

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 30 (1973)
Heft: 7

Artikel: Was der Durchhaltewille vermag
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554799>

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: 14.01.2026

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

wir aber in diesem Zusammenhange nochmals erklären, was wir alles auf den Kompost bringen sollten.

Da ist in erster Linie das Unkraut, solange es nicht blüht. Wir müssen also stets streng darauf achten, es früh zu jäten, denn wenn es erst einmal blüht, kann es sehr rasch reifen Samen entwickeln, der, wenn wir den fertigen Kompost verwenden, dadurch ausgesät wird. Unkraut mit reifem Samen dürfen wir nur verlochen, indem wir es einen halben Meter tief in die Erde vergraben. Auf diese Weise kann es von unten herauf düngen. Der Same selbst liegt zu tief, um keimen zu können, und falls wir den Boden später wieder umgraben, sollten wir uns diese Arbeit noch auferlegen wollen, kommt er nicht mehr an die Oberfläche.

Im Laufe des Sommers und im Herbst gelangen alle Stauden auf den Kompost. Wir sollten also keine Kartoffel-, Erbsen- und Bohnenstauden verbrennen, wie man dies hie und da sieht, denn auf dem Kompost leisten sie gute Dienste. Auch die Abschnitte von Hecken sind zur Durchlüftung ausgezeichnet. Brennesseln sind das beste Bakterienfutter. Beherbergen wir solche in unserem Garten oder befinden sich welche in unserer Nähe, dann lassen wir sie auf unseren Kompost wandern, achten aber auch hier streng darauf, dass dies geschieht, bevor reife Samen vorhanden sind, weil wir sonst bei der Verwendung unseres Kompostes gleichzeitig Brennesseln aussäen würden, und das ist ja nicht unsere Absicht. Wenn wir daher Brennesseln aus unserem Garten auszurotten haben, dann muss dies vor der

Samenbildung geschehen, sonst ist er, wie anderes samentragendes Unkraut, zu verlochen. Auch Schafgarbe ist ein günstiger Aktivator für den Kompost. Ferner sollten wir ihm auch eine kleine Menge schöne, schwarze Walderde zuführen. Wir nehmen sonntags auf unseren Spaziergang einen alten Rucksack mit, um in ihm die erwähnte Erde zu verstauen, worauf wir dann zu Hause unseren Kompost damit impfen können. Wer vom benachbarten Bauernhof Kuh- oder Schafmist erhalten kann, soll ihn ebenfalls dem Kompost beifügen, da er dadurch Stickstoff und auch Bakterienfutter erhält.

Im Herbst sollten wir uns noch etwas Laub verschaffen, weil auch dies für den Kompost sehr vorteilhaft ist. Müssen wir eine Klärgrube leeren, dann werfen wir deren Inhalt auf den Kompost und vergessen auch nie, dass alle Küchenabfälle dorthin wandern sollten. Es genügt, den Kompost einmal im Winter und nochmals im Frühling umzuarbeiten. Dies ist gleichzeitig ein gutes Muskeltraining. Auch die sonstige Bewegung bei der Gartenarbeit verschafft uns eine vorzügliche Gymnastik, die alle Muskeln gebraucht. Im Frühling sieben wir den Kompost oder bearbeiten ihn durchs Wurfgitter, worauf er gebrauchsfähig ist. Damit ihn aber die Sonne nicht ausbrennen kann, bedecken wir ihn mit Plastik. Wir haben zu diesem Zwecke vielleicht alte Torfsäcke zur Verfügung, die ebenfalls den Dienst versehen. Noch besser wäre es, ihn mit Gras oder Stroh zu bedecken, was die Sonne ebenfalls verhindern wird, die Entwicklung der Bakterien zu stören.

Was der Durchhaltewille vermag

Ein humoristisches Geschichtlein, das wir vielleicht alle schon mehr oder weniger kennen, erzählt uns von zwei Fröschen, die beide in eine Rahmschüssel gefallen waren. Trotz reichlicher Anstrengung, wieder hochzukommen, rutschten sie immer wieder in die Schüssel zurück. Da alles Strampeln nichts zu nützen schien, gab der eine der Frösche schliesslich auf

und ertrank in der Rahmschüssel, während der andere beharrlich weiterstrampelte, obwohl auch für ihn die Lage gleich aussichtslos zu sein schien. Er strampelte und strampelte einfach darauf los, ohne zu wissen, dass er gerade dadurch eine Wendung zum Guten herbeiführen konnte, denn durch seine rastlose Tätigkeit verwandelte sich der Rahm in Butter, so

dass der Frosch festen Boden unter sich verspürte, abstoßen und aus der Schüssel springen konnte. Sein unermüdlicher Durchhaltewille hatte ihm das Leben gerettet.

