

<b>Zeitschrift:</b>	Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
<b>Herausgeber:</b>	A. Vogel
<b>Band:</b>	39 (1982)
<b>Heft:</b>	12
<b>Artikel:</b>	Wie kann man trotz Stress, Umweltverschmutzung und dem Druck politischer Unsicherheit geistig, seelisch und physisch gesund bleiben?
<b>Autor:</b>	[s.n.]
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-970048">https://doi.org/10.5169/seals-970048</a>

### 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>**

nen gelernt hätte, ohne die grosse Wende und die guten Einflüsse.

Dies ist ein Einzelfall, der sich, ohne dass Eltern oft irgend etwas merken, in Tausenden, Zehntausenden ja Hunderttausenden von Fällen wiederholt, jedoch nicht immer einen glücklichen Ausklang findet, dafür oft in Sumpf und Verderben führt. Diese Rückfälle werden zu einer Art Seuche, wie Lehrer, Pädagogen und Jugendrichter mit viel Besorgnis feststellen. Eine Seuche, die immer mehr um sich greift, und gegen die es weder ein Antibiotikum noch sonst ein spezifisches Heilmittel gibt. Nur ein Zurück zur Natur, zu göttlichen Grundsätzen und einer Gesetzmässigkeit, die so alt ist wie die Menschheit, ist hier ein Ausweg. Eltern, seid vorsichtig, lasst euch nicht Sand in die Augen streuen, lasst euch nicht betrügen.

Junge Menschen, die solche Wege gehen, sind oft schlau wie Füchse. Der Fuchs holt nicht offiziell seine Beute, er kommt auf Schleichwegen in den Ententeich oder in den Hühnerhof. Lasst eure Kinder nicht ohne Nestwärme aufwachsen. Lebt das Leben mit ihnen, nicht neben ihnen. Beschäftigt euch mit euren Kindern, sei es mit gemeinsamer Freizeitgestaltung, mit Musik, mit dem vertraulichen Gespräch, mit einer

Anteilnahme am aktiven Leben. Überlass sie nicht dem Zufall und der Gasse, es ist zu gefährlich.

Und gerade in solchen Situationen ist vorbeugen leichter, viel leichter als heilen! Wartet nicht, bis ihr an den Fingernägeln die braungelbe Färbung von Nikotin und Phenol beobachtet, bis die Leistung in der Schule abnimmt und eine Art Schulmüdigkeit vorgeschoben wird, um den Pflichten auszuweichen. Wartet nicht, bis man euch telefonieren muss von der Polizeistation oder aus dem Spital, dass ihr euren Sohn oder eure Tochter im Delirium abholen müsst. Fälle, wie ich sie in Amerika nur allzuoft nebenbei miterlebt habe.

Denkt immer wieder an den vielsagenden Begriff, den Paulus damals schon an die Korinther schrieb, weil gerade diese Stadt einen moralischen Tiefstand erlebte zur Zeit der Urkirche, und es notwendig war, die damaligen Urchristen zu warnen, um ihnen zu sagen: «Achtung passt auf, wachet, schlechte Gesellschaft verdirt gute Sitten oder Gewohnheiten». Damals war es ein weiser Rat, heute ist es eine dringende Notwendigkeit, wenn Eltern nicht in schwer oder unüberbrückbare Schwierigkeiten mit ihren eigenen Kindern kommen möchten.

### Wie kann man trotz Stress, Umweltverschmutzung und dem Druck politischer Unsicherheit geistig, seelisch und physisch gesund bleiben?

Dieser Tage kam ein Abgesandter eines europäischen Königshauses extra zu mir in die Schweiz, um bei mir Rat einzuholen. Er wollte von mir hören, was ich gegen Lebensunlust und Depressionen empfehlen könnte, denn auch die höheren Kreise bleiben von der Last der Verhältnisse nicht verschont. Also nicht nur der einfache Mensch von der Strasse, wie man so sagt, das alte Mütterchen im Stöckli oder jemand auf dem Lande, der noch die schönen Zeiten vor dem ersten Weltkrieg miterlebt hat, ist heute ängstlich, besorgt, sondern auch die Wohlhabenden und Mächtigen. Die Zeitungen, Radio und Television

– also die Massenmedien – bringen ja mehr unglückliche Botschaften, deprimierende Berichte, als glückliche, aufmunternde Begebenheiten. Es ist bestimmt nicht leicht, generelle Ratschläge zu geben, um das Leben noch einigermassen lebenswert zu gestalten. Ein gesundheitsbewusster Mensch muss sich doch sagen, dass alles, was er einkauft, bezüglich der Reinheit der Nahrungsmittel fraglich ist. Man kann essen wo man will, man weiss nicht, welche Rückstände von Insektiziden und Fungiziden, Konservierungsmitteln, Farben und anderen für den Körper schädlichen Stoffen, darin enthalten sind. Robuste Men-

schen werden daran nicht gerade zugrunde gehen, vielleicht wird ihre Lebenserwartung gekürzt oder ihre Disposition für Erkrankungen verstärkt.

