

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

Artikel: Ein vermeidbares Gift
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-970391>

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: 02.05.2026

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

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 weiter-schreiten 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 herbsthlichen 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 Genuss-sucht 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 Verdrüsslichkeiten 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 misstrauisches Gemüt aufzuhellen, hier scheiterte alles Gelingen an harter Verbissenheit. Die Verdrüsslichkeit 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-

genommen ist, hat weder Augen für das Schöne, das ihn umgibt, noch für die Gefahren, die auf dem Wege bereitstehen. Ob jemand, der trotz seiner Wohlhabenheit an einem sonnigen Reisetag Sorgen wälzt, als wäre ihm das Schlimmste begegnet, sich überhaupt des Lebens noch erfreuen kann, ist fraglich.

Umgekehrte Einstellung

Unwillkürlich kam mir zum Vergleich ein anderes Reiseerlebnis in den Sinn. Es lag allerdings 60 Jahre zurück und spielte sich unter ganz anderen Umständen ab. Die damaligen Reisebegleiter konnten es sich nicht leisten, den Erstklasswagen zu wählen, sondern fuhren ganz einfach ihren Verhältnissen entsprechend vierter Klasse. Auch ich musste mich auf meiner Fahrt durch die Mittelmeerländer als Jüngling höchst bescheiden einstellen, weshalb ich nun zu dieser Reisegesellschaft gelangte. Welch grosser Unterschied aber herrschte

zwischen diesen frohgemuten Lateinern und der zuvor geschilderten Szene! Da war nichts von Verdrossenheit zu verspüren, obwohl sie sich alle mit dem zufrieden geben mussten, was sie hatten. Im Lederbeutel eines Tierfelles führten sie ihren eigenen Wein bei sich, und er erfreute ihr Herz, so dass ein Lied nach dem anderen erklang. Die Augen ihrer dunkelhaarigen Kinder erglänzten beglückt. Mir erschienen sie wie reife schwarze Kirschen. Welch beneidenswerte Habenichtse waren sie doch alle! Sie kümmerten sich nicht um den kommenden Tag, denn jeden sonnigen Augenblick wussten sie zu schätzen und legten ihn daher auf die Waagschale des Guten. Für sie gab es keine verdrossene Unzufriedenheit, wie sie bei verwöhnten Reichen und Neureichen so oft anzutreffen ist. Kaum werden sie daher vom Gift griesgrämiger Gefühle je überwältigt werden, denn bewusst werden sie ihren Frohmut zu bewahren wissen.

Die Pflanze als Symphonie

Wenn ein Musikpädagoge behaupten würde, ein einzelnes Instrument könnte in den Herzen der Zuhörer mehr bewirken als eine ganze Symphonie verschiedener Musikinstrumente, dann würden Musikverständige wohl denken müssen, er habe seinen Beruf verfehlt. Ist es nicht gerade die Fülle harmonisch aufeinander abgestimmter Töne, die das menschliche Herz auf besondere Weise anspricht? Wie ein Klang aus verlassener Einsamkeit mag dagegen die Darbietung eines einzelnen Instrumentes in den Menschenherzen verklingen. –

Wenn wir nun die Pflanze mit der Symphonie verschiedener Instrumente vergleichen, dann stellt sich dabei der Pharmakologe unwillkürlich dem erwähnten Musikpädagogen gleich, sobald er uns davon überzeugen möchte, dass eine einzelne Molekülart in ihrer Reindarstellung vorteilhafter wirken könne, als wenn die Pflanze in ihrer Ganzheit verwendet wird. Das entspricht indes der heutigen wissenschaftlichen Beurteilung, die uns eifrigst

überzeugen möchte, dass die einzelnen Reinsubstanzen mit spezifisch wirkenden Molekülen tatsächlich besser seien als die gleichen Moleküle, die noch mit anderen Inhaltsstoffen derselben Heilpflanze auf naturgegebene Weise eng verbunden sind. Wer will denn zu Recht behaupten, dass der Wert der einzelnen Moleküle, die man aus ihrer Ganzheit zu trennen sucht, dadurch wesentlich erhöht werde? Noch schlimmer wirken sich solche Schlussfolgerungen aus, wenn man beginnt, diese Reinsubstanzen nicht mehr aus der Natur zu beziehen, sondern sie aus berechneten Gründen chemisch, also synthetisch, herstellt! Vergleichen wir diesen Umstand einmal mit einem elektrisch betriebenen Musikinstrument, denn auch ein Computer könnte heute ein programmiertes, elektronisch gesteuertes Konzert darbieten. Wäre es aber nicht anmassend, wollte man ein solches Konzert dem gleichstellen, was Künstler mit dem Einsatz ihrer ganzen talentierten Persönlichkeit zu leisten vermögen?