Nachahmenswert

An dieses einfache Beispiel sollten wir uns immer erinnern, wenn wir in irgend einem Kampf zu frühe aufgeben wollen. Ein schweizerdeutsches Sprichwort heisst: «Nit nah-la, gwünnt!». Also haben sich schon viele darin geübt, nicht nachzulassen, um so zu gewinnen. Wenn es schon ein Frosch zustande bringt, warum nicht auch wir Menschen, die wir schon genügend Überlegungsfähigkeit besitzen sollten, um in geistigen, beruflichen, gesundheitlichen oder anderen wichtigen Belangen durchhalten zu können. Schon die Ungeduld, mit der man irgendein Leiden durch Schmerzbetäubung augenblicklich wegschaffen möchte, beweist, dass viele Menschen nicht mehr daran denken, ihren Durchhaltewillen zu stärken, statt sich durch ungünstiges Verhalten Schaden zuzufügen. Der Schmerz ist eine Alarmglocke, die wohlweislich meldet, wenn irgend ein Organ zu versagen beginnt, weil etwas nicht mehr in Ordnung ist. Wie töricht, da zu glauben, der Fall sei wieder bereinigt, weil man den Schmerz zum Schweigen brachte. Statt dessen sollten wir uns einer erfolgreichen Methode zuwenden, um auf naturgemäße Weise Abhilfe zu schaffen. Das nun erfordert Mühe, Anstrengung und Durchhaltewillen, aber es lohnt sich wie bei der Froschgeschichte. Selbst wenn wir kleine Erfolge erzielen, sollte uns dies nicht veranlassen, auf halbem Wege aufzugeben, weil wir uns aus Bequemlichkeit täuschen lassen. Wir müssen eine Kur, wenn sie mit vollem Erfolg gekrönt sein will, unbedingt zu Ende führen. Durchhalten kann oft Wunder wirken. Es gibt aber Menschen, die rasch den Mut verlieren, während wieder andere in scheinbar hoffnungsloser Lage getrost durchhalten, als verspürten sie die Heil- und Regenerationskraft, die verborgen in ihrem Körper liegt. Diese Kraft nun mag

auch die kleinste Anregung benützen, um gegen alle Erwartungen ganz im Geheimen erfolgreiche Aufbauarbeit zu wirken.

Sprechendes Beispiel

In diesem Zusammenhange erinnere ich mich eines Leberleidenden, der infolge einer Infektion die Leber derart geschädigt erhielt, dass deren Wiederherstellung wirklich sehr fraglich war. Schädigungen und Erkrankungen der Leber rufen in der Regel Depressionen hervor. Diese nun waren bei dem erwähnten Kranken so stark, dass er dadurch von Selbstmordgedanken bedrängt wurde. Aber obwohl er seinen Kampf als erfolglos bewertete, gab er dennoch nicht auf. Es war zwar schwer für ihn, dass er als vorwiegender Rohköstler nun keine Früchte mehr geniessen konnte, weil die Fruchtsäure Schmerzen, Durchfall und andere Schwierigkeiten auslöste. Kartoffelrösti und Fettgebackenes kam sowieso nicht in Frage, denn nun war eine strenge Leberdiät, wie solche das Buch «Die Leber als Regenerator der Gesundheit» bekanntgibt, als einziger Ausweg am Platze. Die hoffnungsvolle Aussicht auf eine Heilung, die das Buch auch für ihn in Aussicht stellte, richtete ihn auf, denn immer wieder konnte er sich sagen, wenn es sich so verhält, wie der Verfasser berichtet, dann kann sich die Hilfe auch an mir bewahrheiten. Als hilfreiche Mittel dienten Boldocynara und Tee aus der Teufelskralle. Die einzigen Früchte, die bekömmlich waren, waren Grapefruit und Heidelbeeren. Jegliches Fett war zu meiden. Auch die Essenstechnik war gut zu beachten, denn nun war langsames Essen, gutes Kauen und Einspeichern Gebot. Der Kranke befolgte auch den Rat, viel zu wandern, wodurch er genügend Sauerstoff erhielt und auch zu guter Durchblutung der Organe gelangte, was vor allem auch der Leber zugute kam.

