

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 46 (1989)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Im Schmelziegel der modernen Zeit  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969696>

### 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>**

## Desiderata

Ein nahezu 300 Jahre altes Dokument von Menschen, die die christliche Ethik noch verstanden und gelebt haben. So gefunden in der Old Saint Paul's Church, Baltimore – 1692.

Geh freundlich und gelassen inmitten von Lärm und Hast und denke daran, welcher Friede in der Stille zu finden ist.

So weit wie immer möglich und ohne Dich selbst aufzugeben, versuche mit allen Menschen auszukommen.

Rede von Deiner Wahrheit ruhig und deutlich und höre anderen zu, selbst wenn sie Dir langweilig und unwissend erscheinen, auch sie haben ihre Geschichte.

Geh laut und angriffslustigen Menschen aus dem Weg, denn sie sind eine Plage für den Geist.

Wenn Du Dich mit anderen vergleichst, werde nie eitel oder verbittert, denn es wird im Menschen stets Gedanken geben, dass andere mehr oder weniger können als Du. Freue Dich über das, was Du erreicht hast wie auch über Deine Pläne.

Behalte das Interesse an Deiner Arbeit, doch ohne Überheblichkeit, denn Dein Tun und Handeln ist ein wahrer Besitz unter all den Dingen, deren Wert mal zu- mal abnimmt.

Sei vorsichtig bei Deinen Geschäften, denn die Welt ist voller List. Werde aber dadurch nicht blind gegenüber der Tatsache, dass es viele Menschen gibt, die noch Ideale haben

und sie zu verwirklichen trachten. Sieh auch, dass es überall im Leben noch echte Tapferkeit gibt.

Sei Du selbst.

Vor allem täusche nicht Zuneigung vor, noch werde zynisch was die Liebe angeht, denn trotz aller Erstarrung und Entzauberung, die Du um Dich siehst, lebt sie ewig fort.

Beuge Dich freundlich dem Rat der Jahre und gib mit Anmut jene Dinge aus der Hand, die der Jugend vorbehalten sind. Erhalte Dir die Schärfe Deines Verstandes, denn sie vermag Dich vor plötzlichem Unheil zu bewahren. Aber lass Dich nicht fallen in ständiges Grübeln. Viele Ängste sind nur eine Ausgeburt von Müdigkeit und Einsamkeit. Nichts gegen eine gewisse Disziplin, im übrigen aber sei freundlich mit Dir selbst.

Du bist ein Kind des Universums, nicht anders als der Baum vor der Tür oder die Sterne am Himmel. Das Universum entfaltet sich, seiner Bestimmung gemäss. Deshalb lebe in Frieden mit Gott, was immer Deine Arbeit und Dein Streben sein mag in der lärmefüllten Verwirrung des Lebens. Halte Frieden mit Deiner Seele.

Trotz aller Täuschungen, Plackereien und aller zerbrochenen Träume ist es immer noch eine wunderbare Welt.

Sei bedacht, strebe danach, glücklich zu sein.

(Von Leser eingesandt)

## Im Schmelztiegel der modernen Zeit

Vor kurzem traf ich zufällig einen älteren Mann, der gerade sein 95. Lebensjahr hinter sich gebracht hat. Wie es so geht, haben wir die heutige Hetze, die Unruhe und den modernen Zeitgeist – der die Menschen aufzehrt, ihre Nerven angreift – mit damals, also noch vor dem Ersten Weltkrieg, verglichen. Diese Zeit haben wir beide erlebt. Damals gab es noch keine aufregenden, an den Nerven zerrenden Filme im Fernsehen oder andere aufregende Unterhaltungs-

möglichkeiten. Statt elektrisches Licht brannten Kerzen, man sass mit der Familie zusammen, Grosseltern, Eltern und Kinder. Bei schönem Wetter verbrachten wir den Abend in der Gartenlaube, und bei Regen oder Kälte auf dem Ofenbänkli. Grossmutter erzählte spannende Geschichten, denen man aufmerksam lauschte. Wenn die Mutter die letzten Haushaltarbeiten beendet hatte, begleitete sie uns ins Schlafzimmer. Nach einem ruhigen Abendgebet

wurde der Tag beendet. Man ging früh zu Bett. Bei Petroleum- oder später Gaslicht war auch das Lesen nicht interessant, man hätte sich die Augen verdorben.

