

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 35 (1978)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Die Stimme der Vernunft  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970310>

### **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:** 03.05.2026

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

verhindern und sich sogar daran mitbeteiligen, diese zu lösen. Dies mag besonders dann gelingen, wenn man gleichzeitig auch noch den Extrakt oder den Tee der Färberwurzel, ebenfalls bekannt unter *Rubia tinctorum*, einnimmt. Man sollte die Zeit der Heidelbeerernte gut ausnützen, indem man sich regelmässig frische Heidelbeeren beschafft, sie roh zerdrückt und unter das Vollwertmüesli mengt. Die Beeren lassen sich auch im Tiefkühler gut aufbewahren,

so dass man sie das ganze Jahr hindurch immer wieder zur Abwechslung verwenden kann. Auch als Konfitüre können uns die Werte der Heidelbeere zugute kommen. Sie bieten uns zudem die Gewähr, dass sie eher natürlich behandelt werden, muss man doch nicht befürchten, dass man sie wie helle Früchte färbt und aromatisiert. Joghurt und Kefirmilch werden durch die Beigabe von Heidelbeeren wesentlich bereichert.

## Die Stimme der Vernunft

Es war ein völlig klarer, sonniger Tag, als ich mich im Kreise von Freunden und Berufskollegen im Dachrestaurant einer internationalen Hafenstadt zum gemeinsamen Mahl niedergelassen hatte. Gegenüber früher war so vieles anders geworden. Der Blick aufs tiefblaue Meer wirkte beruhigend auf mich. Allerlei Erinnerungen lebten in mir auf. Damals trugen uns noch Ozeanschiffe von Kontinent zu Kontinent. Mancherlei Erlebnisse mochten eine Reise oft eher interessant als schön gestaltet haben, denn noch weit mehr als heute ging die Fahrt ins Ungewisse. Seit die Flugzeuge den Personenverkehr übernommen haben, wickelt sich alles viel rascher ab, und gerade dies gipfelt in einer gewissen Hast und Unruhe, die wahren Lebensgenuss unwillkürlich eindämmen. Es ist so, als käme der Mensch der Neuzeit in allem zu kurz, weil er alles zu haben begehrt, was irgend möglich ist. Nur selten sieht man an den Landeplätzen im Hafen noch einen Personendampfer. Er beherbergt Gäste, die der Seefahrt ihre volle Begeisterung entgegenbringen, weshalb sie sich zu einer Rundfahrt von Land zu Land, durch Meeresengen und Fjorde mitnehmen lassen. Mit der früheren Genügsamkeit wäre noch immer ungetrübte Lebensfreude zu finden, aber der Drang nach gesteigertem Lebensgenuss steht gemüthlicher Beschaulichkeit im Wege. Noch entschädigen uns zwar Naturschönheiten voll und ganz, wir müssen sie nur inne werden.

### Verschiedenartige Ziele

Aber nicht jeder strebt nach dem gleichen Ziel, was mir klar zum Bewusstsein kam, als uns das Essen aufgetragen wurde. Ein herrlicher Fruchtsalat mit Tropenfrüchten erfrischte mich und war auf mein gesundheitliches Wohlergehen voll und ganz eingestellt. Anders beurteilte ich die Mahlzeit meiner Kollegen, ergötzten sie sich doch an reicher Auswahl von Fleisch, Fleischspeisen und Käse. In vollen Zügen genossen sie Speise und Trank, denn die Zeiten früherer Einschränkungen hatten reicher Fülle Platz gemacht. Sollte man sie da nicht voll geniessen? Man verdiente gut; Autos und Flugzeuge standen zur Verfügung, wenn man sie benötigte; Rechnen und Sparen gehörte somit der Vergangenheit an. Wohl mochte man durch die kulinarischen Spezialitäten eine Gewichtszunahme erwarten müssen. Aber der Arzt konnte Ratschläge erteilen, auch Mittel standen zur Verfügung, um dem ansteigenden Cholesterinspiegel erfolgreich entgegenwirken zu können. Die moderne Medizin hat gute Fortschritte zu verzeichnen, auch stehen gute Kurmöglichkeiten bereit. Warum sollte man sich da zu sehr um das Normalgewicht sorgen?

