

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 38 (1981)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Zerstörende Einflüsse, fern und nah  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970121>

#### **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:** 23.02.2026

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

wieviel weniger konnte der Laie des Rätsels Lösung finden.

Da die bereits erwähnte Dosierung allfällige Befürchtungen bei der Verwendung pflanzlicher Mittel aufhebt, beanstandet man nun neuerdings die oft gebräuchliche Art der Dosierung als unstatthaft, weil sie auf mystischer Basis beruhen soll. Aber so natürlich, wie man im Alltag ein starkes Getränk auf einfache Weise verdünnt, ebenso natürlich kann auch die Dosierung pflanzlicher Mittel erfolgen.

#### Fleissige Helfer

Dem Problem der Umweltverschmutzung wissen wir so gut als möglich aus dem Wege zu gehen, indem wir unsere Heilkräuter in

abgelegenen Gebieten sammeln, weit entfernt von Autostrassen und anderen ungünstigen Einflüssen. Noch immer blüht in stillen Waldlichtungen unbeschadet die Goldrute. Zwischen Legföhren vorsorglich versteckt, gedeiht in einsamen Alpengebieten noch immer das Johanniskraut. Es gibt Magerwiesen, auf denen das Stiefmütterchen reichlich zu finden ist, während uns das Tausendguldenkraut auf einsamer Bergeshöhe oftmals begrüßt. Wo der Spitzwegerich und andere Heilkräuter, vormerklich aber auch die Schafgarbe gedeihen, wissen wir aus Erfahrung. Für uns sind sie alle kein Unkraut, sondern immer noch wirksame Helfer in der Not und zur Vorbeugung.

### Zerstörende Einflüsse, fern und nah

Vor Jahren hatte ich mit meiner Familie zusammen Gelegenheit, im Kreise einiger Melanesierfreunde zu erfahren, wie diese das Eindringen der Zivilisation in ihre Naturverbundenheit bewerteten. Unter ihnen befand sich eine unerschrockene Frau, die sich für unser Wohl mit besonderer Sorgfalt einsetzte. Obwohl bescheiden in ihrer Art, erweckte doch ihr stattlicher Gang den Eindruck einer königlichen Gestalt, zumal sie das üppige, natürliche Kräuselhaar wie eine Krone schmückte. Sie lehnte den fremdländischen Einfluss der weissen Rasse in ihr einst freiheitliches Naturleben entschieden ab. Nur eine Änderung, die durch das erwähnte Eindringen in Erscheinung trat, konnte sie als lobenswert bezeichnen. Ihr war viel daran gelegen, dass ihnen die Weissen dadurch etwas Gutes gebracht hatten, denn voll Genugtuung konnte sie sagen: «Jetzt sind wir keine Kannibalen mehr!» Es galt nämlich bei diesem Stamm zuvor als Verschwendung, einen getöteten Gegner nur aus dem Wege zu schaffen, ohne zuerst sein Fleisch als Nahrung zu verwenden. Über ihren Schwiegervater, der ein wehrhafter Kämpfer und bedeutender Häuptling gewesen war, wusste sie zu berichten, dass er 99 Steine vor seiner Hütte aufgestellt hatte. Das war für einen tüch-

tigen Kannibalen kennzeichnend, denn jeder getötete Feind, den man als Krone des Sieges verspiesen hatte, erhielt zur Erinnerung und als Zeichen des Triumphes einen Stein vor des Siegers Behausung gesetzt. 99 Steine kennzeichneten somit jemanden bestimmt als stammestreuen Kannibalen.

#### Andere Denkweise, anderes Handeln

Anders verhielt es sich indes mit dem Sohn, dessen Gattin diese Melanesierin geworden war. Im Gegensatz zum Vater war dieser als stiller, friedliebender Bewohner seiner heimatlichen Insel bekannt. Er hatte Weisse kennengelernt, die nicht auf Ausbeute ausgegangen waren, konnten sie ihm doch eine bessere Lösung aus feindseligen Konflikten vor Augen führen. Er lernte dadurch die Macht des Bösen durch die selbstbeherrschende Macht des Guten zu überwinden. Statt Steine des Anstosses vor sein Haus setzen zu müssen, konnte er sogar manchen durch ein entsprechendes Gedankengut von dem unheilvollen Dämonismus befreien, der in der Regel in solchen Bereichen mit der Bevölkerung eng verwurzelt ist. Dies gelang ihm durch die geistigen Waffen überlegener Erkenntnis. Schlimmer als irdische Feinde wirkten sich von jeher Gegner geistiger Natur durch

ihre Überlegenheit auf das Menschengeschlecht aus. Diese nicht zu kennen oder sie sogar als Engel des Lichts einzuschätzen, ist gefährlich, denn besonders die Verstellungskunst solcher Mächte führt meist unüberbrückbares Unheil herbei.

