

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Januargedanken  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969685>

### **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:** 12.01.2026

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



## Januargedanken

### Beschauliches Überlegen

Eines der grössten Geschenke, die wir für unser Leben empfangen haben, ist die Zeit. Hat ein Jahr seinen Lauf beendet, schon steht ein neues bereit. Völlig unbeschrieben gehört es uns, und wir können damit beginnen, was wir als wertvoll erachten. Ob wir mit Fellen unter unsern Skiern durch den reinen, kristallisch klingenden Neuschnee bergwärts steigen, am glitzernden Rauhereif der Bäume und Sträucher vorbei, oder ob wir uns statt dessen im warmen Stübchen vor einem knisternden Kaminfeuer in heimeliger Geborgenheit wohl fühlen, an beiden Orten haben wir Gelegenheit und stille Musse, über den Wert des Lebens nachzusinnen. Mag die Vergangenheit lobend oder anklagend an uns vorüberziehen, wir werden aus einem solchen Rückblick nur Nutzen schöpfen, wenn wir ihn für die Zukunft weise verwerten.

Mit jedem Kalenderzettel, den wir bedachtsam oder gedankenlos abreissen, fällt ein Tag unserer Lebenszeit dahin. Bei diesem Gedanken wird manch einer von uns wehmütig, und er möchte sich mit einer Art Vorausbestimmungstheorie der Verantwortung entziehen, selbst dem Leben Sinn und Inhalt zu geben, was nur möglich ist, wenn man es als ein Geschenk einschätzt, das man nicht billig wieder gibt, das man also nicht für Nichtiges wertlos verschleudern will. Wenn es also wirklich so wäre, dass Tag und Stunde unseres Lebens im voraus festgelegt wären, dann könnte man nicht immer wieder beobachten, wie viele Menschen durch Schlemmerei und Trunksucht ihrem Leben ein frühzeitiges Ende bereiten. Der Mensch wird im Gegenteil dazu aufgefordert, diese Dinge zu meiden, so dass sie nicht gleichzeitig für das Lebensende eines Menschen bedingend herangezogen werden können. Manche möchten sich auch bei einem Unglücksfall, deren es heute, im Zeitalter technischen Fortschrittes ja erschreckend viele gibt, gerne mit dem Gedanken vertrösten, dass eben der Tod, selbst in der Blüte des Lebens, zuvorbestimmt sei. Wieviel aber tragen die Men-

schen durch Unbesonnenheit und Unvorsichtigkeit, wie auch durch ein Jagen nach Abenteuern und Sensationslust dazu bei, dass ihr Leben nicht länger dauern kann! Es liegt viel in unserer eigenen Hand, durch Vorsicht, Umsicht und Besonnenheit unserem Leben eine andere Wendung zu geben.

### Erbmasse und Zeit

Was uns aber nicht möglich ist, das ist die Bestimmung unserer Erbmasse. Die Lebenskraft, die wir dadurch in die Wiege gelegt erhalten, können wir nicht selbst bestimmen, wir können darüber aber weise oder unweise verfügen. Manchen von uns konnten die Vorfahren viel von diesem wichtigen Gut übermitteln, andern wieder weniger, je nachdem sie selbst davon empfangen und damit gehaushaltet haben. Bei gründlicher Überlegung besteht aber selbst für jenen, der nicht so günstig beschenkt worden ist, kein Grund zu allzu grosser Besorgnis und Betrübnis, denn es liegt in seiner Hand, selbst sorgfältig und häuslicherisch mit dem umzugehen, was er besitzt. Die Erfahrung hat nämlich gezeigt, dass Menschen mit geringerer Lebenskraft bei weiser Lebensführung sogar gesünder lebten und älter wurden als jene, die mit ihren strotzenden Kräften unachtsam Raubbau getrieben haben.

Wie bereits angetönt, ist auch die Zeit ein Kapital unseres Lebens, das wir günstig oder ungünstig verwerten können. Eine Stunde, ein Tag, ein Jahr sind für einen jeden von uns gleich lang, und doch kann der eine Wertvolles damit beginnen, während der andere dieses kostbare Gut missachtend vergeudet. Schon Gottfried Keller sagte einst: «Ein Tag kann eine Perle sein und ein Jahrhundert nichts». Gerade das ist es, was auch wir mit unserem Gedanken-gang sagen wollen. Ein anderes Sprichwort drückt es mit den Worten aus: «Courte et bonne», was besagen will, lieber ein kurzes, wertvolles Leben als ein langes, aber inhaltsloses. Ein zeitgemässes Plakat dagegen muss den rastlos eilenden Autofahrer unserer Zeit warnen, dass er durch Unvorsichtig-



keit nicht allzu früh in den Tod rennt. Die treffenden Worte lauten: «Nimm dir Zeit und nicht das Leben».

