

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Ein Bild des Lebens  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968832>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 16.02.2025

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

Radioaktive Strahlen können nicht nur von oben, sondern auch von der Erde oder dem Wasser ausgehen. Es gibt besonders in der Nähe der Vulkane sehr starke, radioaktive Quellen, die geschickt angewendet, gesundheitlich von großem Wert sein können und zwar besonders bei Krebs, Arthritis und polyarthritischen Erscheinungen. Auch die Erde selbst kann radioaktive Strahlen aussenden. Eine bescheidene, aber wohlthuende Radioaktivität haben wir im Lehm, der sogenannten Heilerde. In Mexiko und in Zentral-Amerika gibt es in der Nähe von Vulkanen Gebiete, in denen kein einziger Mensch krebskrank wird, so lange er in einer solchen Gegend verbleibt und zwar auch dann nicht, wenn er stark dazu veranlagt ist. In andern Gegenden mehren sich die Krebsfälle jedoch auffallend, nicht aber in den Nachbargebieten, obgleich dort die gleichen Ernährungsfehler gemacht werden. All diese in der Natur vorkommenden Strahlenfaktoren geben uns reichlich zu schaffen, wenn wir uns ihnen anpassen wollen, ohne Schaden leiden zu müssen. Es ist genug für uns, diesen Anforderungen zu entsprechen, weshalb die moderne, technische Wissenschaft nicht noch mehr Schwierigkeiten schaffen sollte, wodurch unsere gesundheitlichen Voraussetzungen direkt in eine tragische Lage versetzt werden, die dem gleichkommt, was ein Kind heraufbeschwören kann, wenn es in den Bergen mit einem Schneeball eine Lawine auslöst, unter deren Last seine eigene Familie begraben wird. Was nützt es ihm, wenn es darüber jammert und weint? Kosmische Strahlen, sowie alle radioaktiven Kräfte sind Mächte, die im bescheidenen Sinn mit Feuer verglichen werden können. Dieses kann bekanntlich Wärme spenden, aber wenn ihm dazu Gelegenheit gegeben wird, kann es auch alles versengen und vernichten. Darum hat der Dichter von ihm gesagt: «Wohltätig ist des Feuers Macht, wenn es der Mensch bezähmt, bewacht.» Auch die Radioaktivität sollte nicht durch menschliche Willkür aus ihrem wohlgehüteten, gleichsam bewachten Zustand herausgerissen werden, um noch größeren Schaden anzurichten, als es der losgelassenen Macht des Feuers je möglich wäre.

### Ein Bild des Lebens

Wenn wir unser Leben bildlich darstellen wollen, dann müssen wir dabei sowohl unsere geistigen, als auch unsere körperlichen Bedürfnisse berücksichtigen. Das Geistige mag mit einem Haus verglichen werden, das mit blanken, nackten Wänden zur Inneneinrichtung überlassen wird. Je nach unserm Geschmack bemalen und tapezieren wir nun die Räume, belegen sie mit Teppichen, versehen sie mit Vorhängen, schmücken ihre Wände mit Bildern, gestalten sie mit zweckdienlichen Möbeln wohnlich und angenehm und sorgen dafür, daß sie stets in gutem Zustande bleiben. All diese Bemühungen mögen wir mit unserem Bestreben vergleichen, unsern Geist zu füllen und das Leben wertvoll zu gestalten. Im Gegensatz hierzu, können wir aber auch flatterhaft und unsorgfältig veranlagt sein, so daß wir uns nicht bemühen, unser Haus sauber und aufgeräumt zu halten. Die Wände verklecksen wir mit allerlei geschmacklosen Liebhabereien und achten nicht darauf, wie ungemütlich wir auf diese Weise wohnen müssen. Solange das Haus neu ist, mag die Vernachlässigung und der Mangel an Pflege weniger stark auffallen, als wenn es baufällig und alt geworden ist. Wenn aber der Wind durch die Ritzen zieht, so daß keine Wärme mehr im Hause bleiben will, dann ist es doppelt ungemütlich, darin verweilen zu müssen. Ebenso verhält es sich mit unserem Leben, wenn wir in der Jugend nicht dafür besorgt sind, unsern Geist mit jenen Werten anzufüllen, die auch noch im Alter von bleibender Beständigkeit und belebendem Einfluß sind. Für den Körper können wir ein anderes Bild gebrauchen, um seine Lebensbedingungen zu beleuchten. Es mag gut sein, wenn wir hierzu die Pflege eines Gartens zum Vergleich zuziehen. Da kommt es nun sehr darauf an, ob wir

