

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 24 (1967)
Heft: 11

Artikel: Widersprüche in Amerika
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-553585>

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: 29.12.2025

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

keine Einbildung, wenn seine Organe hie und da streiken. Könnte der Kranke seine Unruhe, die bereits zu einer Psychose geworden ist, überwinden, dann wäre er in kurzer Zeit gesund.

Günstiges Heilmittel für jung und alt

Wenn man Öl auf unruhige Wellen giesst, dann glättet sich der Wasserspiegel, und genau so wirkt sich die innere Ruhe und der Seelenfrieden auf unsere Körperfunktionen aus, und zwar besonders im Krankheitsfalle. Darum können schon Jugendliche Krankheiten heraufbeschwören, wenn sie sich ständig von innerer Unruhe und Angst treiben lassen. Magenstörungen sind unter diesen Umständen keine Seltenheit. Gesellt sich dem unerfreulichen Zustand noch Unzufriedenheit und Auflehnung statt stille Ergebenheit hinzu, dann ist es bis zum Magengeschwür nicht mehr weit. Durch geistig gesunde Einstellung kann man aber eine solche Erkrankung verhindern, nur muss man besonders den übersteigerten Ehrgeiz und andere Untugenden an den Nagel hängen und statt dessen mit stetig ruhigem Geist und Ausgeglichenheit zu erreichen suchen, was man sich als Ziel vorgestellt hat. Es kommt nicht über Nacht, aber doch allmählich, wenn man nicht erlahmt, sich also nicht entmutigen lässt.

Selbst völlig erschöpfte Menschen, die sich umständehalber überarbeitet haben, können sich durch das vertrauensvolle Einschalten innerer Ruhe sehr behilflich sein, denn dies erspart ihnen viel Kraft, meistert die Aufregung und stärkt die Zuversicht. Innere Ruhe kann selbst auf das schwindende Gedächtnis eine heilsame Wirkung ausüben, denn in geschwächtem

Zustand vertreiben Hast und Ängstlichkeit die Erinnerungsfähigkeit. Nimmt man jedoch die Gelassenheit zu Hilfe, dann erholt sich das Denkvermögen und der Gedächtnisfaden wird nicht immer wieder abgeschnitten. Hat man erst erfasst, wie wirksam, ja sogar heilsam dies ist, dann ist man auch nicht abgeneigt, weiteren Rat entgegenzunehmen und sich in ruhigen Zeiten Gedächtnisübungen zu unterziehen. Wenn schon Jugendliche in der Schule das Gedächtnis durch Auswendiglernen stärken müssen, wieviel mehr benötigt dies der alternde Mensch, der allerdings an Stelle von Gedichten zweckmässigere Einprägungsübungen vornehmen kann, denn in einem gewissen Alter ist Gedächtnisarbeit nicht mehr so einfach, gibt man aber nicht nach, dann stärkt sich das, was durch das Rasten zu rosten begann.

Ob wir nun jung oder alt sind, wir mögen um vieles Gewinnen, wenn wir den Schwierigkeiten des Lebens mit gelassener Ruhe begegnen. Es gehört eine gewisse Übung dazu, gewissermassen ein tägliches Trainieren, denn je nach Temperament und Veranlagung muss man sich mehr oder weniger bemühen, aber der Erfolg, den das billige Heilmittel innerer Ruhe mit sich bringt, ist die Anstrengung wert. Selbst Menschen, die ruhige Naturen sind, müssen in gewissen Lebenslagen um ihre innere Ruhe kämpfen, aber es gelingt ihnen besser als jenen, die immer von irgendeiner Unruhe mitgerissen werden. Um so grösser aber ist die Genugtuung, wenn sie selbst etwas dazu beitragen können, um ihr Naturell auf eine ausgeglichene Bahn zu führen.

Widersprüche in Amerika

Wenn man sich in Amerika aufhält, empfindet man es vor allem im Westen und ganz besonders auch im Südwesten sehr angenehm, dass man im Reformhaus allerlei naturreine Fruchtsäfte erhalten kann. Sehr wertgeschätzt sind auch die frischgepressten Fruchtsäfte, die sowohl

nahrhaft als auch durststillend sind, und viel Durst gibt es, wenn das Thermometer 40 bis 45 Grad im Schatten anzeigt, wie dies in Phönix, Silver Springs oder Juma vorkommen kann. Da kann man ständig schwitzen, und das erzeugt Durst, den man gern mit einem naturreinen Getränk

stillt, aber leider sieht es in der Hinsicht in den meisten Betrieben bedenklich aus, denn die vielen der üblich erhältlichen Getränke sind gefärbt und parfümiert, dass man sie trotz grossem Durst nicht trinken mag. Ja, man greift sogar eher zu dem üblichen, gechlorten Wasser, obwohl auch dieses scheusslich schmeckt, aber dennoch nicht so gesundheitsschädigend wie die gefärbten kalten Getränke ist.

