

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Befriedigende Arbeit hält jung  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969919>

### **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:** 15.04.2026

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

### **Ursachen aufspüren**

Ein Kopfweh kann schnell mittels Chemie verschwinden, aber die Ursache ist lange nicht behoben. Nehmen wir als Beispiel leichte Kopfschmerzen. Die Störquelle kann im Darm liegen, vielleicht handelt es sich aber um eine nervliche Überlastung, wenn man zu lange in die Nacht hinein gearbeitet hat. Oder wir haben abends noch alkoholische Getränke eingenommen, sind zu lange in der Sonne gelegen, ohne Sonnenhut und Sonnenschutz. Auch das lange Sitzen vor dem Fernseher und die Einwirkung der Strahlen auf uns kann zu Kopfschmerzen führen. Es gibt so viele Ursachen, die uns Kopfweh verursachen. Wenn es sich um eine reguläre Migräne handelt, dann ist unsere Leberfunktion vielleicht nicht in Ordnung. Da müssten wir eben auf die Leber einwirken. Statt eines Betäubungsmittels nehmen wir einen bitteren Tee, zum Beispiel Löwenzahntee, Teufelskrallentee, Artischockenblätterttee oder Tausendguldenkrauttee. Diese wirken auf die Leber und auf die Magenschleimhäute, wenn vielleicht noch eine Übersäuerung des Magens mit im Spiel ist. Gegen viele kleine Störungen und Nervositäten kann uns das Buch «Der kleine Doktor» einfache Ratschläge erteilen, wie wir dem Körper mit Pflanzen, Wasseranwendungen, Wickeln und so vielen andern alten, bewährten, natürlichen Heilanwendungen behilflich sein können, damit er Störungen von sich aus überwindet. Mit Geduld und Ausdauer lässt sich manches beheben, nur

dürfen wir es nicht anstehen lassen, damit ein Leiden nicht in ein chronisches Stadium übergeht und uns das Leben unerträglich macht.

### **Das seelische Gleichgewicht bewahren**

Auch eine gewisse vernünftige Lebensphilosophie ist notwendig, um unsere Funktionen vom psychischen Standpunkt aus immer aktiv zu halten. Wenn wir älter geworden sind, dann benötigen wir ein gutes Verhältnis zwischen unserer geistigen und physischen Tätigkeit. Wir müssen uns regelmässig im Freien bewegen, atmen. Wir schützen uns dabei vor den Unbillen der Witterung, indem wir uns gut kleiden. Wichtig ist auch, dass wir eine befriedigende Tätigkeit ausüben, auch wenn wir beruflich nicht mehr aktiv sein können, sei es ein Hobby, sei es der Garten. Es können auch Krankenbesuche sein, einfach irgend etwas, das uns das Leben noch lebenswert macht. Vielleicht beschaffen wir uns auch ein liebes Tierchen, einen Hund, der uns veranlasst, immer ins Freie zu gehen und uns mit seiner Lebensfreude und seinen Gefühlsäusserungen immer wieder aktiv hält. Es gibt so viele kleine Dinge, die uns Freude bereiten. Denn nur eine vernünftige Aktivität kann uns über die schweren Folgen einer seelischen und körperlichen Passivität hinweghelfen. Auch die Dankbarkeit unserem Schöpfer gegenüber für das, was wir noch an positiven Werten in geistiger und physischer Hinsicht besitzen, sollten wir nicht vergessen.

### **Befriedigende Arbeit hält jung**

Vor 18 Jahren habe ich Eduardo bei einem Vortrag in Johannesburg (Südafrika) kennen gelernt. Als Auslandschweizer betrieb er erfolgreich eine Farm, hatte dann leider aber Pech in der Familie. Dies veranlasste ihn weiterzuziehen, und zwar nach Guatemala, wo er eine kleine Farm kaufte. In der Folge hat er viele Anpflanzungsversuche unternommen, mit allerlei subtropischen und tropischen Pflanzen. Durch Unwetter, Missernten und Stürme erlitt er immer

wieder Rückschläge, aber mit der Zähigkeit eines Pioniers hat er immer wieder von vorne begonnen. Und nun schreibt er mir, dass es mit seiner Farm langsam vorwärts gehe. Mit seinem Nachbarfarmer hat er fünf Hektaren Mais gepflanzt, die nun üppig und grün dastehen. Die vor fünf Jahren gepflanzten Cashewnuss- und Mangobäumchen haben nun die ersten Früchte getragen. Aber während der Regenzeit machen die Platanos nur langsam

