

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

**Artikel:** Freude als Heilmittel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-969700>

### **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:** 20.02.2026

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



haltbar zu machen und vor einer Schädigung durch Reiskäfer zu bewahren.

#### **Einfacher Test der Naturreinheit**

Um festzustellen, ob der Reis tatsächlich naturbelassen ist, nimmt man eine kleine Menge in eine Schale, gibt etwas Feuchtigkeit dazu und lässt ihn an einem warmen Ort keimen. Wenn er zu keimen beginnt, dann ist er noch naturbelassen. Wenn er vergast oder sonstwie behandelt worden ist, dann keimt er nicht mehr. Man sollte sich diesbezüglich sorgfältig vergewissern und beim Einkauf darauf achten, dass man naturbelassenen Reis ersteht. Nur dieser enthält alle natürlichen Werte.

#### **Vorzüge einer beschaulichen Lebensweise**

In Korea habe ich sehr viele alte Leute getroffen. Ich erinnere mich noch an einen alten Mann, der 118 Jahre alt war. Obschon sein Englisch nicht sehr einfach zu verstehen

war, konnte ich mich doch mit ihm über interessante Dinge unterhalten, vor allem über Erlebnisse in seiner Jugend. Dieser alte Mann hat sehr bescheiden gelebt und sich wirklich naturrein ernährt. Sicherlich spielte bei ihm eine gute Erbanlage eine Rolle. Sein Vater wurde schon sehr alt. Ich finde es immer interessant, wenn ich Gelegenheit habe, mich mit alten Menschen zu unterhalten. So kann man viel von alten Menschen über Sitten und Gebräuche vergangener Zeiten lernen, die in vieler Hinsicht noch gemütlicher waren und sich nicht so hektisch und nervös gestalteten wie es heute der Fall ist.

Ich möchte allen Lesern empfehlen, Naturreis öfters auf dem Speisezettel vorzumerken. Wenn man es einmal versteht, ihn abwechslungsreich zuzubereiten, dann schmeckt er einem viel besser als der weisse Reis. Man profitiert zudem noch durch den reichen Gehalt an Vitalstoffen.

### **Freude als Heilmittel**

In meinen früheren Vorträgen über Psychotherapie habe ich immer wieder darauf hingewiesen, dass Freude enorme Heil-effekte auslösen kann. Ich habe dies oft selbst ausprobiert, wenn ich über schlimme Dinge, die sich ereignet haben, deprimiert war. Ich raffte mich dann auf, ging in den Wald oder wanderte durch Arven- und Lärchenwälder. Wenn man einige Stunden steigen muss, dann atmet man tief und lässt die feinen ätherischen Öle der aromatischen Pflanzen auf sich wirken. Dann wird jeder erfahren, dass man nach einiger Zeit viel gelockerter ist und der seelische Druck kleiner wird. Zurückgestaute Gase werden ausgeatmet. Und nach einer gewissen Zeit ist es als ob ein schwerer Stein von uns genommen wäre. Der seelische Druck wird nach und nach leichter.

#### **Ein weiser Rat**

Dabei musste ich oft an den weisen Salomo – wie man ihn nennt – denken, der im Buch der Bücher in Sprüche 17:22 so treffend

zum Ausdruck gebracht hat: «Ein Herz, das freudig ist, tut Gutes als Heiler, aber ein Geist, der niedergeschlagen ist, vertrocknet das Gebein».

Wie grossartig zeigt dieser weise Mann, der bestimmt seelisch alle Höhen und Tiefen erlebt hat, wie ein freudiges Herz Gutes als Heiler bewirkt. Aber auch nebenbei ein niedergeschlagener Geist, wie er sagt, das Gebein vertrocknen und alle positiven Regenerationskräfte verkümmern lässt. Ich habemich oft gefragt, woher Menschen, die schwere, unheilbare Krankheiten geduldig ertragen, die Kraft dafür nehmen. Auch dafür hat mir Salomo eine Erklärung in Sprüche, Kapitel 18, Vers 14 gegeben: «Der Geist eines Mannes kann seine langwierige Krankheit ertragen, was aber einen niedergeschlagenen Geist betrifft, wer kann ihn tragen?»

