

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

**Artikel:** Warum Geburtenregelung?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551786>

#### **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:** 22.02.2026

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

hen wollen, denn wenn seine Handlungen mit der eigenen Erkenntnis und der Forderung der Ethik nicht übereinstimmen, dann leidet eben auch sein innerer Friede, und diesem Zustand sucht er durch vielerlei Umtreibe zu entweichen. Er flüchtet also gewissermassen vor sich selbst. Natürlich hat das eine gespannte und gereizte Stimmung zur Folge, und schon steckt man mit nervöser Geschäftigkeit mitten drin im Wirbel der Hetze, obwohl man es unbedingt nötig hätte, Gelassenheit einzuschalten. Aber ohne Einsicht ist dies unmöglich. Man hofft im Gegen teil, sich durch den Wirbelwind der Geschäftigkeit ablenken zu können, aber die Probleme sind damit nicht gelöst. So wirkt sich denn dieser scheinbare Ausweg eher nur wie ein chemisches Mittel aus, das man symptomatisch einsetzt, obwohl es die Heilung nur erschweren wird.

### Gesundheitliche Schädigung

Wir sollten uns klar bewusst sein, dass wir uns mit der inneren Unruhe und Hetze gesundheitlich ausgiebig schaden können. Ein dauernd gejagter Zustand wirkt stark auf unser sympathisches Nervensystem ein. Über dieses beeinflusst er auch das Herz, den Darm, die Lymph- und die Schweißdrüsen, indirekt also den ganzen Körper. Manche Herzkrankheiten und viele Leiden von Magen, Darm und Leber sind lediglich Folgen der inneren Unruhe und der Hetze. Viele Beschwerden werden abnehmen und verschwinden, wenn wir es lernen, unseren Problemen mit innerer Ruhe und Gelassenheit zu begegnen.

### Warum Geburtenregelung?

Viele Menschen sind sich nicht klar, warum führende Männer der Politik und Wirtschaft nach einer Geburtenregelung Ausschau halten und alles unternehmen, um die Regierungen zu veranlassen, einzutreten und die Frage günstig zu lösen. Wer etwas näher unterrichtet ist, weiß, dass vor allem viele Länder im Fernen Osten, vormerklich Indien und China, aber beispielsweise auch Afrika, eine derartig grosse Bevölkerungszunahme

nen. Selbst bei viel Arbeit sollten wir durch gute Organisation und Einteilung Aufregung und Hetze von uns weisen. Wir sollten uns stets bewusst sein, dass manche Herzleiden, selbst solche schwerer Art, eine Folge innerer Unruhe sind. Dabei ist es auch bemerkenswert, dass diese Ursache der Erkrankung sogar die erfolgreiche Wirksamkeit der besten Naturheilmittel behindern kann, so dass diese höchstens nur noch vorübergehend helfen. Das sollte uns zu denken geben, und wir sollten durch Beherrschung in Zukunft innere Ruhe und Gelassenheit einschalten, was entschieden zu unserer gesundheitlichen Schonung beitragen wird. Menschen, die infolge Kraftmangels zu Wut- und Jähzornsausbrüchen neigen, sollte man zum Bewusstsein bringen, dass es unnützer Kraftverbrauch bedeutet, wenn man sich der Willkür preisgibt, denn durch Beherrschung kann man sich die Kraft zur friedlichen Lösung der Probleme bewahren. Auch Kinder, die solchen Zuständen unterworfen sind, sollte man entsprechend schulen, damit sie sich zusammennehmen können, statt sich innerlich gehen zu lassen. Allerdings muss man sie auch ihren Fähigkeiten entsprechend vor ungebührlichem Raubbau der Kräfte bewahren. Besonders geschwächte Kinder haben es nötig, in einer ruhigen Atmosphäre aufzuwachsen. Nur so werden sie lernen, ihre Aufgaben und Pflichten erfolgreich mit innerer Ruhe zu erledigen, ohne angstvoll einer hemmenden Hetze erliegen zu müssen.

aufweisen, dass man sich ernstlich fragen muss, was in 10 oder 20 Jahren geschehen soll, wenn alles so weitergeht wie heute? Zurzeit weist Indien 10 Millionen auf, die am Verhungern sind. Eine führende Schweizer Zeitung berichtete über diese traurige Tatsache und zog daraus eine Schlussfolgerung, die mich so entsetzte, dass es mir kalt den Rücken hinunterlief. Der Artikelschreiber meinte nämlich, wenn man nun diesen 10 Mil-

lionen Verhungernden helfen würde, um sie vor dem Hungertode zu bewahren, dann würden dadurch in einigen Jahren 50 Millionen am Verhungern sein. Warum also diese retten, wenn dadurch nur eine Steigerung des heutigen Elends erreicht werden würde? Lassen sich aber solch schwerwiegende Probleme wirklich so leicht abschütteln? —

