisieren

kann, denken wir dabei nur einmal an die DDT-Produkte, die wir nebst anderen Giften bereits im Grundwasser, in Flüssen und Seen, wie auch im Fleisch der Fische — neuerdings sogar im Fleisch der Pinguine der Antarktis ! — feststellen können.

Weitere Nachteile

In Schweden wurde beispielsweise Saatgut jahrelang mit einem Quecksilberpräparat imprägniert. Als Folge wiesen Fluss- und Seewasser Quecksilber auf und ebenso das Fleisch der Fische. Mit Ironie bezeichnet man in Skandinavien einen prächtigen See als die grösste Kloake der Welt. Die Verschmutzung durch Abwasser aus Haushalt und Industrie ist zu spät ernst genommen worden, denn in verschiedenen Orten hat sie sich so stark entfalten können, dass die Behörden sogar das Baden verbieten mussten. So ist es heute um das Wasser, das uns als reines, kostbares Gut dienen sollte, bestellt. Auch die Luft, die von ebenso unentbehrlichem Werte ist, hat, wie bereits angetönt, durch die neuzeitlichen Verhältnisse schwer gelitten und jede weitere Atombombenexplosion vergrössert die Radioaktivität, die schon bedenkliche Ausmasse angenommen hat. Auch das biologische Gleichgewicht vieler Kulturböden ist erheblich gestört, was sich auf den Wert des Ernteertrages ungünstig auswirken wird. Schwere Bedenken verursachen ebenfalls die vielen zur Verfügung stehenden Genussgifte, und zusätzlich haben auch die chemotherapeutischen Medikamente dazu beigetragen, die Widerstandskraft des zivilisierten Menschen herabzusetzen. Die Gefässkrankheiten und die dadurch veranlassten Todesfälle nehmen erschreckend zu, auch hat das Krebsgespenst trotz einer Unzahl neuer Mittel und verbesserter Therapien an Grauenhaftigkeit nicht abgenommen. Jeder vernünftige Mensch muss sich daher heute fragen, welche Abhilfe uns dagegen wohl zugänglich sein mag?

Verschiedene Hilfeleistungen

Die Forschung hat uns gezeigt, dass die meisten kranken und degenerierten Zellen, also auch die Krebszellen, sauerstoffarm sind, weshalb es vernünftig ist, daraus die Schlussfolgerung zu ziehen, dass wir unseren Sauerstoffbedarf besser dekken sollten. Wohl ist das Auto für die heutigen Verhältnisse nicht mehr wegzudenken, hilft es uns doch manche Aufgabe rasch und gut zu lösen, aber es sollte uns andererseits nicht der Pflicht entheben wollen, unsere Beine tüchtig zu betätigen, statt sie aus Bequemlichkeit zur Untätigkeit zu verurteilen, denn wenn wir sie nicht mehr zum Gehen gebrauchen, werden wir auch das Atmen vernachlässigen, und das sollten wir vermeiden, wenn es unser Wunsch ist, gesund bleiben zu wollen. Mancher, der ausschliesslich geistig arbeitet und vorwiegend einer sitzenden Beschäftigung obliegen muss, würde nicht allzufrüh wegen eines Herzschlages aus seinem Wirkungskreis herausgerissen werden, wenn er darauf bedacht wäre, der erwähnten Naturnotwendigkeit Beachtung zu schenken. Der zivilisierte Mensch hat einen zunehmenden Mangel an Nervenkraft zu verzeichnen, und dieser Umstand ist zum grossen Teil eine Folge von zu wenig Schlaf und Entspannung. Vor allem sollte der Vormitternachtsschlaf mehr zur Geltung kommen, denn seine günstige Wirkung holt manche Anstrengung auf.

