

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 39 (1982)  
**Heft:** 8

**Artikel:** Der Wert freundschaftlicher Beziehungen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-970003>

#### **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>**

die Gesundheit sind keine Selbstverständlichkeit, sondern ein hervorragendes Geschenk des Schöpfers. Es ist ein anvertrautes Gut, das man mit entsprechender Achtung und Wertschätzung hüten und bewahren sollte, um Erfreuliches dadurch zu bewirken. Wer sich nicht täuschen und

irreführen lässt, braucht sich auch keinem Unheil preiszugeben. Es ist noch schlimm genug, wenn uns unvorhergesehene Schwierigkeiten überraschen. Wir sollten sie nicht selbst durch Unvorsichtigkeit oder unheilvolles Begehr heraufbeschwören.

## Der Wert freundschaftlicher Beziehungen

Besonders in kritischen Zeiten ist es begreiflich, wenn man nach treuen Freunden Ausschau hält. Das war schon so im Altertum, was ein Spruch jener Zeit bestätigt, nämlich: «Ein Freund liebt zu aller Zeit, und als ein Retter in der Not ist er geboren.» Ein solcher wird uns bestimmt nicht auf Abwege gleiten lassen, sondern uns vor gefährlichen Einflüssen zu bewahren suchen, denn bekanntlich kann selbst eine gute Grundlage ins Wanken geraten, wenn man die Auswahl seiner Freunde zu wenig prüft. Besonders heute ist die Gefahr gross, sich von gesicherten Grundsätzen abzuwenden, weil man sich täuschen lässt, wodurch das gesunde Urteilsvermögen getrübt wird. Wenn Betagte die jüngere Generation warnen, weil sie mit der heutigen Denkweise nicht einig gehen können, heisst es zur Entschuldigung meist leichthin: «Man macht es heute eben so!» – Aber ist das eine stichhaltige Erlaubnis, Verkehrtes, das ins Unglück und nur zu oft in jammervolles Elend führt, gutzuheissen, nur weil man der Versuchung nicht widerstehen mag? –

### Der Prüfstein

Keiner weiss, was der neue Tag mit sich bringt, und ob er den Gefahren, die lockend auf ihn einstürmen mögen, gewachsen ist. Hat er den Mut, sein Gewissen unnötig zu belasten, ja, es womöglich sogar mit der Zeit verhärten zu lassen? Wie wenig halten wir doch von wahrer Freundschaft, wenn wir uns vor solchen Einflüssen nicht zu bewahren suchen! – Aber nicht jeder ist haltlos und lässt sich irreführen, sondern manch einer hat den Mut, lieber auf zweifelhafte Freundschaft zu verzich-

ten, als seinen Grundsätzen untreu zu werden. Wenn uns daher ein treuer Freund zur Seite steht, kann er uns durch seinen Weitblick und seine Aufrichtigkeit davor behüten, auf Irrwege zu gelangen. Bringt er jedoch hierzu den Mut nicht auf, ist er auch nicht der geeignete Freund für uns. Wenn nun Kinder nicht die wahren Freunde finden, wenden sie sich sehr oft der Freundschaft mit Tieren zu. Ich selbst brauchte mir zwar als Kleinkind keinen Freundschaftsersatz in der Tierwelt zu suchen, denn meine erste, tiefempfundene Freundschaft galt unserer Mietze, einer hübschen kleinen Angorakatze, die mein Vater mit viel Verständnis und Geschicklichkeit grossgezogen hatte. Wir beide waren wirklich unzertrennliche Freunde, denn jedes schien vom andern zu wissen, was es benötigte und zu schätzen wusste. Wenn ich mein Schoppenfläschchen nicht mehr austrinken mochte, war meine Mietze stets bereit, dies für mich zu besorgen, so dass niemand inne wurde, wie wir einander gegenseitig dienten. Wie froh war ich doch um meine Mietze, wenn ich mit kalten Händen und Füssen vom Freien her nach Hause kam, denn sie wusste genau, welche Aufgabe ihr nun bevorstand. Sie legt sich mit der grössten Selbstverständlichkeit zu mir hin und wärmte mich, indem sie mich treuherzig anschaut und zufrieden schnurrte. Ja, wir verstanden uns vortrefflich! Sie schützte mich auch vor jedem schlecht erzogenen Hund, der mir etwas anhaben wollte, wenn ich im Freien spielte. War Mietze in meiner Nähe, dann konnte ein solcher Angreifer etwas erleben, verteidigte sie mich doch, als wäre sie nicht bloss eine Katze, sondern ein junger Tiger. Ein-