Sensiblere Menschen, mit einer schwachen Konstitution, leiden schon eher unter der belastenden Umwelt. Dazu kommen der tägliche Stress und seelische Konflikte. In der Not greift man dann, besonders wenn man nicht schlafen kann, zu einem Beruhigungsmittel, einem Schlafmittel. Wenn sich da und dort irgendwelche Schmerzen einstellen, greift man zu einem Schmerzmittel.

### Teufelskreis der Chemie

So wird man dann oft langsam aber sicher in einen Teufelskreis der Chemie hineingeschleust. Es ist dann sehr schwer, da wieder herauszukommen. Was können wir ändern? Welchen Giften können wir entgehen? Wo liegt es an uns, die Situation zu verbessern? An der Luft vermögen wir nichts zu ändern, das ist Sache des Staates. Wir können höchstens unsere Freizeit und unsere Ferien vielleicht in den Bergen, am Meer, einfach in guter Luft zubringen, also eine gewisse Zeit wieder reine Luft einatmen, was unserem Körper, vor allem unserem Lymphdrüsensystem zugute kommt.

### Notwendige Heilnahrung woher?

In Bezug auf unsere Nahrung, da können wir schon mehr tun. Wir können uns dafür einsetzen, dass wir biologisch gezogene Nahrungsmittel erhalten. Es gibt heute vielseitige Möglichkeiten sowohl in der Schweiz wie auch in Nachbarstaaten, wo man sich regelmäßig Postpakete senden lassen kann mit biologisch gezogenen Lebensmitteln, die nur einen Bruchteil an Schadstoffen enthalten, verglichen mit der sonstigen Marktware. Ganz frei von Schadstoffen bekommen wir natürlich die Nahrung nicht mehr, so wie es vor dem Kriege war, als noch keine Flugzeuge, praktisch auch keine Autos verkehrten. Es gab noch sehr wenige Verbrennungsmotoren, die Industrien waren noch nicht so ausgebaut, darum war die Luft noch verhältnismässig rein. Aber diese Zeiten sind

vorbei. Also müssen wir mit gewissen Schadstoffen rechnen. Auch im biologischen Garten gibt es schädliche Niederschläge, die zum Beispiel von Flugzeugen kommen. Darum muss man auch biologisch gezogene Ware gut waschen, bevor man sie verarbeitet. Heute kann man auch ungespritzte, biologisch gewachsene Früchte bekommen, aber man muss sich eben darum bemühen. Es gibt sogar in der Schweiz einige Musterbetriebe, die einwandfreie Milch, nicht pasteurisierte, rohe Milch liefern. Sie hat wirklich noch den Geschmack, wie wir ihn gewohnt waren in unserer Jugendzeit, vor dem Ersten Weltkrieg.

Beim Fleisch ist das Problem schon wieder etwas anders. Da hängt es davon ab, woher das Fleisch kommt und wo man Fleisch isst. Wenn man zum Beispiel in Arizona oder irgendwo im wilden Westen, wo die Farmer Zehntausende von Kühen haben, die frei, halbwild herumlaufen, Fleisch isst, so ist das Risiko kleiner. Ich habe diese Farmen besucht und weiß, dass Fleisch von diesen Kühen einen ganz anderen Geschmack hat, als europäische Ware, die unter Verwendung von Antibiotika, Hormonen usw. gezüchtet wurde.

### Sojanahrung

Man kann auf Fleisch verzichten und statt dessen Sojanahrung einnehmen. Ein Sojaburger ist geschmacklich sicher genau so gut wie ein Bratling aus Fleisch. In Bezug auf den Gehalt, auf Schadstoffe, ist der Sojaburger dann einwandfrei. Dadurch, dass man heute gute Sojaprodukte hat, kann man leichter auf Fleisch verzichten, und man kann diesem Übel auf elegante Art aus dem Wege gehen. Schwieriger haben es die Leute, die in einem Büro arbeiten und in der Kantine oder einem Restaurant essen müssen, wo sie gar keine Kontrolle haben über die Rohstoffe, die verwendet werden. Da ist es oft besser, statt einem Mittagessen etwas Rohkost zu nehmen, Früchte, Butter, ein gutes Vollkornbrot. Die Hauptmahlzeit könnte man dann zu Hause zu sich nehmen. Wer in der Essenstechnik gut geschult ist, gewohnt ist, langsam zu essen,

