Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 35 (1978)
Heft: 11

Artikel: Kostenlose Heilmittel
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970389

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: 03.10.2025

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

Kostenlose Heilmittel

Ja, es gibt kostenlose Heilmittel. Man kann sie zwar nicht in Flaschen abfüllen und nicht in Tabletten pressen. Niemand kann sie uns verbieten, höchstens können ungünstige Umstände dazu führen, dass sie an Wert einbüssen. Was ist denn eigentlich im Grunde genommen ein Heilmittel? Es kann sich dabei lediglich um einen Stoff handeln, der Funktionsstörungen in unserem Körper, ja sogar ein krankhaftes Versagen zu beheben vermag. In unserem Falle handelt es sich jedoch nicht um einen solchen Stoff, sondern um günstige Einflüsse, die uns ebenso vorzügliche Dienste leisten können wie entsprechende Medikamente.

Was nützt es dem Stadtbewohner, wenn er nur Mittel schluckt, ohne die Freizeit in der Natur zu verbringen? Sie ist es, die uns mit erfrischenden Kraftquellen dienen kann. Wenn unsere erschöpften Nerven uns schmerzhaft quälen, dann sollten wir in unserer Ferienzeit die Einsamkeit eines Alpentales aufsuchen, um dem Lärm und Getöse des Stadtlebens zu entfliehen. Neben uns murmelt beruhigend ein Bächlein, während in den Wipfeln der Bäume ein leichter Wind säuselt, wodurch er uns angenehm erfrischt. Harzige Düfte strömen uns von Arven, Lärchen, Sträuchern und würzigen Alpenblumen entgegen. Tief atmen wir ihre ätherischen Oele, die sich durch diese Düfte erkennen lassen, ein, und mit jedem Atemzug streifen sie durch die Alveolen unserer Lungen. Diese fluidalen Heilkräfte, die uns die Natur freigebig spendet, wirken sich belebend und erfrischend auf unseren ermüdeten Zustand aus. Wenig Menschen mögen sich dessen zwar bewusst sein, doch kehren sie bestimmt um vieles gestärkter nach Hause zurück. Dies gilt auch für den Winter.

Hilfe im Alltag

Aber auch zu Hause sollten wir Mittel und Wege suchen, oder wenn sie uns bereits bekannt sind, benützen, um den täglichen Lebensrhythmus mit Widerstandskraft zu beladen. Vielleicht finden wir in der Nähe unseres Heimes Möglichkeiten zu kleinen Morgen- oder Abendwanderungen. Da diese heilsam und stärkend auf unsere Nerven einzuwirken vermögen, sollten wir sie nicht vernachlässigen. Vielleicht bevorzugen wir abends zwar eher ein gemütliches Zusammensein mit unseren Freunden; da dies aber meist in rauchdurchschwängerten Räumen geschieht, erwächst unserer Gesundheit dadurch kein Vorteil, sondern viel eher ein Schaden, weil wir dieserhalb die Lungen, die Leber und die Nieren ungünstig beeinflussen. Wenn wir aber statt dessen durch einen entspannenden Abendspaziergang in möglichst unberührter Natur nachträglich einen erholsamen Schlaf geniessen können, sind wir in der Morgenfrühe frisch genug, um an belebender Luft nochmals Atem zu schöpfen, bevor der lärmende Alltag mit seinen kraftraubenden Pflichten beginnt. Ein solcher Rhythmus dient uns besser, als wenn wir spät zu Bett gehen und in den Morgen hineinschlafen, um einigermassen ausgeruht zu sein. In Hast muss dieserhalb das Frühstück erfolgen, und in letzter Minute bringt der Bus oder das eigene Auto den Saumseligen zur Arbeit. Wenn wir aber über genügend Zeit verfügen würden, könnten wir zu Fuss einen Umweg durch den nächstgelegenen Park oder durch eine Anlage vornehmen. Das würde uns Bewegung verschaffen und günstigere Wege ohne Abgase finden lassen. Auf alle Fälle ist es vorzuziehen, ohne Hast und Herzklopfen frühzeitig an unser Tagewerk herantreten zu können, statt sich wegen einer unstatthaften Verspätung entschuldigen zu müssen. Ein weiser Ratgeber des Altertums hatte recht, als er feststellte, eine Handvoll in Ruhe sei besser als beide Fäuste voll Hast und Unruhe. Vor 3000 Jahren war es bereits so, doch heute ist die Beachtung dieser Tatsache noch bedeutungsvoller als damals. Zu jener Zeit gab es noch keine Fahrzeuge, die den hohen Wert reiner Luft beeinträchtigten. Die Rastlosigkeit, die heute durch die Minuten jagt, war damals noch unbekannt, obwohl