Diese Einstellung liess meine Warnungen nicht auf fruchtbaren Boden fallen. Wohl stimmte man mir dann und wann zu, aber man wollte erst vernünftig werden, wenn sich Beschwerden verschiedener Art einstellen würden. Jetzt wollte man geniessen, wusste man doch nicht, was die

Zukunft bringen würde. Immer wieder kommen mir solche Ausflüchte in den Sinn, wenn mir ein Telefonanruf oder ein Telegramm das Herzversagen eines Freundes oder Bekannten meldet. Männer, die meine Söhne sein könnten, rafft der Tod oft frühzeitig hinweg, weil die Stimme der Vernunft nicht Beachtung fand. Ein rasches Auslöschen des Lebenslichtes mag zwar besser sein als eine allfällige Lähmung, ein jahrelanges Siechtum oder ein schmerz erfülltes Krebsleiden. Wer infolge eines starken Herzens und einer guten Konstitution nicht rasch sterben kann, sieht oft einen schweren Leidensweg vor sich, und er bedauert ganz im stillen, nicht auf die Stimme der Vernunft gehört zu haben.

#### **Wie helfen können?**

Schon manche schlaflosen Nächte sann ich über Methoden nach, um einleuchtende Hilfe darreichen zu können. Warum nicht genug auf die Stimme der Vernunft achten, um tragischen Auswirkungen zu entgehen? Immer wieder können uns abwechslungsreiche Mahlzeiten Genuss und Freude bereiten. Es ist gar nicht nötig, diesbezüglich den Reiz ins Unermessliche zu steigern, um sich unnötig zu belasten und zu schädigen. Was nützt es, dass uns die forschende Wissenschaft so manche guten Hinweise verschafft? Sie unterrichtet uns über das Eiweiss optimum, so dass wir wissen, was zuviel oder zuwenig ist! Was nützt es aber, wenn wir dies nicht beachten? Auch das Wissen über Vitamine und Nährsalze sowie über Kalorienberechnungen trägt uns nichts ein, wenn im praktischen Leben keine Anwendung folgt! Das Tier lässt sich in seiner Nahrungswahl vom Instinkt leiten und interessiert

sich für die Aufnahme von Nahrung und Trank nur so lange, bis Hunger und Durst gestillt sind. Der Mensch kann mit seinem Verstand logisch denken und fortwährend Erkenntnis und Wissen aufnehmen, aber es nützt ihm nichts, wenn er nicht darauf achtet, indem er der Stimme der Vernunft Folge leistet. Nach meinem Gutdünken könnten 80 Prozent aller zivilisierten Menschen gesünder sein und auch länger leben, wenn sie nur die Hälfte ihres gewöhnlichen Nahrungsquantums einnehmen würden.

Schon oft habe ich das Leben von 90-jährigen nachgeprüft und gefunden, dass deren Lebensgenuss nicht im Schlemmern, sondern viel eher in massvoller Ernährung liegt. Grundlage ihres günstigen Zustandes ist ein gewisser Seelenfrieden, den sie sich nicht durch kleine Aergerlichkeiten beeinträchtigen lassen. Sie lassen sich auch nicht durch Hochmut und Gier leiten und schonen die gute Erbmasse, damit sie ihnen noch lange dienlich sein kann. Das nennt man Vernunft, die Gutes einbringt. Leider ist es aber eher üblich, eine verkehrte Lebensweise nachzuahmen, statt sich ein günstiges Vorbild zu wählen.

Schon in jungen Jahren vergehen sich viele gegen vernünftige Naturgesetze. Aber das gibt keine Gewähr, dass dies ohne Folgen verbleiben wird. In der Regel weist die Natur die unbezahlten Rechnungen vor, und manche Gebrechlichen erweisen sich als solche, die der Stimme der Vernunft kein Gehör geschenkt haben. Statt dem Genuss triumphieren Leiden und Beschwerden. Eine vernünftige Lebensweise aber mit entsprechendem Masshalten überbrückt Schwächen, mildert sie oder heilt sie womöglich mit der Zeit. Wäre es da nicht angebracht, der Stimme der Vernunft Folge zu leisten?

### **100 Jahre gegenüber der Ewigkeit**

Ja, was sind 100 Jahre gegenüber der Ewigkeit? Die heutige Wissenschaft hofft immer zur Unterstützung ihrer Entwicklungslehre auf offensichtliche Fortschritte, besonders was die Verlängerung der Le-

bensdauer anbetrifft. Es ist für sie ohnedies ein Rätsel, dass der Mensch trotz seiner vorzüglichen, körperlichen Ausrüstung nicht ewig zu leben vermag. Statt den kurzen, aber logischen Schöpfungs-