

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 30 (1973)
Heft: 3

Artikel: Hilfst du tragen?
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554444>

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: 15.01.2026

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

sätzen unverzüglich verboten worden wäre, lag dies doch ohnedies in ihren Machtbefugnissen. – Ein Arzt der amerikanischen Umweltschutzbehörde konnte PCB sogar im menschlichen Blutplasma feststellen. Man wird die Chemie kaum davon abhalten können, immer wieder neue Gifte herzustellen, weshalb man desto wachsamer sein sollte, dass diese nicht auf Umwegen mit unserer Nahrung in Berührung kommen können. Da dies jedoch leider der Fall ist, muss man sich nicht wundern, wenn Krebs und andere Zivilisationskrankheiten immer mehr zunehmen, wiewohl gleichzeitig Millionen für Forschungszwecke ausgegeben werden.

Unheimliche Möglichkeiten

Wenn die menschliche Zelle mit immer mehr schädigenden Giften rechnen muss, wie soll sie dann gesund bleiben können? Ein deutscher Professor fand sogar PCB im Fettgewebe des Untersuchungsmaterials, das in seinen eigenen Laborräumen dieses Gift durch die Luft aufgenommen hatte, weil der Ölanstrich seiner Wände PCB enthielt. Demnach gibt dieser Stoff sein Gift auch an die Luft ab, sobald er mit ihr in Berührung kommt. Wie aus Japan berichtet wird, soll PCB bei Neugeborenen ähnliche Missbildungen hervorrufen können, wie dies seinerzeit bei Contergan der Fall war. So sind wir Men-

schen der Neuzeit vielfach unbewusst den unheimlichsten Giften ausgeliefert, und es wäre an der Zeit, dass man von massgebender Seite her energisch dagegen einschreiten würde. Statt dessen scheint jedoch die Neigung zu bestehen, den Kurs auf die entgegengesetzte Richtung hinzu lenken, indem man gegen die Naturerzeugnisse Misstrauen zu erwecken sucht, um sie zugunsten der Chemie auf die verbotene Liste setzen zu können. Es sieht demnach bedenklich aus! Früher war auf dem Lande ein vorwurfsvoller Ausspruch im Gebrauch, denn er besagte, die Jauchegrube werde erst zugedeckt, wenn ein Kind darin ertrunken sei, aber es gab auch Fälle, die zeigten, dass selbst ein tragisches Unglück nicht immer genügt, um die notwendige Vorsicht walten zu lassen. Immerhin erkennen heute viele die dringliche Not der Zeit, weshalb das Bedürfnis nachbiologisch gezogenen Erzeugnissen stets grösser wird. Wenn wir auch der allgemeinen Weltverschmutzung als einzelne wenig Einhalt gebieten können, ist es uns doch wenigstens noch nicht untersagt, uns Früchte und Gemüse aus unserem eigenen Garten zu verschaffen. Mag dies womöglich teurer zu stehen kommen als vom Markte, lohnt es sich doppelt für unsere Gesundheit. Die Vergiftungsgefahr ist dadurch abgeschwächt, und die Gartenarbeit dient uns als gesunder Sport.

Hilfst du tragen?

Der Bericht eines Farmers im mittleren Westen Amerikas beeindruckte mich stark, zeigte er mir doch, wie sehr es darauf ankommt, welchem Einfluss wir Folge leisten. Je nachdem werden wir uns zugrunde richten oder aber auch lernen, Unannehmlichkeiten zu überwinden, so dass sie sich statt zum Schlimmen eher zum Guten auswirken. – Der erwähnte Farmer hatte ein grosses Missgeschick zu beklagen, denn seine Scheune brannte mit einem Teil seiner Nahrungsvorräte für seine Familie nieder. Ein Nachbar, der ihn besuchte, steigerte seine Sorgen und

sein Misstrauen, weil er ohne nähere Gewissheit schlussfolgerte, dass der Brand durch irgendwelche Strolche oder Landstreicher verursacht worden sei. Er war so sehr darüber erzürnt, als handle es sich um sein eigenes Besitztum und nicht um dasjenige seines Nachbarn. Darum versprach er diesem, er werde ihm behilflich sein und mit geladener Flinte aufpassen, dass nicht auch die zweite Scheune durch Brandstiftung zerstört werde, denn man könne nie wissen, ob der Missetäter zurückkehre, um weiteres Unheil anzurichten, oder ob sich ein anderer dazu herge-