mal griff sie einen Hund so heftig an, dass er heulend davonrannte

### Weitere Freunde im Tierreich

Ich fand in meiner frühesten Jugend aber noch andere treue Tierfreunde, denn mein Vater führte mich auch bei meines Grossvaters Pferden ein, hatte dieser doch kräftige, schwere Tiere von der belgischen Rasse im Stalle stehen. Besuchte ich sie als kleiner Knirps, dann redete ich stets mit ihnen, damit sie nicht erschraken. So hatte mich mein Vater belehrt, und es lohnte sich, war ich doch so vertraut mit ihnen, dass ich furchtlos zwischen ihren Beinen herumrannte, ohne dass ich je von einem ihrer Hufe getroffen worden wäre. Aber eben, Freundschaft war gegenseitig und Pferde, die gut erzogen sind, wissen mit Kindern sehr vorsichtig umzugehen. Das erlebte ich einmal auf einer der Jurawiesen, denn dort züchtete man früher noch viele Pferde. Ich kannte diese Pferde allerdings nicht persönlich, aber auch sie erwiesen sich als äusserst vorsichtig. Einmal sah ich ein ganzes Rudel von ihnen in mutwilligem Galopp auf mich zutragen. Angst hatte ich eigentlich keine, weshalb ich ruhig sitzen blieb und obwohl die Pferde teils über mich hinwegsprangen, geschah dies so geschickt und sorgfältig, dass mich ihre Hufe nicht trafen und mich somit nicht verletzen konnten.

Ich kannte auch den Pferdeknecht einer Holzhandlung, von dem ich wusste, dass er ein tiefes Verständnis für seine Pferde hatte, nichts destoweniger aber auch sie für ihn. Es konnte vorkommen, dass er auf der abendlichen Rückkehr nach Hause vor Müdigkeit einschlief, so dass die Tiere den Rest des Weges in der Dunkelheit alleine ohne seine Führung zurücklegen mussten. Aber sie fanden sich getreulich durch und auf der Kopfsteinpflasterung des heimatlichen Hofes begannen sie mit ihren Hufen zu scharren, wodurch der Knecht erwachte und unbemerkt seinen Pflichten nachgehen konnte. Ich fand dieses Zusammenwirken sicher nicht zu Unrecht rührend. Da ich meine Altersgenossen auch gerne auf den Weideplatz der Kühe begleitete,

war ich auch mit diesen vertraut, was einem sonderbaren Verhalten zu entnehmen war. Es bestand nämlich ein stilles Einvernehmen zwischen uns Buben und den Kühen, denn wenn sie mit uns Freundschaft geschlossen hatten, konnten wir im Freien nach Lust und Laune aus ihrem Euter Milch trinken, was sie einem Fremden niemals gestatteten, denn einem solchen gegenüber hielten sie die Milch zurück. So kann es eigenartige Beziehungen zwischen uns und den anvertrauten Tieren geben, von dem jene keine Ahnung haben, die im Stadtleben aufwachsen.

### Kleintiere in Fülle

Auch bei den Schafen suchte ich, wenn ich niedergedrückt war, gerne Trost, denn ihre treuen Augen schienen zu sagen: «Wir verstehen dich schon.» Was soll ich noch weiter berichten von Salamandern, Fröschen, Eidechsen, Igeln und Wieseln? Es waren immer wieder freundliche Begegnungen, wenn wir zusammentrafen. Natürlich gefiel mir auch das Leben der Vögel, obwohl sie immer wieder wegfliegen, wenn ich glaubte, sie für mich erobert zu haben. Fiel aber einmal eines der Jungen aus dem Nest, dann war es für mich die hellste Freude, solche Geschädigte mit der wärmsten Zuneigung des Herzens zu füttern und sie grosszuziehen und, sobald sie flügge waren in die Freiheit zu entlassen. Aber sie vergassen mich nicht, besuchten mich immer wieder, frassen aus meiner Hand, flogen auf meine Schultern und erzählten mir mit ihren zwitschernden Vogelstimmen dies und das, so dass ich der Meinung war, ich hätte sie verstanden und mit ihnen gesprochen.