Es mag einer noch so arm und mittellos sein, die Zeit, die er zu leben hat, gehört ihm. Sie ist sein Kapital, über das er verfügen kann. Je nach seiner Einstellung wird er sie weise nützen, verschenken, verkaufen oder vergeuden. Natürlich muss der Zwang des Lebens, mit seinem Existenzkampf, auch noch in Betracht gezogen werden. So lange wir aber nicht Sklaven oder Leibeigene sind, können wir doch selbst bestimmen und entscheiden, wie wir unser Lebensschifflein steuern wollen.

### **Wohin im neuen Jahr?**

So steht denn auch jetzt das neue Jahr wieder wie ein frisch gesatteltes Pferd bereit, und es wird uns dahin tragen, wohin wir es mittelst der Zügel lenken und leiten. Vielen fällt es schwer, die Leitung ihres Lebens selbst in die Hände zu nehmen, denn sie fürchten die Verantwortung und möchten deshalb lieber gezogen und geschoben werden. Irgend jemand soll über ihr Verhalten bedingend wirken, sei es zum Guten oder zum Bösen. Zudem ist die bestehende Ordnung wie eine breite Strasse, auf der die Masse gedankenlos einhergeht, indem sie sich ebenfalls lieber schieben und ziehen lässt. Jedes Abbiegen von der Heerstrasse der heutigen Weltordnung kann durch Gestrüpp und unebenes Gelände führen, und das scheuen die meisten. Aber das hat leider auch zur Folge, dass viele Fragezeichen entstanden sind, die das Leben der führenden Männer belasten und erschweren. Auf dem Gebiete der Ernährung, auf demjenigen des Gesamtwirtschaftlichen, der Politik und der Religion steht die heutige Menschheit wie auf einem steuer-

losen Schiff, auf dem jeder das tut, was er für gut erachtet, um nicht verzweifeln zu müssen. So wenigstens mutet das Bemühen führender Männer unseres Atomzeitalters an.

Diese Lage, die wir von den vergangenen Jahren her kennen, wird im neuen Jahr ihren Lauf weiter verfolgen, und nur der Wachsame lässt sich richtig beraten, weil er erkennen kann, dass die Lösung der Weltprobleme nicht mehr lange der Machtlosigkeit schwacher Menschen überlassen werden wird, hat doch das Steuer seinen Lauf auf Vernichtung eingestellt, oder wer möchte das abstreiten, wenn er an die Gefahr der Atomkraft denkt, die in den Händen menschlicher Willkür liegt? Es gibt da eine wunderbare, biblische Verheissung, die uns zeigt, dass dieser Willkür von höherer Warte aus Einhalt geboten wird. Dieses wichtige Wort sagt uns, dass Gott, der die Erde gebildet hat, sie nicht als eine Öde bereitet hat, sondern um bewohnt zu werden, hat er sie geschaffen, und mit Recht kann er von ihr sagen: «Mein ist die Erde und ihre Fülle, der Erdkreis und die darauf wohnen». Statt dessen glauben sich die Menschen aber berechtigt, über dieses Besitztum Gottes zu verfügen, wie es ihnen beliebt, mag auch die Lage der Menschheit dadurch immer schwieriger werden.

Obwohl von uns niemand wissen kann, an welchem Tag und zu welcher Stunde der rechtmässige Besitzer der Erde diesem Treiben Einhalt gebieten wird, ist uns doch eines klar bewusst, dass uns nämlich das neue Jahr der Lösung um 365 Tage näher bringen wird. Diese Aussicht wird jeden ermutigen, der bestrebt ist, die eigene Zeit so zu nützen, dass er seinen Mitmenschen damit zur Freude, zur Hilfe und notwendigen Stütze gereichen kann.

### **Vom Kräutertee zur Urtinktur**

In einer ruhigen und friedlichen Zeit, bevor die Furien des Ersten Weltkrieges über Europa hinwegbrausten, hatte ich noch einige Jahre Gelegenheit, mit meinem Vater durch Wald und Feld zu streifen. Als guter

Kräuterkenner erklärte er mir eine Menge Pflanzen, die als Heilkräuter bekannt waren und bei uns und unseren Vorfahren seit Jahrzehnten in Gebrauch standen. Unterwegs musste ich dann oft frische Pflanzen