

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 25 (1968)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Gesundheitsregeln wilder Tiere  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551562>

#### 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:** 25.12.2025

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

## Gesundheitsregeln wilder Tiere

Wir dürfen ja nicht glauben, dass wilde Tiere immer in Spannung und Angst um ihr Leben sind, auch nicht, dass sie sich stets auf der Futtersuche befinden würden. Wer Gelegenheit hat und sich die Zeit nimmt, wilde Tiere etwas länger zu beobachten, wird wahrnehmen können, dass sie sich recht viel Zeit gönnen, um zu entspannen und auszuruhen, um ein Sonnenbad zu nehmen und um zu spielen. Würden wir ihre Sprache verstehen, könnten wir wohl sogar sagen, ein Teil ihrer Tätigkeit gehört auch dem Lachen und Fröhlichsein. Raubtiere, die keinen Hunger verspüren, jagen nicht, selbst wenn sie in unmittelbarer Nähe Beute erhaschen könnten. So beobachtete ich einmal einen Leoparden, der friedlich entspannt unter einem Strauch lag und ruhig einer weidenden Gazellenherde, die sich auf der vor ihm liegenden Lichtung gelassen hin und her bewegte, zuschaute. Nach einiger Zeit verschwand er gemütlich zwischen den Büschen, ohne dass die Antilopen dadurch beunruhigt worden wären. Wird in einer Gegend nicht gejagt, dann gewöhnen sich die Tiere auch an die Menschen. Bleibt man in ihrer Nähe ganz ruhig, ohne rasche oder geräuschvolle Bewegungen, dann treten sie oft neugierig vor unsere Kamera hin, gerade so wie auf unserem Titelbild das prächtige Gnu. Dieses Tier ist selten allein anzutreffen, denn es ist ein typisches Herdentier, das sich auch mit den Zebras, mit Giraffen und den verschiedenen Antilopenarten gut versteht, denn sie alle sind recht verträglich und teilen friedlich auf weitem Steppenland ihre Nahrung zusammen.

### Nachahmenswerte Gesundheitsregeln

Wenn es für uns Menschen wertvoll ist, den wildlebenden Tieren einige Gesundheitsregeln abzuschauen, dann sind es folgende. Das Tier frisst und trinkt bekanntlich nur nach Bedürfnis und hört auf, wenn es genug hat, auch dann, wenn ihm ein grosser Vorrat zur Verfügung steht. Das ist auch für uns nachahmenswert, denn es schont unsere Organe und

belastet unsere Verdauung nicht unnötig. — Wenn das wilde Tier krank ist, dann fastet es in der Regel oder es sucht mit Hilfe seines Instinktes nach pflanzlichen Heilmitteln. Während der Krankheitszeit, vor allem bei Fieber, meidet es die Sonne. Es bleibt im Schatten, atmet ruhig und lässt die Natur arbeiten. Tiere der Wildnis lassen ihren Lebensrhythmus noch von der Natur bestimmen, während wir Menschen uns viel zu viel nach gesellschaftlichen Regeln richten, so dass wir meist den Mut nicht aufbringen, uns ihnen zu entziehen, um dadurch gesundheitlichen Nutzen zu gewinnen. — Das wilde Tier kennt einen Rhythmus von Ruhe, Entspannung und Anstrengung. Es nimmt sich Zeit zum Schlafen und zum Ausrufen. Es forciert daher bei Müdigkeit auch nicht weiter und erneuert dadurch seine Kraft, damit sie ihm im Notfall zur Verfügung steht. Die meisten können gefährliche Augenblicke und schlimme Erfahrungen verhältnismässig rasch vergessen, so dass sie schnell wieder zum Spielen und auf ihre Weise auch zum Fröhlichsein aufgelegt sind. Von Elefanten wissen wir zwar, dass sie sich an einem Beleidiger noch nach Jahren rächen können. Auch Schrecknisse bleiben in ihrer Erinnerung haften, denn eine einzige Erfahrung genügt ihnen, um sich immer wieder kämpferisch dagegen zur Wehr zu setzen. Dies kostete einer Elefantenmutter das Leben, denn man musste sie töten, weil sie jedes Auto, dem sie begegnete, umwarf und zertrat, so dass sich die Menschen, denen sie nichts antat, jeweils nur mit Not retten konnten. Die Ursache dieses Gebahrens war der Tod ihres Elefantenbabys, das ein Autofahrer unachtsam überfahren hatte. Betrachten wir aber besonders kleinere Tiere wie Hasen, Wiesel und Eichhörnchen, dann können wir uns wundern, wie rasch sie nach überstandener Gefahr wieder lebensfroh und mutig ihrem gesunden Rhythmus huldigen. So können wir denn beim Beobachten von wilden Tieren manches feststellen, was für uns von gesundheitlichem Nutzen ist.