Nur einmal erlebte ich ein grosses Leid, denn ein Hund biss mein Meerschweinchen tot, das ich mit viel Liebe pflegte. Das konnte ich als kleines Bübchen kaum verkraften. Also, das war der Tod, ein völliges Auslöschen! Wie empfänglich war ich deshalb später für den Trost, den mir das Buch der Bücher darbot, erklärte es mir doch, dass der Tod als letzter Feind des Menschen schliesslich hinweggetan würde. Auch wenn das die Tierwelt nicht betraf,

war es doch ein grosser Trost für mich. Alle freundschaftlichen Beziehungen zu den Tieren brachten mich so weit, dass mir die Fleischnahrung nicht mehr zusagte, und es gefiel mir überaus, dass im Garten Eden die Fruchtnahrung für den Menschen bestimmt war. Wenn der Löwe wieder einmal Stroh fressen wird wie das Rind, dann wird diese Zeit zurückkehren. Solche Aussichten erfüllten mein jugendliches Herz und liessen es froh erstarken.

#### **Wer kennt die Sprache der Blumen?**

Ich hatte allerdings noch viele andere Freunde, sogar solche, die stumm blieben, wenn ich sie freudig begrüsste, denn ihre Schönheit diente ihnen als Sprache. Das waren natürlich die Blumen, mit denen mich mein Vater ebenfalls schon früh in nähtere Beziehung versetzt hatte, wusste er doch Bescheid über sie und ihre verschie-

densten Hilfsmöglichkeiten durch die wertvollen, heilsamen Stoffe, die sie alle auf wunderbare Weise aus dem Erdreich zu ziehen vermochten. All das offenbarte mir Schritt für Schritt den Reichtum, den die Erde an mannigfaltiger Schönheit und Nützlichkeit für uns birgt.

#### **Schlussfolgerung**

Ist es daher nicht ein grosser Frevel, dies alles mit unglaublicher Zerstörungswut dem Verderben preisgeben zu wollen? Einzig und allein auf unserem kleinen Planeten herrscht gegenüber der mustergültigen Naturgesetzlichkeit alles Bestehenden eine unheilvolle Rebellion durch menschliche Überheblichkeit. Dadurch verliert die Menschheit allerdings den verlässlichsten Freund, der einzige, der machtvoll genug ist, die Probleme zu lösen, statt sich seinem Schutz zu unterstellen. Wie töricht!

### **Das Geheimnis hochbetagter Andenbewohner**

Bekanntlich gibt es in den Anden mehr Bewohner, die über 100 Jahre alt sind, als bei uns. Oft schon fragte ich mich, woran es liegen mag, dass diese einfachen Indianer, die in ungefähr 4000 Meter Höhe leben, so alt werden und dabei noch geistig und körperlich frisch, gesund und leistungsfähig bleiben können. Gewiss können sie verschiedene Kräuter, die in dieser Höhe wachsen, zu ihrer Gesunderhaltung beziehen. Vielleicht hilft ihnen auch die eiweissarme, fast fleischfreie Ernährungsweise, die gesundheitlichen Vorteile zu erlangen. Die Luft ist zwar etwas sauerstoffarm in dieser Höhe, dafür aber rein, so dass auch sie zu den günstigen Ergebnissen beitragen kann. Um nochmals auf die Ernährung zurückzukommen, ist zu erwähnen, dass Getreide, Mais, Bohnen, Kartoffeln und etwas Käse die Hauptnahrungsmittel sind. Es ist daher nicht verwunderlich, dass diese ausdauernden Bergbewohner keinerlei Zivilisationskrankheiten kennen, denn von Herzinfarkt, Gicht, Rheuma und Krebs haben sie höchstens etwas zu hören bekommen, müssen selbst aber nicht

darunter leiden. Mit 90 Jahren sind sie noch fähig Kinder zu zeugen. Viele sterben erst, wenn sie über 100 Jahre alt sind, an Altersschwäche. Dr. David Davier vom Institut für Altersforschung der Universität in London besuchte diese Anden-Indianer ebenfalls, um hinter ihr Geheimnis kommen zu können. In der Zeitschrift der Weltgesundheitsorganisation berichtet er darüber und betont hauptsächlich die einfache, gesunde Lebensweise dieser Bergindianer, wobei ihm als bemerkenswert erschien, dass sie nie zu arbeiten aufhören, weshalb sie sich auch nie vereinsamt fühlen, sondern stets ein nützliches Glied der Gemeinschaft bleiben, was zu ihrem inneren Gleichgewicht beiträgt. Auch wenn sie bereits hochbetagt sind, gehen sie täglich noch immer ruhig kleineren Beschäftigungen nach. Das verschafft ihnen das Gefühl, noch nützlich zu sein, weil man sie noch gebrauchen kann, und dieses Gefühl erhält sie zufrieden und jung. Dies mag neben allen andern Vorzügen, die ihnen Klima und Ernährung bieten, das einfache Geheimnis ihres hohen Alters sein.