diesen biologisch oder chemisch bewirtschaften. Wir können ihn auch gut oder schlecht anlegen, indem wir nur an den augenblicklichen Nutzen und Gewinn denken, oder indem wir auch noch auf später bedacht sind und daher nicht nur Zierpflanzen, sondern auch wertvolle, fruchttragende Bäume und Sträucher setzen. Wenn wir ihn rein halten und richtig pflegen, können wir viel daraus ernten, wenn wir ihn aber vernachlässigen und das Unkraut wachsen lassen, dann wird er uns wenig Wertvolles eintragen. Den Gemüsegarten können wir zur Not immer wieder eher in Ordnung bringen, auch wenn er verunkrautet ist. Wenn wir dazu nicht selbst im Stande sind, können wir noch fremde Hilfe zuziehen. So ist es auch mit den schnell kommenden und rasch wieder behobenen, akuten Erscheinungen und leichten Krankheiten. Vernachlässigen wir aber konstitutionelle Angelegenheiten, also auch den Obstgarten, dann können wir Fehler, die wir anfangs und im Laufe der Zeit begangen haben, in späteren Jahren nicht ohne weiteres wieder ausmerzen und gewisse Mängel wieder nachholen. Wer nicht in jungen Jahren Obstbäume in seinem Garten anpflanzt, kann auch mit dem besten Gärtner im Alter keine größeren, fruchttragenden Bäume herbeischaffen. Genau so verhält es sich auch mit den grundlegenden, gesundheitlichen Angelegenheiten, die wir in der Jugend vernachlässigen. Der beste Arzt und Hygieniker wird in kurzer Zeit nicht alles, was wir im Leben versäumt haben, wieder gut machen können. Ich kenne reiche und angesehene Männer, ja sogar berühmte Aerzte und Chirurgen, die an Krebs oder einer Syphilis zugrunde gegangen sind. Was war die Ursache, daß es mit ihnen so weit kommen mußte und sie trotz vielem Wissen, trotz Einfluß, Rang, Ruhm und Geld im Herbst und Winter des Lebens nicht vor dem Unglück und der Kälte des Verderbens bewahrt blieben? Auch sie hatten verpaßt, in jungen Jahren Obstbäume in den Garten ihres Lebens zu pflanzen, sie zu hegen und zu pflegen und vor Gefahren zu schützen.

So, wie Haus und Garten verraten, ob wir sie gut gepflegt und sachverständig mit Liebe besorgt haben, damit darin ein angenehmes Wohnen möglich ist, so beweisen auch unser Geist und Körper, ob wir uns schon in jungen Jahren den göttlich reinen, biologischen Gesetzen unterstellt haben, damit unser Leben auch in alten Tagen harmonisch und glücklich ist und dadurch ausgelöst, immer noch ein wertvolles Schaffen und Wirken erfolgen kann.

### Quark

Selbst in vielen neuzeitlich eingestellten Haushaltungen wird Quark viel zuwenig verwendet. In Deutschland bezeichnet man ihn in etlichen Gegenden als Weißkäse. Aus Quark wird ja auch Käse hergestellt, jedoch ist der Quark leichter verdaulich und gesünder als Käse. Der Käse wirkt bei vielen Personen verstopfend, nicht aber der Quark. Er ist außer Joghurt die beste Milcheiweißnahrung. Für die Leber gibt es keine bessere Eiweißspeise als Quark. Leberleidende kommen ohne gutes Eiweiß nicht aus, weshalb Quark eine ideale Diätahrung für sie bedeutet. Er muß gut zubereitet werden, so daß er sahnig ist, nicht krümelig, wie der sogenannte «Bibbelikäse», sondern sahnig, damit er auch dem verwöhnten Gaumen mundet. Wir können ihn noch mit Schnittlauch bereichern und je nach Bedürfnis und Geschmack auch noch mit Zwiebeln, verschiedenen feingeschnittenen Gemüsen, Salaten oder Gemüsesäften. Wer keine empfindliche Leber hat, kann noch etwas Rahm unter den Quark mengen, was ihn geschmacklich verbessert und gehaltlich bereichert. Quark dient als vorzüglicher Aufstrich für belegte Brötchen mit Gewürzkräutern und Vitam-R. Zusammen mit einem guten Getreide- und Fruchtkaffee bilden diese bereits ein gesundes, schmackhaftes Nachtessen. Quark kann man auch zu Füllungen verwenden, indem man damit beispielsweise gefüllte Tomaten oder Pfefferschoten zubereitet. Quark kann Käse, Eier und Fleisch ersetzen, da er die Vorteile der