

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

**Artikel:** Hetze als Giftmedizin  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551732>

### **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:** 21.02.2026

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



würmer verwendet, und zwar vor allem bei den Oxyuren. Noch immer ist bei deren Bekämpfung die Knoblauchmilch von Bedeutung, weil sie, einige Zeit angewendet, sehr gut wirkt. Man zerreibt zu diesem Zweck 2 bis 3 Zinken Knoblauch direkt in die Milch und trinkt diese morgens nüchtern und abends vor dem Zubettgehen. Nimmt man dazu noch Papayasan, dann ist der Erfolg auch bei starker Verwurmung gesichert.

### **Knoblauchgeruch**

Was viele davon abhält, dem Knoblauch gebührend zuzusprechen, ist sein starker Geruch, dem manche abhold sind. Man kann diesen jedoch etwas neutralisieren, wenn man gleichzeitig mit dem Knoblauch oder auch erst nachher frische Petersilie isst, indem man diese gut kaut. Interessant ist es auch, dass bei reichlichem Knoblauchgenuss selbst die Haut nach Knoblauch riechen kann. Dies zeigt, wie

intensiv die Wirkstoffe, vor allem die schwefelhaltigen Bestandteile, in alle äusseren Körperstellen verteilt werden. Es ist am besten, billigsten und vorteilhaftesten, den Knoblauch frisch einzunehmen. Viele ziehen jedoch die darmlöslichen Kapseln vor, weil sie diese nur zu schlucken brauchen. Sie kommen dadurch mit dem Knoblauchgeruch nicht in Berührung, noch riechen sie nachher selbst nach Knoblauch. Es gibt auch Knoblauchpräparate, die geruchlos sind, aber normalerweise fehlen diesen die Wirkstoffe. Wie bei den meisten Heilpflanzen, sind nämlich auch beim Knoblauch Geruch- und Wirkstoffe zusammengekuppelt. Der Knoblauch findet neben dem Meerrettich und dem in der Wirkung verwandten Schnittlauch im Frischpflanzen-Kräutersalz Herbamare sowie Trocomare seinen gebührenden Platz, wodurch uns seine Vorzüge, wenn auch nur in milder Form, täglich zugute kommen.

## **Alant, Inula Helenium**

In Asien, der Heimat des Alant, habe ich keine schöneren Inula-Helenium-Pflanzen gesehen als diejenigen, die in meinem Kräutergarten stehen. Sie erreichten nämlich eine Höhe von über 2 Metern. Wir wissen noch wenig über die Heilwirkung dieser Pflanze, die zwar Bitterstoffe, ätherische Öle und grosse Mengen Inulin enthält. Eines jedoch hat die praktische Erfahrung gezeigt, dass nämlich der Extrakt oder die Tinktur der Alantwurzeln zu den besten Mitteln gehört, um einen starken Reiz- und Krampfhusten erfolg-

reich bekämpfen zu können. Wenn andere Mittel versagen, kann dieses immer noch helfen. Es hat sich besonders bei chronischem Husten älterer Leute bewährt. Dieses Vorzuges wegen ist Inula ein wesentlicher Bestandteil des Drosinula-Sirups, der bei Reizhusten der Asthmatiker und bei Emphysem-Bronchitis eine vorzügliche Hilfe darbietet. Dieser Drosinulasirup ist eine geschickte Kombination mit Tannenknospensaft und Drosera, bekannt auch als Sonnentau, nebst Inula Helenium.

## **Hetze als Giftmedizin**

Im Jahre 1925 traf ich an einem Kongress, den ich in Leipzig besuchte, mit einem alten, lieben Freund aus Dresden zusammen. Ich selbst war damals noch sehr jung, unternehmungsfreudig, und nicht leicht konnte sich etwas rasch genug für mich abwickeln. So war denn mein stiller, besonnener Freund ein Symbol der inneren Ruhe. Stets blieb er ausgeglichen und gelassen, selbst wenn er einen Zug ver-

fehlte. Bei einem solchen Vorkommnis verglich ich seine stete Art staunend mit meiner inneren Unruhe und mit meinem Temperament. Die Einstellung meines väterlichen Freundes erschien mir fabelhaft und für mich völlig unerreichbar. «Es geht etwas später wieder ein Zug, und vielleicht hat es so sein müssen, man weiss nie, wozu etwas gut sein kann», war die gelassene Erklärung des besonnenen



