

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Freue dich gesund  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554972>

#### **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:** 29.01.2026

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

lung praktisch genommen nur im festgelegten Verzeichnis nachzuschauen braucht, was man gegen das Leiden verordnet, und unter den vielen Mitteln kann er jene auslesen, die ihm am besten gefallen und einleuchten. Diese standardisierten Mittel der Allopathie richten sich jeweils nach ganz bestimmten Durchschnittstypen. Wer nun nicht in den Rahmen eines solchen Typs hineinpasst, kann mit Nebenwirkungen der Medikamente rechnen müssen, ja, es können sich womöglich neue, vielleicht noch schwerere Krankheiten einstellen. Man nennt diese iatrogene Krankheiten, da sie durch ein Medikament verursacht worden sind. Beim Homöopathen wie auch beim Arzt für Ganzheitstherapie muss das gewählte Mittel auf den jeweiligen Menschentyp, seine Sensibilität, kurz gesagt, den ganzen Menschen mit seinen körperlichen und seelischen Eigenarten individuell abgestimmt sein. Diese Methode führte einst der alte Landarzt aus. Heute vertritt sie auch der biologisch eingestellte Arzt, der sie auf moderne Art durchführen kann. Sie passt allerdings nicht mehr in unsere industrialisierte, standardisierte Welt, die fast einseitig materialistisch eingestellt ist. Wer daher heute als biologischer Arzt wirken will, muss Idealist sein, indem er seinen Beruf so sehr liebt, dass es ihm selbstverständlich erscheint, dafür

Opfer zu bringen, darin aufzugehen und weder Zeit noch Mühe zu scheuen, um im Interesse der Kranken mit immer besserem Verständnis aufzutreten zu können.

### Bekämpfung tierischer Parasiten

Vieles liess sich durch eine solche Einstellung bereits gewinnen. Nur auf einem Gebiet lässt uns die Erkenntnis und Erfahrung noch im Stich, nämlich bei der Bekämpfung gewisser tierischer Parasiten, wie wir diesen bei tropischen Krankheiten immer wieder begegnen können. Denken wir nur einmal an die gefürchtete Bilharzia, den Echinokokkus sowie die Amöben, wenn sie bereits in der Leber sitzen. Bestimmt erzeugt die reiche Pflanzenwelt auch dagegen wirksame Stoffe, aber leider sind wir ihnen noch nicht begegnet. Vielleicht waren sie einigen Medizinmännern bekannt, doch nahmen diese ihr Erkenntnisgut mit manch anderen wertvollen Erfahrungen mit sich ins Grab, wenn sich kein geeigneter Nachkomme zur Nachfolge vordachte. Noch immer sind die Pflanzen als älteste Wohltäter der Menschheit in ernährendem und heilendem Sinne ihre treuesten Diener, wenn es ärztliche Helfer verstehen, sich diese geschickt zunutze zu machen.

### Freue dich gesund

«Der kleine Doktor» erzählt in einem Artikel ausführlich über diese Freude, die so gewichtig ist, dass sie zur Wiedererlangung unserer Gesundheit dienen kann. Als er entstand, waren die Zeiten noch nicht so bedrohlich und zugespitzt wie heute. Mancher wird daher zu der nochmaligen Aufforderung erwidern, er sehe keinen Grund zur Freude vorliegen, da die täglichen Berichte über Radio, Television und Presse nicht dazu angetan seien, sich zu freuen. Jeder logisch urteilende Mensch wird allerdings zugeben müssen, dass die nahe Zukunft keine beglückende, friedliche Zeitperiode sein wird.

Als Jüngling befand ich mich einmal bei fürchterlichem Sturm auf einem bedrängten Schiff, das bis zum äussersten um unser Leben kämpfte. Die meisten Fahrgäste waren seekrank und völlig apathisch. Andere liessen sich von Furcht beherrschen, und nur wenige wagten es, das erschütternde Schauspiel der Natur mutig anzuschauen. Die grossen Wellenbrecher stürzten über das Deck hinweg, und wer sich dort aufgehalten hätte, wäre hinuntergespült worden. Dennoch blieben die wenigen Zuversichtlichen vertrauenvoll und ruhig, in dem vollen Bewusstsein, dass wir bestimmt durchkommen würden.