### Unmögliche Zustände

Ich kenne das Elend in Indien aus eigener Beobachtung und weiß, wie schwer ihm beizukommen ist, um eine zufriedenstellende Änderung erzielen zu können. Solange Affen und Kühe als heilig gelten und deshalb besondere Vorrechte genießen, so dass es zu Aufständen kommen kann, wenn ein Vater eine Kuh oder einen Affen töten will, um seine Kinder vor dem Verhungern zu bewahren, sind allen Einsichtigen die Hände gebunden. Es läge doch auf der Hand, erst einmal solch entschiedener Unvernunft zu steuern, da man schon allein dadurch eine wesentliche Besserung erzielen könnte.

Eine weitere Schwierigkeit liegt in den Ausrüstungsmöglichkeiten, die der Landwirtschaft zur Verfügung stehen, denn in Indien und anderen Ländern arbeiten die Bauern noch so, wie sich unsere Vorfahren vor einigen hundert Jahren beholfen haben. So haben sie keine Möglichkeit, Ernten zu erzielen, die gross genug wären, um die zunehmenden Millionen genügend ernähren zu können, auch wenn sich der Einzelne noch so sehr bemühen mag, um gute Ergebnisse zustande zu bringen. Gandhi sah dies alles und versuchte Abhilfe zu schaffen. Es gibt aber wohl nichts Schwierigeres, als ein bestehendes System mit veralteten Sitten und Gebräuchen zu ändern, besonders wenn alles mehr oder weniger stark mit religiösen Überlieferungen verflochten ist. Welch verbissener Widerstand stellt sich der Aufhebung solch hemmender Einflüsse entgegen, mögen diese auch noch so viel Schaden anrichten und jeder fortschrittlichen Wirksamkeit als unüberwindbares Hindernis entgegentreten. —

### Schwerwiegende Berechnungen

Die Bevölkerungszunahme ist für die ganze Menschheit heute zu einem Problem herangewachsen, das viele Bedenken und Fragezeichen mit sich bringt. Im Jahr 1830, also ungefähr  $5\frac{1}{2}$ tausend Jahre seit Adam, hat die Menschheit erst die Gesamtzahl von 1 Milliarde erreicht. Bedenken wir nun aber, dass es nur etwas mehr als 130 Jahre dauerte, bis die Menschheit über 3 Milliarden zählte. In etwa 30 Jahren werden es 6 Milliarden sein. Nach 200 Jahren könnte die Zahl auf 200 Milliarden gestiegen sein, vorausgesetzt allerdings, dass alle genügend Nahrung erhielten. Fachleute haben ausgerechnet, dass 12 Milliarden Menschen genügend ernährt werden könnten, wenn die Erde richtig bebaut und alles verfügbare Land nutzbringend verwertet würde. Ich habe jeweils auf meinen verschiedenen Reisen viele riesige Ländereien gesehen, die nur mit Urwäldern bewachsen sind, so beispielsweise im Amazonasgebiet, in Afrika und Asien. Der Boden ist dort sehr fruchtbar und könnte vielen Millionen Nahrung und Heimat bieten. Könnte man diese Gebiete mit biologischen oder sogar mit biologisch-dynamischen Methoden grosszügig bearbeiten, dann könnten sie noch viermal so viel Menschen ernähren als heute leben. Auch diese Zahl stützt sich auf neuzeitliche Berechnungen. Es wäre bestimmt naheliegender, an diesen Problemen zu arbeiten, als Zeit und Mittel durch unglückselige Kriege zu vergeuden. Nicht selten hört man sogar leichtsinnig und gewissenlos sagen, Kriege seien nötig, um den Bevölkerungszuwachs zu regeln. Aber trotz den Kriegen halten sich Geburten- und Sterbeziffern nicht die Wage, denn es gibt jährlich auf der ganzen Erde ungefähr 70 Millionen mehr Geburten als Todesfälle. Ist es da nicht begreiflich, wenn Wissenschaftler die Lösung dieser Fragen in der Geburtenregelung erwarten? Gerade in den sogenannten unterentwickelten Ländern gibt es Familien mit 10 bis 15 Kindern. Jene, die bereits als unterernährt bezeichnet werden müssen, vermehren sich am mei-