Völlig unbegreiflich war für mich einmal die Entdeckung eines künstlich zubereiteten Traubensaftes. Ich konnte meinen Augen kaum trauen, als ich innewurde, dass sich da wirklich jemand bemüht, einen künstlichen Traubensaft herzustellen, und noch erstaunter war ich, dass das blauviolett gefärbte Getränk auch wirklich seine Käufer findet. Dabei muss man bedenken, dass Amerika, ein Fruchtländ, reich an frischen Trauben ist, denn jährlich könnte man übergenug Trauben ernnten, wenn nur die Arbeitskräfte zur Einstellung nicht fehlen würden! Auf alle Fälle sind deren zur Erntezeit nicht genügend vorhanden, und es ist jammer-schade, aus diesem Grunde den Segen der Natur nicht im Vollmass einheimsen und auf natürliche Weise verwerten zu können. So muss sich der moderne Mensch statt mit den Gaben der Natur mit minderwertigen, schädlichen Ersatz-erzeugnissen abfinden. Aber die allge-meine Bevölkerung ist nicht einmal sehr misstrauisch in bezug auf die Nahrung. Vertrauensvoll kauft fast ein jeder ohne gross zu prüfen, was ihm die Fabrikanten darbieten. Er merkt es kaum, dass das eingekaufte Sauerkraut, das lobenswert erhältlich ist, mit Benzoesäure haltbar gemacht wurde. Von hundert Amerikanern mag höchstens einer die Beschreibung auf der Etikette beachten, und wenn er sie ausnahmsweise liest, ist er sich womöglich nicht einmal klar darüber, dass ihm diese Konservierungszugabe gesund-heitlich schaden könnte.

Unterschiedliche Beurteilung

Noch mit vielen anderen Nahrungsmitteln geht es so, aber der gehorsame Bürger hat

den Eindruck, dass das amerikanische Gesundheitswesen in guten, wachsamen Händen liege, wie würde es denn sonst möglich sein, dass die Gesundheitsbehörde auf dem Gebiet der Heilfaktoren so strenge Massnahmen ergreifen würde? Da hört man von ungebührlichen Bussen wegen Verkaufs von einfachem Kräuter-tee oder von Vitaminprodukten, ja, es können sogar Gefängnisstrafen damit ver-bunden sein. — Aber gerade das ist der Widerspruch, den man mit Recht bean-standen kann, denn anderseits schauen die gleichen Behörden tatenlos zu, wenn tonnenweise Farben, Aromas und Kon-servierungsmittel in der Nahrungsmittel-industrie Verwendung finden, obwohl der unumstössliche Nachweis vorliegt, dass man auf diese Weise der Nahrung beden-kenlos cancerogene, also krebsverregende Stoffe beifügt. Ich glaube, dass man, aus-ser noch in Zentral- und Südamerika, in keinem anderen Lande dermassen viel Getränke, die entweder künstlich zube-reitet oder mit künstlichen Zusätzen ver-sehen sind, in den Handel gebracht hat wie in den USA. Dieser Vorwurf gilt zwar nicht nur der Getränke, sondern leider auch zum grossen Teil der anderen Nah-ruungs- und Genussmittel wegen. Wäre das Klima in vielen Gegenden des Landes nicht so gesund, es stände weit schlimmer mit dem Gesundheitszustand der Be-völkerung. Zudem steht in den Staaten an-derseits eine vielseitige Ernährungsmög-lichkeit zur Verfügung. Der reichliche Ge-nuss einer guten Milch, vieler Früchte und Salate ist zudem allgemein üblich ge-worden, sonst würden sich vor allem Krebs, Rheuma und Gefässkrankheiten noch schneller ausbreiten. Leider greifen jedoch nicht nur die günstigen Gebräuche eines führenden Staates auf andere Län-der über, sondern auch das, was als wirt-schaftlich erspriesslicher erscheint, selbst wenn es gesundheitlich bedenklich zu wünschen übrig lässt und deshalb nicht in Anwendung kommen sollte. Aber eben, das Nachteilige findet raschere Nach-ahmung als das Vorzügliche. Der erwähn-