sich der eine oder andere je nach Neigung bereits von der Raffgier erfassen liess, sonst hätte sie nicht schon zu jener Zeit beanstandet werden müssen. Wie ein verzehrendes Feuer kann sie unsere Nervenkraft schmälern. Die moderne Hetze wird nur zu leicht zum Nervengift, das sich mit Pillen nicht zufriedenstellend bekämpfen lässt. Wir besitzen jedoch ein natürliches Mittel, das uns dienlich sein kann, wenn wir innere Ruhe einschalten. Hilfreich ist auch die Beschaulichkeit in der Natur, denn wir sind schliesslich durch unsere irdische Daseinsform eng mit ihr verbunden, weshalb uns auch ihre Heilmittel erfolgreich dienen können.

Meeresluft

Auch ein Aufenthalt am Meer gehört zu den kostenfreien Gaben der Natur. Allerdings kann sich nicht jeder eine solche Auslage leisten. Wenn es ihm jedoch möglich ist, sollte er sich nicht täuschen lassen, indem er glaubt, aus dem unruhig bewegten Strandleben den erwähnten, kostenlosen Nutzen ziehen zu können. Viel eher verhilft eine verborgene Bucht oder ein abgelegener Ort mit dem typischen Weitblick hinaus ins offene Meer dazu. Dort finden wir Ruhe, die entspannen kann, wenn wir dem regelmässigen Rauschen der Brandung lauschen. Die unbändige Lebenslust der Wellen, die am Ufer zerschellt und das immerwährende Gleichmass ihrer erfolglosen Bemühungen regt uns nicht, wie erwartet, auf, sondern ist wie ein besänftigender Dämpfer für unsere geplagten Nerven. Ja, auch die kraftvollen Wellen müssen sich hier zur Ruhe begeben und ergebungsvoll versanden, damit sich der machtvolle Befehl des Schöpferwortes trotz wilder Auflehnung erfülle, nämlich jenes Gebot an das ungestüme Meer, das für das Ufer beschützend lautet: «Bis hierher sollst du kommen und nicht weiter, und hier sei eine Schranke gesetzt dem Trotze deiner Wellen.» Wie beruhigend ist solch eine Schranke auch für unser aufgepeitschtes Nervensystem, ist doch unsere Kraft nicht unausschöpfbar. Wir müssen lernen, mit ihr weise umzugehen. Es gibt allerdings Menschen, die den modernen Drang nach Ruhelosigkeit und beständigem Lärm nicht mehr missen möchten. Auf irgendeine Art können sie dadurch ihre eigene Leere überbrücken, weshalb sie der Stille zu entfliehen suchen. Entspannung in der Ruhe der Natur ist indes ein Heilmittel, das unbezahlbare Hilfe darreicht. Kostenlos steht sie uns zur Verfügung, wir müssen ihr nur unseren Lebensrhythmus unterstellen. Je nach unserer Veranlagung lassen wir uns jedoch von unserer Umgebung beeinflussen, weshalb uns der Geist der Unruhe mit seiner aufreibenden Macht mit sich fortreissen kann. Die wunderbare Heilwirkung der Ruhe in einer unverdorbenen Natur habe ich erstmals auf einsamen Inseln der Südsee kennen und schätzen gelernt. Man sollte nur so weit kommen, dass man auch in ungünstigen Verhältnissen die Ruhe nicht verliert, was allerdings nicht so leicht gelingt. Immerhin wird es in solchen Fällen gut sein, sich nicht nur auf die eigene Kraft zu verlassen, sondern bei vorzüglichen Pflanzenheilmitteln Unterstützung zu suchen, da uns diese nicht enttäuschen, weil sie uns nicht schaden können.

Vorteilhafte Wahrung der Genügsamkeit

Zerstöre bei einem Kind die Genügsamkeit, dann hast du auch seinen Frieden angetastet, denn der gesteigerte Reiz verlangt nach grösseren Reizen, ohne dass dadurch die Zufriedenheit wieder hergestellt werden könnte. Unzufriedene Kinder fordern aber zu immer grösserer Verwöhnung heraus, denn das Einfache genügt nicht mehr, um ihr Begehren zu stillen. Das hat zur Folge, dass sich unwillkürlich die gesunde Lebensweise ändern muss, um ungesunden Gewohnheiten Eingang zu gewähren. Natürlich färbt sich dies auch in der Ernährungsfrage ungünstig ab, denn in der Regel lieben verwöhnte Kinder keine natürliche Kost mehr, wodurch ihre ge-