sten. Man sollte wirklich diese nackten Tatsachen offen und ehrlich betrachten, denn alsdann wäre es naheliegend, zu erkennen, dass es für die führenden Männer der Wissenschaft, der Politik und Religion heute genügend wichtige Probleme zu lösen gibt, weshalb man weder Zeit und Kraft noch Geldmittel mehr für Kriege mit ihren nimmersatten Kriegsrüstungen verwenden sollte. Aber es ist heute

mehr denn je so, dass jene, die die Macht besitzen, um helfen zu können, nicht wollen, die anderen aber, die helfen möchten, zu klein sind, um dies zu können, und nur die Aussicht, dass jene Macht, die unumschränkt über allen steht, sowohl helfen kann als auch helfen will, erhält uns im geistigen Gleichgewicht, weil wir uns dadurch nicht vor einer trostlosen Aussichtslosigkeit gestellt sehen.

## Geheimnisvolle Wunder der Natur

Es war eine schöne, klare Mondnacht, die mich vor Jahren in Guatemala zu einem Spaziergang in einen alten Klostergarten von Antiqua lockte. Riesige Bananenstöcke streckten ihre grossen Blätter gegen den sternenklaren Himmel. Bougainvillea hingen in ihren nur noch schwach leuchtenden Farben von den runden Torbogen herab. Überall zwischen den Moos, die in den Ritzen der alten Mauern wuchsen, in den Fächern der Riesenfarne wie auch in den Blättern aller anderen Pflanzen, leuchtete es bald da bald dort, oder das Leuchten eilte im Fluge an mir vorüber. Rein verzaubert schien alles zu sein, und doch waren es nur Leuchtkäfer, die sich in der Stille der Nacht ihres Lebens erfreuten. Noch grösser und noch heller leuchtend als in diesem Klostergarten hatten wir diese Leuchtkäfer nur in Jamaika und in Indonesien zu Gesicht bekommen. Es ist beglückend und einzigartig entzückend, sie wahrzunehmen und beobachten zu können, sind sie doch eines der vielen staunenswerten Dinge, die uns die Natur in ihrer reichen Fülle darbietet. Tatsächlich haben die Wissenschaftler bis heute umsonst nach einer vollen Erklärung dieses Naturwunders geforscht. Das Licht dieser Käfer ist so stark, dass ich in jener Nacht mit Hilfe eines solchen Glühtierchens die Zeit auf meiner Uhr gut ablesen konnte. Dabei hatte ich nicht etwa ein Leuchtzifferblatt, das dies erleichtert hätte.

Doch die Leuchtkäferchen sind nicht die einzigen, die unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Auch in der Bienenwelt geschieht so manches, was wirklich wun-

derbar ist. Wer hat nicht schon von den Bienen gehört, die mit ihrem Tanzen den Stockgenossinnen erzählen, wo sie reiche Pollenernte einheimsen können? Auch von den Wanderameisen und Termiten könnte man Wunder erzählen. Bedenken wir dies alles, dann haben wir wohl kaum Grund, zu zweifeln, dass auch in uns selbst grosse Wunder gewirkt werden können, selbst wenn wir diese aus lauter Gewohnheit nicht beachten mögen.

## Die Heilkraft unseres Körpers

Auch die Heilkraft unseres Körpers ist ein solches Wunder. Haben wir uns schon einmal überlegt, wie eine gewöhnliche Schnittwunde zuheilen kann? Welchem Gesetz folgt ein Abszess, wenn er sich entleert, wildes Fleisch, das sich abstösst? All das sind Wunder, die unser Körper ohne unser Dazutun vollbringt. Helfen und unterstützen wir ihn aber, dann wird er noch mehr leisten können. Hierzu stehen uns vollwertige Nahrung und heilwirkende Pflanzen zur Verfügung, denn durch diese erhält unser Körper fehlende Stoffe, die er benötigt, um zu flicken und aufzubauen, so dass sich kranke Zellpartien erholen oder zerstörte ersetzt werden können.

Wir sollten und können der Heilkraft unseres Körpers viel mehr vertrauen. Aber wir dürfen ihn in seinem eigenen Heilbestreben nicht immer wieder stören. Das kann beispielsweise geschehen, wenn wir stark wirkende Medikamente einsetzen, denn diese unterbinden den Verbrennungsprozess, also das Fieber, das der Körper erzeugt, um sich auf natürliche