te Widerspruch aber mag sich aus rein wirtschaftlicher Berechnung ergeben. Die Ärzteschaft und die chemische Industrie sind bei den mannigfachen neuzeitlichen Errungenschaften forschender Wissenschaft nicht gewillt, den Platz mit veralteten Heilmethoden und ausländischen Handelsbeziehungen zu teilen. Müssten aber die Fabrikationsmethoden der Gross-

lieferanten unter Kontrolle kommen, dann wären sie finanzmässig mächtig genug, dieses unliebsame Vorgehen, das in anderen Ländern die Bevölkerung wohlweislich vor zu grossem Schaden schützt, zu unterdrücken. Auf diese Weise wird es den amerikanischen Behörden kaum gelingen, die Widersprüche zu bekämpfen und vernünftigerweise aufzuheben.

Wissenswertes über die Zubereitung homöopathischer Mittel

Rohstoffe

Die Rohstoffe zur Herstellung homöopathischer Mittel sind vorwiegend pflanzlicher Natur. Die anderen stammen aus dem Mineral- und selbst auch aus dem Tierreich, denn es werden in der Homöopathie sowohl Bienen- wie auch Schlangen- und Spinnengifte verwendet. Das Mineralreich liefert kohlensauren Kalk (Calc. carbonicum), Graphit, ja sogar Quecksilber und andere Metallsalze. Alle erwähnten Rohstoffe, auch jene, die nicht ungefährlich sind, verwendet jedoch die Homöopathie nur in verschwindend kleinen Mengen, die von jeglicher Giftwirkung weit entfernt sind.

Die Verarbeitung

Sowohl die Auslese der Rohstoffe wie auch die Art der Verarbeitung spielen eine grosse Rolle, denn es hängt wesentlich von der Vorzüglichkeit dieser zwei Punkte ab, wenn die Mittel gut wirken sollen. Bei den Pflanzen fällt in Betracht, dass man darauf achten muss, wo und wann man sie sammelt, denn Zeit und Standort helfen ihren Wert mitbestimmen, da die maximalen Wirkstoffe nicht jederzeit in gleichem Masse vorhanden sind. Einige muss man zur Zeit der Blüte sammeln, andere zuvor und etliche nachdem die Pflanze geblüht hat. Letzteres bezieht sich besonders auf das Sammeln von Wurzeln, weil sie nach der Blüte die Säfte und Heilkräfte wieder in der Wurzel zu konzentrieren beginnen, wodurch diese zu vollem Gehalt gelangt. Von Bedeutung ist auch, ob das Wetter regnerisch und kalt ist oder trocken und sonnig, wenn man

eine Pflanze sammelt, denn auch dies kann den Wert und die Wirkstoffe günstig oder gegenteilig beeinflussen. Wesentlich ist auch, dass Heilpflanzen sofort zur Verarbeitung gelangen, solange sie noch feld- oder waldfrisch sind. Durch Transporte können sie welken und zum Teil fermentieren, und das ist natürlich nicht günstig. Auch der Standort der Pflanze ist nicht belanglos. Wächst sie im Tiefland, dann kann sie unmöglich den gleichen Gehalt aufweisen wie jene, die im jungfräulichen Boden des Gebirges gedeihen kann. Auch das kann demnach zu wesentlichem Unterschied führen. Eine Pflanze, die sauren Moorböden benötigt, können wir nicht auf einem Kalkboden ziehen und erwarten, dass sie alsdann die gleichen Gehaltstoffe besitzt. All die angeführten Unterschiedsmöglichkeiten zeigen, dass die Herstellung von Urtinkturen eine heikle und verantwortungsvolle Angelegenheit bedeutet.

Nebst der Qualität der Pflanze fällt auch die sorgfältige und sofortige Verarbeitung wesentlich in Betracht. Bei einigen Pflanzen presst man nach sorgfältigem Zerkleinern den Saft aus und setzt etwas Alkohol zu, wodurch er haltbar wird. Andere Pflanzen setzt man nach dem Zerkleinern mit Alkohol an, um sie nachher zu perkolieren. In seltenen Fällen, besonders wenn es sich um fremdländische oder tropische Pflanzen handelt, verarbeitet man die getrocknete Pflanze.

Die Lagerung

Eine Urtinktur ist etwas Lebendiges wie ein kostbarer Wein, der ebenfalls in bezug