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

Artikel: Vorteilhafte Wahrung der Genügsamkeit
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-970390

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: 25.12.2025

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

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-

sunde Grundlage gefährdet wird. Wenn auch nach dem Mangel zweier Weltkriege der Wohlstand einsetzte, sorgte er doch nicht für ein gesundes, beglückendes Dasein, denn die emsige Geschäftswelt verstand es zu gut, das Verlangen nach materiellen Gütern zu steigern und auch die Abenteuerlust zu fördern, so dass der Massentourismus aufzublühen begann. Wer weiss, welche Gefahren der Fortschritt der Technik mit sich brachte? Man musste unbedingt die Erde mit ihren verschiedenartigen Menschen und Verhältnissen kennenlernen, bevor es zu spät sein mochte. Eine neuzeitliche Völkerwanderung begann, und nicht einmal einsame Urwaldgegenden blieben verschont. So lernte die Stille die Begehrlichkeit verwöhnter Menschen kennen, und es erging daher den Bewohnern jener Gegenden genau so wie Kindern, denen man die Genügsamkeit raubt.

Ueberall ungünstige Veränderungen

Ein Film früherer Reiseerlebnisse zieht an mir vorüber. Ich erinnere mich dabei an das Leben der Maya-Indianer am Atitlansee. Wie rasch lernten die zuvor genügsamen Kinder dort betteln, weil die törichten Touristen glaubten, sie mit Geld versehen zu müssen. Geld besitzt selbst im kleinen Rahmen Macht, denn wer sich beschaffen kann, was er begehrt, verlangt unwillkürlich nach mehr. Auch die verschlossenen Nachkommen der Inkas hoch in den Bergen der Anden blieben von diesen Gefahren nicht verschont, denn auch das Gebiet des Altoplanos lernte durch den Fremdenstrom neue Bedürfnisse kennen, obwohl die Fremden dort eher eine gewisse Ablehnung erfahren als eine aufgeschlossene Gastfreundschaft erleben zu dürfen. Die krasse Vernichtung des Inkareiches durch die Begehrlichkeit weisser Eroberer hinterliess misstrauische Schatten, was zwar für die Bewohner jener Gebiete ein gewisser Schutz sein mag, um verderblichen Einflüssen weniger preisgegeben zu sein. Wie aber änderte sich die Lage frohgemuter Polynesier auf den kleinen Inseln der Südsee? Wir wissen, welch grosser gesundheitlicher Schaden ihnen durch die Verseuchung ihrer Gewässer mit Radioaktivität erwuchs, so dass ihr unbesorgtes Dasein schwere Einbusse erlitt.

Dass wir in den Grossstädten New York, Chicago, London, Paris, Honolulu, Tokio, Sydney, Johannesburg und auch in Rio de Janeiro nicht befriedigende Verhältnisse antreffen können, ist uns klar, denn die Dampfwalze der heutigen Gesellschaftsordnung rollt fast überall unbarmherzig über die Herzen der Menschen hinweg, um ihnen Leid und Sorgen aufzubürden, was in der zunehmenden Selbstsucht begründet ist.

Einfache Hilfeleistung möglich

Bis heute hat noch kein Staatsmann dafür gesorgt, dass aus seinem Bereich alle Kümmernisse verschwinden konnten, denn an Stelle von Prunk hätte bescheidene Lebensführung auch das Los der Bedrückten erleichtert. Wie aber kommt es, dass in Wohlstandsländern trotz günstigeren Verhältnissen nicht mehr Glück und Zufriedenheit herrscht, denn auch dort leben die meisten in angstvollen Sorgen, Kümmernissen und Aerger, obwohl diese die grössten Gifte für Körper und Seele sind. Aber es geht eben den Erwachsenen wie den Kindern, die man verwöhnt, denn der Wohlstand hat manche gesundheitliche Grundlagen aufgehoben. Je üppiger unser Mahl ist, um so gefährdeter wird unsere Gesundheit. Je mehr Zeit wir uns für Vergnügungen einräumen können, um so mehr kann dadurch die Arbeitsfreude dahinschwinden, und auch der Schlaf leidet darunter, wenn nicht, wie früher, die Feierabendstunde des Eindämmerns zur natürlichen Entspannung genügt. Wenn statt dessen hingegen die Nacht zum Tage wird, um sich weitgehend vergnügen zu können, muss man sich auch nicht wundern, dass wir den erholungsreichen Schlaf mit der Zeit einbüssen. Kein Wunder, wenn uns alsdann tagsüber oft eine gewisse unangenehme Niedergeschlagenheit begleitet. Wenn wir aber in unserer Lebensführung trotz unserer Wohlhabenheit