### Wertvolle Freudequellen

Von diesem Gesichtspunkt aus betrachtet, mag die heutige Weltlage noch weniger schlimm sein als der erwähnte Zustand auf dem gefährdeten Schiff. Trotz der trüben Aussichten für die nahe Zukunft scheint noch immer die Sonne über Gerechte und Ungerechte. Noch jeder finsteren Nacht folgte das Erwachen eines neuen Tages in alter Pracht und Herrlichkeit. Nur wird die gehetzte Menschheit nicht gewahr, mit welcher Ruhe und Reinheit sich dieses erhabene Schauspiel abwickelt. Wer aber durch den Vormitternachtsschlaf erfrischt ist, kann bei schönem Wetter immer wieder erneut aus diesem wunderbaren Geschehen Kraft schöpfen. Mögen des Menschen Umstände betrüblich sein, die Sonne und ihr Glanz erlitten dadurch keinen Abbruch, nur, dass ihre Strahlen die schlimmen Smogebilde teilweise nicht mehr zu durchdringen vermögen, aber daran ist nicht die Schöpfermacht beteiligt, sondern der Mensch. Erheben wir uns aber über dessen unglückselige Wirksamkeit, dann können wir uns heute noch freuen, und Freude benötigen wir, um bejahend denken und empfinden zu können. Dadurch können wir unsere Körperfunktionen gesund erhalten. Unser Drüsensystem arbeitet nur bei freudigem Empfinden gut. Kummer aber und Angst belasten die Seele und führen zu Niedergeschlagenheit. Dadurch verkrampt sich so vieles in unserem Körperautomat, dass bei längerem Anhalten eines solchen Zustandes sogar ein Gesunder krank werden könnte. Jemand, der ohnedies zu trübsinnigen Betrachtungen neigt, denkt, er könne gegen seine Veranlagung nicht Herr werden. Studiert er aber einmal mein Leberbuch, dann wird er erkennen, dass seine mangelhafte Leberfunktion viel an seiner betrüblichen Einstellung schuld ist. Sobald er diese verbessert, hört auch der innere, beständige Druck auf. – Statt sich ferner mit all den schlimmen Presseberich-

ten zu befassen, sollte er viel eher auferbauende Literatur in sich aufnehmen. Wie am frühen Morgen, wenn vom Alltag noch alles unberührt ist, sollte er auch im Laufe des Tages die Augen für alle Naturschönheiten offenhalten. Jede Jahreszeit hat ihre Reize, denken wir nur einmal an den Zauber des Rauhreifes und der Schneeflocken. All diese kleinen Dinge können den Geist erheben und uns die Mühen des Alltags vergessen lassen. Ja, noch immer ist die Natur so voller Schöpfungswunder, dass wir allen Grund haben zu staunen und uns daran zu erfreuen. Wenn auf unserer morgendlichen Wanderung der Rauhreif unter unsren Skiern knirscht und wir durch die Stille der verschneiten Wälder streifen, haben wir ebenfalls allen Grund, uns zu freuen. Wir denken dann nicht mehr an die geschäftige Jagd der Städte, sondern empfinden die Ruhe als gesundheitliche Wohltat.

Da uns schon der Winter so viel Erfreuliches bietet, wieviel mehr beschenkt uns der Frühling, wenn die Krokusse ihre vorwitzigen, farbigen Köpfchen aus dem Schnee hervorstrecken und alles zu sprossen beginnt! Eine eigenartige Atmosphäre kündet das Erwachen tausendfältigen neuen Lebens an. All das ist Grund genug zur Freude dieses Wunder unbesiegter Lebenskraft! – Wie sollte sich jener beschämt fühlen, der, statt zu bewundern, einem erbärmlichen Zerstörungswerk obliegt! Haben wir aber Gutes gewirkt, dann können wir bestimmt auch gute Freunde unser eigen nennen. Wohl mag manche Enttäuschung durch unser Leben gehuscht sein, wer aber nicht daran hängen bleibt, findet immer wieder Grund zur Freude. Auch die Freude an der Arbeit, am Beruf, am Erfolg und Gelingen, sollten wir uns durch kleine Mängel nicht rauben lassen. Wir erliegen dann weniger der Mutlosigkeit, denn nach jedem Sturm scheint auch die Sonne wieder.