Früchte, weil es an der Hitze fehlt. Im gleichen Brief bringt er seine Dankbarkeit für die Zusendung der «Gesundheits-Nachrichten» zum Ausdruck. Diese sind für ihn immer ein Gruss aus der Heimat. Am 5. August 1984 konnte er bei bester Gesundheit seine 81 Jahre hinter sich bringen, um ins 82. zu gehen. Er schreibt: «Körperlich arbeite ich wahrscheinlich noch schwerer als vor 40 Jahren, aber es ist gerade der Aktivität zuzuschreiben, dass sich bei mir noch keine eigentlichen Alterserscheinungen bemerkbar gemacht haben, ausser meinem schneeweissen Bart und einigen Runzeln im Gesicht, die aber keine Rolle spielen. Ich bedaure das Geschick der Rentner in Europa, die nach ihrer Pensionierung nur mehr inaktiv dem Ende entgegensehen müssen, weil ihnen jegliche Aktivität fehlt». Diese Feststellung aus dem Brief eines Auslandsschweizers, der trotz vielen Misserfolgen und Rückschlägen in den letzten 18 Jahren, in nahezu zwei Jahrzehnten seiner Tätigkeit, immer noch den Kopf hoch hält, positiv eingestellt ist und sich gesundheitlich wohl fühlt, ist doch ermutigend. Er hat vor einigen Jahren noch eine Einheimische, eine Indianerin, geheiratet. Inzwischen hat er noch Kinder von ihr bekommen, die ihm nun bald auf der Farm eine Hilfe sein werden. Eduardo hat sich nun auch das neue Buch «Die Natur als biologischer Wegweiser» gewünscht, denn er schreibt, seine Frau habe schon viele ausserordentliche

Heilerfolge mit Heilkräutern erzielt, besonders mit der Rinde gewisser Tropenbäume. Das Buch «Der kleine Doktor» besitzt er schon jahrelang, und es hat ihm, zusammen mit den Ratschlägen der «Gesundheits-Nachrichten», auf seiner einsamen Farm schon oft als Berater gedient.

Von solchen Menschen, vor allem Auslandsschweizern, die weit weg sind von ihren alten Beziehungen, ihrer Heimat, lernt man, wenn sie trotz allem Pech ihre positive Einstellung nie verlieren und nicht aufgeben. Sie kämpfen sich immer wieder durch und halten sich damit geistig und seelisch in guter Verfassung.

Wir wünschen Eduardo noch viele Jahre guter Gesundheit und viel Freude an dem sich nun doch endlich ergebenden Fortschritt und Erfolg auf seiner Farm.

Viele Leser mögen sich an ihm ein Beispiel nehmen, dass eine gesunde, befriedigende Tätigkeit besser ist, als sich zu langweilen und nicht zu wissen, wie man die Zeit totschlagen muss. Wir alle brauchen, und dies vor allem im Alter, eine sinnvolle Beschäftigung, etwas, womit man in der menschlichen Gesellschaft noch nützlich sein kann. Wir benötigen die innere Anregung für unseren Kreislauf, für die Atmung, für die Sauerstoffzufuhr, generell gesagt, um gesund zu bleiben. Eduardo in Guatemala und viele hundert andere, die nicht so verwöhnt sind wie wir, geben uns dafür ein gutes Beispiel.

### **Amöbenruhr und Papaya**

Früher, noch vor 50 bis 60 Jahren, ist die Amöbenruhr bei uns in Europa ganz selten vorgekommen. Vor allem haben Reisende sie mitgebracht, die sich in tropischen Ländern längere Zeit aufhielten. Heute aber, wo das Reisen, ich möchte fast sagen, Mode geworden ist, und die Möglichkeit besteht, mühelos die ganze Welt mit Reisegesellschaften kennenzulernen, kommt es sehr oft vor, dass Leute mit Amöben zurückkehren. Manchmal wird diese Erkrankung nicht richtig erkannt und behandelt. Das kann sehr unangenehme Folgeerscheinungen nach sich ziehen, besonders wenn

die Amöben nicht mehr im Darm, sondern sich bereits irgendwo im Körper eingenistet haben.

#### **Wie kann man vorbeugen?**

In meinem Buch über Tropenkrankheiten, auf den Seiten 312-317, habe ich ganz eingehend über die verschiedenen Amöbenarten und die empfehlenswerten Behandlungsmethoden geschrieben. Auch in meinen übrigen Schriften habe ich schon oft darauf hingewiesen, dass man prophylaktisch sogar etwas tun könne, indem man, wenn man sich in den Tropen und Subtropen