ben würde. Er seinerseits würde jeden niederknallen, der einen solch weiteren Versuch wagen würde. Natürlich wurde durch diese Beeinflussung der betroffene Farmer noch weit erregter als er es schon war. Die Sorgen liessen ihm keine Ruhe mehr, und auch er griff zum Karabiner und spähte jeweils in die Nacht hinaus, denn der Schlaf mied ihn, da er in ständiger Spannung verharrte. Kein Wunder, dass seine Nerven darunter litten und seine Kraftreserven immer mehr abnahmen. Es war, als ob ihm das Unheil, das ihn traf, den Rest seines Lebensmutes gänzlich raube und er sich nie mehr erholen könne.

Günstige Wendung

Glücklicherweise beobachtete ihn jedoch ein anderer Nachbar, obwohl dessen Heimstätte weiter von ihm entfernt war. Voll verstehendem Mitgefühl wählte er einen Sonntag aus und besuchte den Unglücklichen, um ihm eine bessere Lösung vorzuschlagen. Erst führte er ihm vor Augen, dass seine niedergebrannte Scheune ja bereits alt und auch etwas unpraktisch eingerichtet gewesen sei. Dann bot er ihm aus seinem ansehnlichen Holzvorrat gut gelagerte Bretter und Balken an, um eine neue Scheune zu errichten. Da er die Not des andern kannte, stellte er ihm dieses Angebot zur freien Verfügung und versprach ihm beim Aufbau auch seine Hilfe.

Er hatte indes noch weiteres Verständnis für die Lage des Bedrückten, denn auch den Verlust seiner Nahrungsmittel wollte er ihm ersetzen helfen, weil er selbst über eine gute Ernte verfügte und deshalb von dieser unbesorgt abtreten konnte. Kein Wunder, dass sich bei soviel gütigem Entgegenkommen, das Herz seines Nachbarn beruhigte und auch empfänglich wurde für eine versöhnliche Ansicht, so dass er den Gedanken an eine beabsichtigte Brandstiftung allmählich fallen liess. Es war ja eigentlich möglich, dass junge Wanderer, vielleicht sogar unbemittelte Studenten in der Scheune übernachtet hatten, um Geld sparen zu können. Wie

rasch kann da durch gedankenlose Unvorsichtigkeit ein in der Eile achtlos weggeworfener Zigarettenstummel oder ein brennendes Zündholz das Feuer verursacht haben! Zugegeben, entschuldigbar ist solche Nachlässigkeit nicht, aber wohl eher verständlich. Auf alle Fälle sah der Geschädigte ein, dass es genügt, sich mit dem Schaden abzufinden, statt noch Schlimmeres anzunehmen und den ganzen Lebenslauf darauf zu richten, auf der Lauer zu liegen, um sich rächen zu können. Das bedeutete nachts nicht zu schlafen und die ständige Spannung gewissermassen als schädigendes Nervengift auf sich wirken zu lassen. Wie gut, dass ihn der Besuch seines zweiten Nachbarn zur Besinnung bringen konnte, denn nun baute er mit diesem in friedlicher Stimmung die Scheune wieder auf, und zwar viel praktischer als die erste gewesen war. Selbst die Versicherung steuerte zum guten Gelingen bei und unser Farmer konnte wieder schlafen und war über den Ausgang der Angelegenheit beglückt.

Entmutigung oder Unterstützung?

Dieses Vorkommnis lässt uns innerlich miterleben, wie ungünstig es ist, eine falsche Anteilnahme am Missgeschick seiner Bekannten oder Freunde zu nehmen, indem man ihre Sorgen vergrössert, statt sie durch einen vernünftigen Ausweg zu überbrücken. Es ist so leicht begreiflich, dass uns eine Krankheit, ein Unfall, ein anderes Unglück oder ein eigenes Versagen aus dem Geleise werfen kann. Auch uns könnte dies zustossen, und wie froh wären wir dann, wenn uns jemand mit gutem Zuspruch behilflich wäre, damit wir uns wieder einfangen könnten, um auf gerader Bahn weiterzufahren. Gleichermassen sollten dann auch wir einem andern Unglücklichen die Hand bieten und ihn unser Verständnis und Mitempfinden fühlen lassen. Wenn wir ihm vor Augen führten, dass ein Verlust von seiner Tragik verliert, sobald wir das Gute, das übriggeblieben ist, zu erkennen vermögen, können wir ihm auf diese Weise unter die

Arme greifen und ihm helfen, sich mutig wieder aufzurichten, genau so, wie man uns geholfen hat.