Unter den damaligen Verhältnissen war es eigentlich ganz selbstverständlich, dass man abends früh zu Bett ging und dem Grundsatz nachlebte: «Morgenstund hat Gold im Mund!»

Manchmal hat man mit ein bisschen Hausemusik, und wenn es nur eine Blockflöte war, den Abend verschönert.

### Eine Welt, die krank macht

Wir unterhielten uns dann noch einige Zeit darüber, wie die Menschen heute im Schmelziegel der modernen Zeit ihre Nervenkräfte nur allzufrüh verbrauchen.

Das sieht man an der Zunahme der Herzinfarkte. Die entsprechenden Todesfälle steigen an, aber auch an Hirnschlägen sterben immer mehr Menschen. Die Zahl erhöhte sich ganz wesentlich gegenüber denen der Jahre vor dem Ersten Weltkrieg. Immer wieder liest man in der Zeitung, wie übermäßig gestresste Menschen im schönsten Alter plötzlich, mitten in ihrer aktiven Tätigkeit, aus ihrem erfolgreichen Leben gerissen werden.

Vergessen wir nicht, dass im Schmelziegel der modernen Zeit nicht nur die physische Energie einem grösseren Verbrauch ausgesetzt ist, sondern auch die Psyche, das heisst, die seelischen Energien werden viel schneller aufgezehrt. Auch die eigenartigen Reflexerscheinungen, die sich im Traumleben auslösen, werden selten in Betracht

gezogen. Auch dann, wenn wir uns in der Nacht durch einen ruhigen Schlaf regenerieren sollten, kommen vom Unterbewusstsein Störungen, oft von schlimmen Träumen begleitet, die uns am Morgen sogar manchmal schweissgebadet aufwachen lassen. Die Reflexe des Unterbewusstseins machen sich allzu oft im Traumleben bemerkbar. Sie tragen zu einem weiteren Kräfteverschleiss bei.

### Gibt es eine Hoffnung?

Über solche und ähnliche Eindrücke unterhielt ich mich mit diesem 95 Jahre alten Mann, der geistig noch sehr rege und frisch ist. Wir fragten uns beide, wie lange die heutige menschliche Gesellschaft - mit ihrem ausgewiesenen Gewinn- und Prestigedenken - noch durchzuhalten vermag, während wir mit Hilfe einer enorm entwickelten atomaren Technik einer Weltkatastrophe entgegen steuern.

Zum Schluss haben wir uns beide auf diese Hoffnung gestützt und uns daran erinnert, was uns schon die Grossmutter, noch bevor der Erste Weltkrieg ausgebrochen war, mit andächtig gefalteten Kinderhändchen beten lehrte: «Dein Reich komme. Dein Wille geschehe auf Erden wie im Himmel».

So verabschiedete ich mich von diesem Mann mit der Feststellung, dass es oft acht oder neun Jahrzehnte braucht, bis man aus dem Schmelziegel der heutigen Zeit wieder zum einfachen, hoffnungsvollen Glauben zurückkehrt, dass der Gott des Himmels - und nur er - die für den Menschen unlösabaren Probleme zu klären vermag.

## Erfahrungen aus Brasilien

Mein lieber Freund Harry schickte mir einen ausführlichen Bericht über gesammelte Erfahrungen, während seines 14jährigen Aufenthaltes in Brasilien. Weil diese Beschreibung so ganz dem entspricht, was auch ich in Brasilien erlebte, möchte ich den Artikel in den «Gesundheits-Nachrichten» veröffentlichen.

Wenn solche Informationen kommen und

man auch selbst einmal eine gewisse Zeit in diesem Land verbracht hat, dann kommt einem so manches wieder richtig zum Bewusstsein. Und für diejenigen, die keine Gelegenheit haben, Brasilien kennenzulernen, dürfte es eine gewisse Vorstellung ergeben, wie man sich zum Land, zu den Leuten und zu den Pflanzen, beziehungsweise der Natur, einstellen kann und soll.