### Falsche Schlussfolgerungen, verkehrte Ziele

Obwohl die Vertreter der weissen Rasse glauben, frei von solchen Einflüssen zu sein, lassen sie es doch zu, dass nebst andrem Irrtum ihre kriegerischen Vergeltungsmassnahmen rein dämonischen Ursprungs sind. Daher auch die bedenklichen Auswirkungen auf unsere Tage. Mit Recht kann man diese als kritische Zeiten bewerten, denn es wird immer schwieriger, mit ihnen fertig werden zu können. Wenn Goethe seinen unerfahrenen Zauberlehrling ausrufen liess: «Ach, die Geister, die ich rief, werd' ich nun nicht los!», scheinen bestimmt meist auch wir auf dem Gebiet dämonischer Beeinflussbarkeit gleich unerfahrenen Lehrlingen zu sein. Statt uns überhaupt nicht mit Zerstörungsmächten einzulassen, bieten wir ihnen durch verkehrte Schlussfolgerungen auf den wichtigsten Lebensgebieten freiwillig die Hand. Solch zeitgemässe Hinweise mögen uns nachdenklich stimmen.

### Nutzbringender Aufenthalt

Doch zurück zu unseren melanesischen Freunden, die über unseren Besuch sehr erfreut waren. Gerne begleiteten sie uns auf unseren Wanderungen durch ihre tropischen Naturlandschaften. Sie führten uns auch zu ihren besten Freunden, die wir noch nicht kannten, und zu verschiedenen Bekannten, die nach annehmbaren Lösungen aus der heutigen Unsicherheit suchten. Waren wir zu ihren Mahlzeiten eingeladen, dann konnten wir uns immer wieder vergewissern, dass ihr Festhalten an altgewohnter, natürlicher Nahrung ihnen zum Segen gereichte, weil sie dadurch über eine gesunde Widerstandskraft verfügten, was ihre gesunden Zähne und ihr kräftiger Haar-

wuchs beweisen konnten. Durch den gesteigerten Tourismus wurde bei uns manch ein fremdländisches Gericht eingeführt, wenn uns auch dessen Geschmack nicht ohne weiteres zusagen mag. Dies erlebten wir auch bei unseren Freunden. Sogar an unbekannte Tropenfrüchte mussten wir uns zuerst gewöhnen, bis wir sie wertschätzend geniessen konnten. Auch diese sind heute in gewissen Fruchtgeschäften bei uns erhältlich. Als fertiges Rezept aus des Schöpfers Hand müssen sie nicht erst gekocht werden, um uns munden zu können. Natürlich zogen wir eine solche Fruchtmahlzeit der westlichen Ernährung, die den Hotelgästen dargeboten wurde, ohne weiteres vor. Es half uns auch, den klimatischen Anforderungen besser gewachsen zu sein.

### Aufgeschlossen oder rückständig?

Nach den Mahlzeiten hatten wir regelmässig Gelegenheit, uns an der geistigen Aufgeschlossenheit unserer farbigen Freunde zu erfreuen. Auf ihrer Suche nach Wahrheit waren sie auf den biblischen Massstab gestossen. Dadurch konnten sie ihrer früheren Geisterfurcht entrinnen, so dass der Dämonismus, dem die Inselbewohner allgemein erlegen waren, seine Macht über sie verlor. Wer sich jedoch ihrem erfreulichen Fortschritt nicht anschliessen wollte, blieb auf geistigem Gebiet im Zustand früherer Blindheit und Finsternis gefangen. Darum konnten sie auch unsere gegenseitigen freundschaftlichen Beziehungen nicht begreifen. Die zuvor erwähnte Melanesierin erklärte uns deshalb, dass uns neiderfüllte Blicke folgen würden, weil auch die anderen gerne auf solche Art bevorzugt werden möchten, doch bot der Touristenstrom, der damals schon im Wachsen begriffen war, keine Möglichkeit hierzu.