Das nennt man tragen helfen, denn sobald man jemanden geistig wieder ins Gleichgewicht bringen kann, so dass er bejahend zu urteilen und zu handeln beginnt, wird er auch wieder einen lebenswerten Ausweg erkennen können. Auch für den Kranken ist ein gutes Wort zur rechten Zeit oft belebender und wirkungsvoller als eine neue Medizin, wenn man ihm aber vor Augen führt, dass man seinen Zustand als erbärmlich betrachtet, auch wenn er uns dies vielleicht bloss aus dem Ausdruck unseres Gesichtes abliest, dann muss er innerlich stark sein, um dadurch nicht erschüttert und mutlos zu werden, was ihm zu bedenklichem Schaden gereichen könnte. – Kranke, die zuversichtlich und frohgemut bleiben, kommen eher wieder hoch, als wenn verkehrtes Mitleid ihre innewohnende Entschlussfähigkeit und Widerstandskraft schwächt. – Es ist also sehr wichtig, dem Kranken oder sonstwie Benachteiligten auf anspornende Weise tragen zu helfen, damit er die Schwierigkeiten zielbewusst schultert und selbst allfälligen Trümmern das Beste entnimmt, wie dies unser Beispiel anschaulich zeigt.

Anspornende Tragfähigkeit

Vor allem haben es Ärzte in der Hand, den Leidtragenden Lasten tragen zu helfen. Wer sie innerlich zu stärken und zu ermutigen versteht, wird sich selbst seine Aufgabe erleichtern, denn wenn sich ein Kranker angespornt fühlt, durch eine zuversichtliche Einstellung mitzuwirken, dann wird auch eher eine Heilung zustande kommen können. – Ein Chirurg lobte

einmal eine Kranke, die durch ihr vernünftiges Verhalten seine Bemühungen dermassen unterstützte, dass er die rascheren Fortschritte diesem Umstand zuschrieb. Als ihn die Patientin bescheiden darauf aufmerksam machte, dass er ja der Künstler gewesen sei, meinte er anerkennend, ja, aber es braucht dazu auch die entsprechenden Leute. Wenn man also die gegebenen Wechselwirkungen richtig auswerten würde, dann müsste der Arzt den Kranken in bejahendem Sinne anspornen, so dass dieser in gehobener Stimmung sein Bestes beitragen könnte. Noch immer vermag die Mithilfe der Natur mehr als die ganze Wissenschaft, denn Kranke, die man des Mutes beraubt, können meist schwer wieder hochkommen. So kann sich denn die innere Haltung des Patienten, sein bejahendes Denken und seine Bereitschaft zur Gesundung, als wesentliche Helfer im Kampf gegen das körperliche Versagen auswirken. Wenn der Arzt daher solche Beziehungen zum Kranken richtig zu pflegen und auszuwerten versteht, wird er ihm im wahren Sinne seine Last tragen helfen. Dies wird auch seine Bemühungen günstig unterstützen, ganz besonders dann, wenn er den Ernährungsfragen die richtige Bedeutung beimisst und auch physikalische Anwendungen nebst erfolgreichen Naturmitteln zuzieht. Wie oft aber wird die Last des Kranken unnötig erschwert durch ein Erdröseln der Fieber und durch Medikamente, die nur den Schmerz betäuben, durch ihre Neben- und Nachwirkungen aber die Heilfähigkeit des Körpers untergraben. Es braucht geschickte Wachsamkeit, um den Mitmenschen im Tragen ihrer Lasten beistehen zu können, und es würde dies viel zum Guten mitwirken.

Der «Wendepunkt» und sein 50jähriges Jubiläum

Es war um das Jahr 1925 herum, als ich das erstemal mit Dr. Bircher-Benner zusammentraf. Er musterte den damals noch jungen Mann, der so begeistert für natürliche Ernährung und Naturheilmethode Stellung bezog, etwas misstrauisch, denn

ich war als Anfänger gewissermassen doch noch niemand. Immerhin schienen ihn meine Erfahrungen und Ansichten auf dem Gebiet der Rohkost zu interessieren, denn die Versuche, die ich mit Sonne und Rohkost im Hochgebirge vorgenommen