vernünftig bleiben, können wir manches vermeiden und auch ausbessern. Zeigt die Urin- und Blutuntersuchung an, dass bei uns so weit alles gesundheitlich in Ordnung wäre, sobald eine gewisse Uebersäuerung behoben werden könnte, dann wäre es doch bestimmt vernünftig, wenn man den hohen Harnsäure- und Cholesteringehalt im Blute durch eine gesunde Ernährungsweise bekämpfen würde, damit auch die Anzeichen einer beginnenden Funktionsstörung der Leber nicht weiterschreiten könnten. Eine gesunde Leber hebt ja bekanntlich auch das Gemütsleben. Es ist gar nicht so schwer, die Ernährung in der Hauptsache auf Salate, Gemüse und Früchte umzuschalten, denn auch dies bringt grosse Erleichterung für die Verdauung mit sich. Bekanntlich kann diese auch durch langsames Essen und gutes Einspeicheln wesentlich gefördert werden. Regelmässige Bewegung im Freien steuert gegen den Sauerstoffmangel an und behebt rasche Ermüdung. Sobald die Leber wieder besser arbeitet, ergeht es unserem Zustand wie der herbstlichen Bergwelt, wenn sich die trüben Morgennebel auflösen, so dass sich der strahlende Sonnenschein zu behaupten vermag. Auch wir können durch eine bejahende Einstellung und durch gesunde Genügsamkeit unser Leben erhellen und sinnvoller gestalten, als wenn wir uns dem Schwermut oder der Genusssucht ergeben.

Ein vermeidbares Gift

Bestimmt ist Unzufriedenheit ein vermeidbares Gift, wenn wir in unserem Leben den Frohsinn vorherrschen lassen, und zwar trotz aller Stürme, die uns begegnen mögen. Wieviele hätten zur heutigen Zeit allen Grund, verdrossen zu sein, weil manche Hoffnung, die sie sorglich nährten, durch die Härte des Daseins dahinschwand. Pech, ja, aber man lässt sich nichts anmerken, denn das Leben hat zwei Waagschalen. Auf der einen lässt sich das Unangenehme nieder, auf der anderen zeigt sich jeder Sonnenschein, der durchs Leben huscht, und wenn man es genau nehmen will, überwiegt das Gewicht dieser Schale, sobald wir dafür dankbar sind, indem wir alles Schattenhafte von uns weisen, und hierzu gehört doch bestimmt auch der Griesgram.

Typisches Beispiel

Auf einer Fahrt von Zürich nach Chur konnte ich mich davon überzeugen, dass wir selbst dazu beitragen, wenn die Schale des Griesgrams an Gewicht zunimmt. Mir gegenüber sass nämlich eine wohlhabende deutsche Frau, die reich mit Schmuck behangen war und bestimmt nicht Not litt. Aber sie mochte in ihrem Herzen mit Verdriesslichkeiten nicht aufgeräumt haben, denn sie brachte kein zufriedenes Lächeln zustande, obwohl ein solches vorteilhafter schmückt als ein noch so kostbares Goldgeschmeide. Was mochte sie bedrängen, dass sie nicht umzustimmen war? Was mir sonst mit Leichtigkeit gelang, ein missmutiges Gemüt aufzuhellen, hier scheiterte alles Gelingen an harter Verbissenheit. Die Verdriesslichkeit blickte aus den Augen; der schmale, verkrampfte Mund gab Kenntnis davon, und die Sorgenrunzeln berichteten weiteres darüber. Ohne jeglichen Widerhall gleiteten die Naturschönheiten längs des Zürich- und Walensees an uns vorüber. Kein Interesse daran war vorhanden, kein dankbarer Blick nahm die lieblichen Bilder in sich auf. Diese Frau mochte bereits in den Siebzigerjahren angelangt sein, aber wie inhaltslos mussten diese an ihr vorübergegangen sein, dass sie keines Lächelns fähig war. Nicht einmal der besorgte Gatte konnte den kühlen, matten Augen hinter der grossen, dunklen Brille ein solches abgewinnen. Sie wurde nicht inne, dass sie allen Grund gehabt hätte, ihn wegen seiner offensichtlichen Besorgtheit entsprechend wertzuschätzen, wusste sie doch nicht, wie lange er ihr noch verblieb, denn er war ein typischer Apoplektiker, dessen verkalkte Arterien früher oder später versagen konnten. Aber wer nur von sich ein-