Auch aus diesen tiefgründigen Worten ersehen wir wieder, dass eine positive, bejahende Einstellung zum Krankheitsgeschehen unbedingt notwendig ist, um eine lang-



wierige Krankheit ertragen zu können. Wenn Salomo da klar zum Ausdruck bringt was einen niedergeschlagenen Geist betrifft, «wer kann ihn tragen?», zeigt er uns deutlich, dass, um gesund zu bleiben, positives Denken nötig ist.

### **Positive Einstellung – eine Quelle der Gesundheit**

Vertrauen in die Natur, in die göttlichen Gesetze, das ist erforderlich, um unseren Körper zu aktivieren, seine Reserven zu mobilisieren, die Lymphdrüsen anzuregen und somit den Zellstoffwechsel zu fördern. Dies zeigt uns auch die Notwendigkeit bei uns selbst, bei unseren Freunden und dort,

wo wir mit Kranken in Berührung kommen, das positive Denken als Kraftquelle der Freude nicht zu vergessen.

In meiner über fünfzigjährigen Praxis habe ich oft schwere, scheinbar hoffnungslose Fälle, die auch von tüchtigen Ärzten gegeben waren, gesehen. Wenn positives Denken und entsprechendes Handeln in einer naturgemässen Therapie alle noch vorhandenen Reserven mobilisierten, dann konnte der Heilungseffekt nicht ausbleiben. All dies kann zu einem Erfolg führen, was man dann allgemein als ein Wunder bezeichnet!

Da muss man sich wieder sagen, der Mensch kann helfen – aber die Natur allein kann heilen!

## **Eiweiss-Probleme**

In Afrika, Südamerika und den sogenannten unterentwickelten Ländern des Fernen Ostens habe ich oft die sehr schlimmen Folgen der Eiweissmangel-Krankheiten beobachten können. Viele Kinder mit dicken Bäuchlein und ausgemergelten Körpern, mit Hungerödemen und weiteren Folgen von Eiweissmangel gehen daran zugrunde, besonders bei den farbigen Völkern. All die verschiedenen Hilfsaktionen, die überall gestartet werden, können nur einen Teil der furchtbaren Folgen von Eiweissmangel-Erscheinungen gutmachen.

Das ganze Wirtschaftssystem, die ökonomischen Verhältnisse, Fragen der Geburtenregelung und noch vieles andere müsste geändert werden, wenn man diesem Elend wirksam begegnen möchte. Aber dazu fehlen oft die notwendigen wirtschaftlichen und materiellen Voraussetzungen.

### **Ursache der Stoffwechselerkrankungen**

Andererseits gibt es wieder in den Wohlstandsgebieten, sowohl in Europa als auch in Amerika, in erster Linie bei der weissen Rasse, eine Eiweissüberfütterung, die als Hauptursache der vielen Stoffwechselerkrankungen einschliesslich Krebs bezeichnet werden muss. Ein Übelstand in unseren

Wohlstandskreisen, den Professor Wendt so hervorragend mit dem Begriff und der klaren Schilderung der Eiweiss-speicherkrankheiten wissenschaftlich begründet.

### **Übersäuerung durch hohen Eiweisskonsum**

Ich habe selbst in meinen Schriften und Vorträgen immer wieder betont, dass der Eiweisskonsum bei uns um das zwei- ja oft sogar um das dreifache zu hoch ist. Schon nach dem Ersten Weltkrieg hat es begonnen, als wieder alle Nahrungsmittel genügend vorhanden waren, und immer mehr Eiweissprodukte auf den Tisch kamen. Gemüse und Früchte, die auch während des Krieges immer noch genügend zur Verfügung standen, mussten immer mehr den vorher rationierten Eiweisserzeugnissen – Fleisch, Eier, Käse – weichen. Langsam hat sich alles zugunsten der eiweissreichen Nahrung verschoben. Heute kann man sich eine Ernährung, ohne dass ein- bis zweimal täglich Fleisch, Eier oder Käse auf den Tisch kommen, fast nicht mehr vorstellen. Man vergisst dabei vollständig, dass gerade die eiweissreichen Nahrungsmittel einen Säureüberschuss aufweisen. Gemüse und Früchte sind jedoch basenüberschüssig. Durch diese Verschiebung von der basenüberschüssigen Nahrung zur säureüber-