Wie war überhaupt die ganze Zivilisation zu bewerten? Wurde das Leben durch die Technik nicht eigentlich unruhiger als zuvor? Brachten die anderen Einflüsse nicht die Gesundheit und den inneren Frieden in Gefahr? Es hiess auch für unsere Freunde aufgepasst, denn in der Regel wurde die

naive unbefangene Gutgläubigkeit der Inselbewohner unrechtmässig ausgenützt. Wer klug war, wurde dieserhalb vorsichtig und verstand es, sich vor Enttäuschungen zu schützen.

Bis anhin waren leider die Überlegenheit und Macht der weissen Eindringlinge so stark, dass die Ursprünglichkeit wertvoller Sitten und Gebräuche immer mehr verblasst. Auch die gesunde Ernährungs- und Lebensweise leidet darunter immer mehr. Die kostbare Naturverbundenheit muss gefahrvollen Einflüssen mehr und mehr weichen, und die Natur selbst büsst ihre un wiederbringlichen Werte bedenklich ein. Auch Infektions- und Mangelkrankheiten treten als unliebsames Geschenk der Zivilisation in Erscheinung, und die Unerfahrenheit der Inselbewohner ist all den verderblichen Einflüssen nicht gewachsen. Bestätigt finden wir den Eindruck über die ungünstige Wirksamkeit der eindringenden Zivilisation in das Leben unerfahrener Inselbewohner auch durch die lebenswahren Schilderungen von Thor Heyerdahl, bekannt durch seine Kon-Tiki-Fahrt und andere wagemutige Entdeckerfahrten. Seine Erfahrungen bei Melanesiern und Poly-

nesiern beweisen, dass diese Volksstämme ihre ursprüngliche Naturverbundenheit grösstenteils einbüsst, weil sie der westlichen Invasion zu unbefangen vertrauten, wodurch sie ihre frühere frohgemute Art und gesunde Lebensweise aufs Spiel setzten. Venerische und parasitäre Krankheiten beeinträchtigten und dezimierten deshalb ganze Gegenden. Wo einst blühendes Leben pulsierte, findet man heute nur noch allzuoft verseuchte Überbleibsel sowohl bei den Menschen als auch bei der Natur. Aus diesem Grunde warnte ich meine melanesischen Freunde eindringlich vor den Verlockungen der Zivilisation, was ihnen genügend Ursache bot, diesen damals und für die Zukunft fern zu bleiben. Da sie der englischen Sprache gewachsen sind, ziehen sie auch reichlichen Nutzen aus den englischen Übersetzungen meiner Gesundheitsbücher. Dann und wann beweisen eingeschickte Briefe dankbare Wertschätzung für die dargebotene Hilfe und Aufklärung. Die eigenen Landsleute mögen ihre Einstellung zwar oft genug als rückständig beurteilen, aber der erlangte Nutzen durch kluge Einsicht lohnt sich vollauf, also nicht nur bei uns, sondern auch die der Ferne.

## Die Konferenz

Da sitzen die von Stress gezeichneten Herren Direktoren, Geschäftsführer, Akti onäre und Sekretäre, gespannt den Worten des Sprechers folgend. Der eine trommelt nervös mit den Fingern auf seinem Notizblock herum, während der andere ebenso aufgeregt kleine Figuren auf den Rand seines vor ihm liegenden Protokolls zeichnet. Diesen beiden Herren wäre eine Tasse Melissentee höchst bekömmlich, mit Honig gesüßt und einigen Tropfen Avena sativa verstärkt. Auch Tabletten von Acidum phosphoricum D<sub>4</sub>, sowie Acidum picrincum D<sub>6</sub> wären zu empfehlen, damit die Nerven etwas mehr Substanz erhalten könnten. Ein etwas übergewichtiger, guter Eiweissverwerter sass ebenfalls in der Runde. Sein Gesicht war leicht bläulich-rot mit

prall gefüllten Adern, sichere Anzeichen von zu hohem Blutdruck. Während der Pause kam ich mit diesem Manne im Vorraum ins Gespräch, und er gab mir zu, dass er vom Arzt immer blutdrucksenkende Mittel verschrieben erhalte, was mir guten Grund verschaffte, ihn auf eine Diät hinzuweisen, die den Grundursachen besser gewachsen sein konnte als die erwähnten Mittel, da diese nur den Herzmotor drosseln würden. Tatsächlich ist eine eiweissarme Diät mit viel Naturreis, gedämpftem Gemüse und einer grossen Salatplatte eher in der Lage, das Gefässsystem zu regenerieren. Für solche Fälle erteilt «Der kleine Doktor» weitere gute Ratschläge, um die drohende Gefahr eines Schlaganfalles abzuwenden.