gut einzuspeichern, braucht auch viel weniger grosse Mengen. Eine qualitativ gute Nahrung kann eine Quantitätsreduktion oft bis zu 50 Prozent bringen. Von einem einwandfreien Vollkornbrot, aus biologisch gezogenem Roggen und Weizen, braucht man nur etwa die Hälfte der Menge zu essen wie von Weissbrot, und dazu hat man immer noch höhere Nährwerte, vor allem was Vitamine und Vitalstoffe betrifft. Vom Naturreis, wenn er gut zubereitet ist, braucht man vielleicht ein Drittel der Quantität, die man vom weissen Reis nehmen würde, um dem Körper das zu geben, was er qualitativ und quantitativ braucht. So ist es mit vielen Vollkornprodukten in ähnlichem Sinne. Es ist nicht genügend, wenn wir dem Schöpfer «Dankeschön» sagen dafür, dass wir uns sattessen können. Wir müssen auch mit Dankbarkeit essen! Wer mit Wertschätzung und Dankbarkeit isst – langsam isst und gut einspeichert – wertet die Nahrung auch ganz anders aus und wird Verdauungsstörungen vermeiden helfen. Wer die Nahrung in richtiger Weise zusammenstellt und bei Neigung zu Gärungen nicht Gemüse und Früchte zur gleichen Mahlzeit nimmt, wer nicht alles durcheinander isst, sondern eine gewisse Linie einhält, so wie wir es immer in den «Gesundheits-Nachrichten» besprochen haben, der wird verhältnismässig beschwerdefrei sein.

### Unnötige Gifte meiden

Vor allem müssen wir die Körperfgifte weglassen, wie Nikotin, also das Rauchen, und den Alkohol, dessen Konsum wir auf kleine Mengen beschränken sollten. Wir können auch die ganze Tablettenschluckerei einschränken, gegen Kopfweh, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, gegen all die verschiedenen Bobos. Unsere Leber wird uns dafür dankbar sein, sie braucht dann viel weniger Gifte zu verarbeiten und zu neutralisieren. Wir können auch all die vielen Süßigkeiten, die Schleckereien weglassen, wenn wir unserem Körper gewisse Schädigungen und Risiken ersparen wollen. Das untersteht voll unserem Willen. Es gibt andererseits auch eine Menge Leute, die wir darauf

aufmerksam machen müssen, dass sie zu wenig Flüssigkeit trinken. Und so hat oft die Niere nicht genügend flüssiges Material, um die harnpflichtigen Stoffe auszuscheiden. Es ist nötig, dass wir unter Umständen mehr Mineralwasser trinken, wenn möglich mit wenig Kohlensäure. Man könnte auch gutes Quellwasser nehmen, sofern man ein solches bekommt. Da fügt man ein bisschen Molkosan zu, das ist sehr bekömmlich und enthält viele Minerale. Es gibt heute auch so gute Fruchtsäfte, die man zwischendurch trinken kann und die erstens einmal nähren, weil sie natürlichen Trauben- oder Fruchtzucker enthalten, und zweitens, die dem Körper die erforderliche Flüssigkeit verschaffen. Es gibt Menschen, die haben einfach keinen Durst, das ist aber schon fast ein Krankheitssymptom. Man kann sagen, sie trocknen direkt aus. Auch wenn man keinen Durst hat, sollte man sich daran gewöhnen, eine gewisse Flüssigkeitsmenge pro Tag zu sich zu nehmen, aus den oben erklärten Gründen.

Ältere und auch jüngere Leute, die Angst haben vor der Zukunft, der Umweltverschmutzung oder einem drohenden Nachkrieg, müssen sich in ein gewisses Vertrauen hineinbeten, Vertrauen in den Schöpfer. Er hat die Erde nicht geschaffen, damit sie zerstört wird, verwüstet, sondern er hat im Buch der Bücher ganz klar gesagt, dass sie dem Menschen eine glückliche Wohnstätte sein soll. Und er hat den Menschen den Auftrag gegeben, wie wir schon im 1. Buch Moses lesen: «Bebauet die Erde und machet sie euch untertan». Er hat nicht erlaubt, sie zu berauben, zu vergiften, zu zerstören. Wenn man die ganze Energie, die ganze technische Kapazität dazu verwenden würden, die Erde zu bebauen, dann könnten wir heute wenigstens ein halbes Paradies schaffen. Und das wäre schon genügend, um den Menschen alles zu geben, was sie sich zu einem friedlichen, bescheidenen Leben wünschen können. Dieses Vertrauen sollte jeder haben und dem biblischen Worte glauben, das sagt: «Ich werde die verderben, die den Erdkreis verderben». Gott wird also nicht zulassen,