Mannes, der sich nicht im geringsten aus der inneren Ruhe bringen liess, weil wir den Zug nach Dresden verpasst hatten. Obschon ich mich nicht in seine Haut versetzen konnte und trotz seinem nachahmenswerten Beispiel wohl nie in gleicher Weise werde handeln können, lernte ich doch etwas davon, was mir im späteren Leben oft im richtigen Augenblick in Erinnerung kam und mir sehr nützlich war. Einmal hatte ich ganz besonders Gelegenheit, meines Freundes Denk- und Handlungsweise im Vergleich zu meiner Einstellung als richtig und wirklich vorteilhaft zu erleben. Ich befand mich damals im peruanischen Urwald und wollte mit einem bestimmten Flugzeug von Iquitos noch Tarapoto fliegen. Natürlich war ich der Meinung, mein Flug vertrage seiner Dringlichkeit wegen keine Aufschiebung, aber trotz meinem lebhaften Drängen nahm mich die Fluggesellschaft nicht mit. Ich beruhigte mich schliesslich, indem ich mich unwillkürlich an meines Freundes Worte erinnerte. Bedächtig und ohne innere Auflehnung hörte ich ihn wieder sagen: «Man weiss nie, wozu etwas gut ist, und vielleicht hat es so sein müssen». Das bewahrheitete sich damals denn auch wirklich, denn als ich mit einem späteren Flugzeug in Tarapoto landete, da hing die erste Maschine, mit der ich unbedingt hatte fliegen wollen, mit dem Propeller nach unten und dem Schwanz gen Himmel im Dach einer Hütte. Wie froh war ich bei diesem Anblick, dass man mich nicht hatte mitnehmen wollen!

### **Oftmaliger Ursprung der Hetze**

Die wenigstens von uns sind sich oft klar, dass die Hetze, über die sie sich ständig beklagen, gar nicht etwa immer von aussen auf sie eindringt. Selten denken sie daran, ihre Ursache bei sich selbst zu suchen. Manche verlieren ihre Ruhe vollständig, wenn sie vor einem zu kurzen Termin stehen. Dann kommt eine eigenartige Hast in sie, und im Gedanken, die Zeit reiche nicht aus, misslingt ihnen, was sie mit Gelassenheit ruhig hätten zustande bringen können. Solch eine Einstellung raubt ihnen die

ohnedies geschmälerte Kraft noch völlig und als Folge davon verlässt sie auch das Gedächtnis. Wenn sie sich in solchen Augenblicken nicht auf innere Ruhe einstellen, kommen sie bestimmt zu spät, weil alles verkehrt geht. So sollten wir denn nie vergessen, dass wir selbst eine Hetze heraufbeschwören können. Auf diese Weise helfen auch wir mit, alles mit diesem unliebsamen Stempel des heutigen Zeitgeistes zu versehen. Schon oft konnte ich feststellen, dass jemand etwas als sehr eilig bestellte, obwohl zwei Tage nachher aus Mangel an Zeit das Paket infolge der andauernden Hetze noch ungeöffnet herumlag. Ich beobachtete einmal eine Frau, die so in Eile war, dass sie sich in einem Geschäft den Vortritt erbat, während sie doch nachher in einer Nebengasse die längste Zeit ein Schaufenster betrachten konnte. Mehr als 50% aller Aufträge gibt man heute aus lauter Gewohnheit als pressant auf. So was Verkehrtes, denn gerade eine solche Handlungsweise fördert die Hetze.

Es ist wirklich eine erwiesene Tatsache, dass unsere Nervosität, die so manche Hetze zur Folge hat, nicht immer von aussen kommt, denn sobald wir uns einfangen, sind wir auch wieder fähig mit ruhiger Überlegung eine Aufgabe unter Weglassung unnützer Bewegungen und aufgeregtem Gefuchtel in der festgesetzten Zeit zu bewältigen. Die innere Unruhe aber entfacht jene gefürchtete Nervosität, die uns ungeschickt werden lässt, so dass wir unnötig versagen. Nehmen wir uns aber zusammen, indem wir zielbewusst arbeiten, ohne uns hetzen zu lassen, dann gewinnen wir so oft den scheinbar verlorenen Wettlauf. Sehr oft fehlt es einem Menschen mit innerer Unruhe an der freudigen Genugtuung, seinen Pflichten gewachsen zu sein. Manchmal fehlt überhaupt die richtige Einstellung zur Arbeit, weshalb man sie so rasch als möglich los sein möchte, statt sie mit kraftvoller Liebe zu verrichten. Mancher scheint überhaupt, angefacht durch eine tiefgewurzelte Unzufriedenheit, vor sich selbst fliehen zu wollen. Der eine oder andere mag sich auch einem schlechten Gewissen entzie-



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 Umtriebe 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 Gegenteil, 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 bege-

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 Jähzornausbrüchen 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.

### **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, einzugreifen 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

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-