Wenn wir auch in der Ernährung keine einseitige Richtung einschlagen müssen, sollten wir doch die Wahl der Nahrungsmittel, die Zubereitungsart, die Nahrungsmenge und die Essenstechnik unbedingt einer Prüfung unterziehen und die besten Möglichkeiten wählen, um unserer Gesundheit möglichst günstig dienen zu können. Vollwertige Nahrung benötigt eine andere Zubereitungsart als die verfeinerte, und oft hört man Hausfrauen klagen, dass es ihnen nicht gelinge, Vollkornprodukte, vor allem den Naturreis, schmackhaft zuzubereiten. Dies ist indes sehr notwendig, denn wenn wir die Angehörigen

dafür gewinnen wollen, sollten die Speisen nicht nur nahrhaft sein, sondern auch vorzüglich munden. Die beste und vorzüglichste Nahrung nützt nichts, wenn man sich ihr entzieht, weil man ihr keinen Geschmack abgewinnen kann. Dies wissen auch besorgte Hausfrauen und geben sich alle Mühe, den verwöhnten Gaumen zu überlisten, denn die meisten Menschen kümmern sich mehr um die Befriedigung des Gaumens als um den Gehalt der Speisen, obwohl sich Ernährungsfehler mit der Zeit empfindlich rächen können, aber in der Regel erkennt man deren Folgen nicht und sucht die Ursache der Störung an verschiedenen anderen Orten, nur nicht da, wo sie herkommt.

Neben vernünftiger Lebensweise und richtiger Ernährung stehen uns auch wirksame Pflanzenpräparate als hilfreiche Medikamente zur Verfügung, und sie erleichtern es uns, auf chemische Präparate zu verzichten. Wer sich im Pflanzenreichtum auskennt, wird unwillkürlich auch in vorbeugendem Sinne viel verhüten können. Besonders die Frischpflanzenpräparate wirken sehr zuverlässig, wenn man sie richtig anwendet. Ein Kräuterfreund aus dem Altertum prägte folgenden, heute noch bekannten Satz, nämlich: «Gott lässt die Kräuter aus der Erde wachsen und ein Vernünftiger verachtet sie nicht». Es ist denn auch eine erwiesene Tatsache, dass man vor ungefähr 3000 Jahren mit den Kräutern zum Teil mehr anzufangen wusste als heute. Nichtsdestoweniger kommen indes die Pflanzen als älteste Helfer der Menschen auch neuerdings wieder mehr zur Geltung, da ihre Vorzüge durch die moderne Wissenschaft mehr und mehr neu entdeckt und hervorgehoben werden. Besonders die neuesten Erkenntnisse über die Vitamine und die grosse Bedeutung gewisser Mineralstoffe haben die Kräuter wieder zu neuen Ehren gebracht. In Anbetracht der vielen bestehenden Mängel ist es für uns von grossem Nutzen, sie zu unserem Wohlergehen einsetzen zu können.

Aus dem Leserkreis

Eiterung nach Blinddarmoperation

Pierre F., ein kleiner Junge aus der französischen Schweiz, teilte uns mit, dass er im Spital eine Blinddarmoperation durchgemacht habe. Wie seine Eltern noch besonders erwähnten, hatte er danach 15 Tage Fieber. Zwei Tage nach seiner Rückkehr ins Elternhaus, so berichtete Peter, habe sein Vater den Verband weggenommen und sehr viel Eiter vorgefunden. Der Knabe wurde nun dreimal täglich mit Echinaforce gepflegt und nach einer Woche trat vollständige Heilung ein.

Peters Brief drückte nicht nur freudige Dankbarkeit gegenüber dem helfenden Mittel aus, sondern auch gegenüber dem Schöpfer, der seiner Pflanzenwelt solch heilende Kräfte zu unserem Wohle beigefügt hat. Wenn dem nicht so wäre, wäre es auch vergebene Mühewaltung, die Säfte der Pflanzen zu Heilzwecken zuzuziehen. Wenn schon Kinder diese Tatsache einsehen und wertschätzen lernen, ist dies erzieherisch von grossem Nutzen, da heute ja selbst führende Männer, die der Jugend mit fester Überzeugung vorangehen sollten, Gottes Dasein nicht nur bezweifeln, sondern ihn ohne Bedenken als tot erklären können, obwohl sie täglich Nutzniesser seiner schöpferischen Machtentfaltung sind.