dass man die Erde, den Schemel seiner Füsse, von dem er versprochen hat, ihn herrlich zu gestalten, verwüstet und zerstört, zu einem leblosen Arsenal werden lässt durch all die Nuklearwaffen, die heute zur Verfügung stehen. Die Massenmedien sagen ja, es seien bereits so viele, dass man jeden einzelnen Menschen zehn- oder fünfzehnmal töten könnte. Diese schizophrene Einstellung der führenden Mächte wird bestimmt zunichte gemacht durch jemanden, der als grosser Künstler über allem steht, durch den allmächtigen Gott, der nicht nur helfen will, sondern auch helfen kann. Dieses Bewusstsein kann uns innerlich ruhig werden lassen. Nicht umsonst hat uns der grosse, einfache Mann aus Nazareth beten gelehrt: «Dein Reich komme zu uns» – wenn es da wäre, müssten wir nicht darum beten – «Und Dein Wille geschehe auf Erden wie im Himmel». Wenn er heute hier schon geschehen würde, müssten wir auch nicht darum bitten. Aber dass er einmal geschehen soll, geschehen muss und auch gesche-

hen wird, das liegt in der bestimmten Art, wie er uns dies gesagt hat. Wer diesen Glauben besitzt, kann innerlich wieder beruhigt sein. Auch ältere Leute, die hilflos sind und denen durch die Angst schlaflose Stunden bereitet werden, sollten an diese Aussicht denken. Dann können sie wieder innerlich ruhig sein. Wir sollen und können so viel Gutes tun, wie es uns möglich ist. Die ganze Verantwortung für das grosse Geschehen jedoch können wir nicht übernehmen, die müssen wir der höchsten Instanz überlassen.

Es ist begreiflich, dass viele Leute, die innerlich verzweifeln, sich dann in ein berauschendes Abenteuer hineinstürzen, vor allem, was die Jugend anbetrifft. Und liegt darin ein Ausweg? Die Ernächterung kommt, die Verzweiflung wird um so grösser. Man kann nur noch zufrieden, innerlich im Gleichgewicht und glücklich sein, wenn man ein rechtes Verhältnis hat zu seinem Schöpfer, zu seinem Gott, der nicht nur helfen will, sondern auch helfen kann.

### Erkältungszeit

Gerade jetzt, in der Zeit, wo man sich so viel erkältet, sollte man ein altes, gutes Rezept nicht vergessen. Natürlich suchen wir uns in erster Linie zu schützen, so gut dies eben geht, mit warmer Kleidung, gutem Schuhwerk, mit vitaminreicher Kost und entsprechenden Säften und allem, was man so unternehmen kann.

Der Kontakt mit Menschen, die erkältet sind, lässt sich nicht immer vermeiden. Wenn man sich in Räumen mit vielen Menschen aufhält, ist die Ansteckungsgefahr noch viel grösser.

Auch feuchtes Wetter, Regen, Schnee und kalter Wind können Voraussetzungen für Erkältungen schaffen. Bei Durchnäsung sollte man sich sofort umziehen und nie-mals nasse und kalte Füsse anstehen lassen. Eine warme Dusche tut gut, wenn man durchnässt oder schwitzend heimkehrt. Danach frottiert man sich gut ab und massiert den Körper mit Symphosan oder sonst einem guten Mittel ein, sodann in frische Kleider schlüpfen; so lässt sich manches

vermeiden. Man kann auch ein warmes Bad, noch besser ein Kräuterbad oder ein heisses Fussbad von 15 Minuten Dauer nehmen. Hat man bereits einen Husten, ein Kratzen im Halse, dann zeigt Dro-sinula- oder Santasapina-Sirup ausgezeichnete Wirkung. Auch unsere Santa-sapina-Hustenbonbons können uns unterwegs gut dienen. Aber ein gutes, altes Mittel sollten wir nie vergessen; das ist der Meerrettich. Er enthält ganz natürliche, antibiotisch wirkende Stoffe. Er wirkt schon, wenn wir ihn nur regelmässig frisch geraffelt in Salatsaucen verwenden. Er kann uns vor Erkältungen schützen. Wenn wir eine Frischinfektion haben, kann er dies unter Umständen ausgleichen. Fein gerieben kann man ihn mit Quark vermengen, und dies auf Hals und Brust auflegen. Auch das hat bei Erkältungen eine wunderbare Wirkung. Wie der herrliche Meerrettichsirup hergestellt wird, ist im Buch «Der kleine Doktor» ausführlich beschrieben. Wer keine Zeit hat, Meerrettichsirup her-