Beharrlich befolgte der Patient diese Anweisungen ein halbes Jahr hindurch, worauf er die Wirkung zu spüren begann, denn diese Störungen in der Verdauung stellten sich seltener ein. Das Bedrücktsein überfiel ihn nur noch bei starken, seeli-

schen Belastungen, oder wenn ein atmosphärisches Tief im Anzug war. Noch ein weiteres halbes Jahr war sehr strenges Durchhalten nötig, worauf der Zustand des Gemütes so weit erstärkte, dass man bald einmal sagen konnte, die Sonne scheine wieder über der zuvor so düsteren Landschaft der Seele. Noch zwei weitere Jahre Geduld erforderte es, bis allmählich wieder alle Früchte störungsfrei den Speisenzettel bereichern durften. Der Genesende empfand diese Errungenschaft als grosses Geschenk, war es doch kein leichtes Opfer für ihn, auf die Reichhaltigkeit der Früchte verzichten zu müssen. Die wieder gesunde Leber trübte den Frohsinn und das Glück nicht mehr, und so erhielt denn das Leben wieder jenen Inhalt, der es lebenswert zu gestalten vermag.

Noch viele andere Beispiele könnten Erwähnung finden, denn manche anderen Kranken hielten mit gutem Erfolg durch. Ich denke da an einen Lungenkranken mit beidseitiger offener Tuberkulose und Kavernen. Neben ihm lag in Davos manch anderer Patient mit besserem ärztlichem Befundergebnis, als er es aufwies. Aber gleichwohl sah er sie links und rechts neben sich sterben, während er durchhielt und sich heute noch als gesunder Hochgebirgstourist gerne in den Bergen aufhält.

Des Rätsels Lösung

Wenn man gute Mittel und die richtigen Anweisungen zur Verfügung hat, dann

heisst es zusätzlich noch durchhalten, und des Rätsels Lösung ist gefunden. Hält man aber in gleichem Sinne mit chemischen Mitteln durch, dann muss man nicht erstaunt sein, wenn dies zum Verhängnis wird, ja womöglich sogar ins Verderben führt. Es ist heute daher mehr denn je nötig, sich bei Störungen und Krankheiten frühzeitig richtig zu orientieren, um bewährte Naturheilmethoden kennenzulernen. Dies ist jedem möglich, gibt es doch leicht verständliche Zeitschriften wie die «Gesundheits-Nachrichten», die aufklärend schulen. Wir können daher Freunden einen besonderen Dienst erweisen, wenn wir uns die Mühe nehmen, deren Adressen an unseren Verlag einzusenden, damit wir diese ein Vierteljahr gratis bedienen können. Auch «Der kleine Doktor», der nun in sieben Sprachen erhältlich ist, könnte noch mancher Familie zum Segen gereichen, denn wo immer er hingelangt, ist er ein willkommener Berater. Wer anderen helfen möchte, sollte sich an den Inhalt unserer «Gesundheits-Nachrichten» erinnern, denn aus ihnen geht hervor, dass wir durch unsere Veröffentlichungen möglichst vielen das Rüstzeug zu erfolgreichen Hilfeleistungen anderen gegenüber übermitteln möchten. In einer Zeit grosser Belastungen ist es doppelt nötig, Hilfe darzutun, indem man seinen Mitmenschen zeigt, auf welche Weise und auf welchem Weg sich das Durchhalten segensvoll auszuwirken vermag.

Jugendglück oder Drogensucht?

Früher war das Leben für Jugendliche nicht so leicht wie heute, denn noch war Autorität und Gehorsam Trumpf. Noch waren die Verhältnisse so, dass der Verdienst klein war und Genügsamkeit erforderte. Aber gerade das verhalf zu grösserer Zufriedenheit, denn der gesteigerte Reiz ist unersättlich und verschafft dennoch nicht die gewünschte Genugtuung. Wer sich aber mit wenigem begnügen kann, freut sich an gesteigerter Leistung.

Nicht der Ehrgeiz ist sein Ansporn, son-

dern der Drang, seinem Leben wertvollen Inhalt zu verleihen. Das stimmt mit den Worten eines früheren Dichters überein, der sagte: «Wisset, ein erhabner Sinn legt das Schöne in das Leben, und er sucht es nicht darin!» Wenn jeder auf diese Art zum Schönen sein Scherlein beitragen würde, wieviel Erfreuliches würde dann geleistet werden können? Ein einzigartiges Beispiel, uns zum Schönen anzuspornen, finden wir in den vielen göttlichen Wundergaben der Natur. Wer