

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 21 (1964)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Dankbarkeit, ein Heilmittel  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551394>

### **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:** 15.03.2025

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

findet keine bessere, natürlichere Medizin, als seine tägliche Nahrung Vitamin-B-reich zu gestalten, indem er Naturreis und Vollkornbrot isst, Hefeextrakt als Brotaufstrich verwendet, Suppenprodukte wählt, die wenn irgend möglich Reinkulturhefeextrakt enthalten. Mit keinem Medikament, noch mit irgendwelchen anderen Wirkstoffen kann man indes einen Vitaminmangel beheben. Wieviele Krankheitserscheinungen, die als Avitaminose bezeichnet werden, könnte man beseitigen, indem man mehr Naturprodukte auf den Tisch bringen würde! Es zeugt von einer eigenartigen Verirrung unserer Zeit, die vollwertige, natürliche Nahrung, wie

sie die Natur uns und unseren Vorfahren schon immer dargeboten hat, zu entwerthen und den entstandenen Mangel durch künstliche Stoffe ersetzen zu wollen. Das geschilderte Taubenexperiment spricht eine deutliche Sprache und ist so unzweideutig klar, dass es in Zukunft auch uns als schützender Wegweiser dienen sollte, denn bestimmt ist die daraus gezogene Schlussfolgerung richtig. Besonders bei einseitiger Kost müssen wir stets darauf achten, dass wir nur vollwertige Naturerzeugnisse genießen, sonst müssen wir uns nicht wundern, wenn sich Mangelercheinungen einstellen.

### **Dankbarkeit, ein Heilmittel**

Welch hilfreiche Rolle die Dankbarkeit in unserem Leben spielen kann, kam mir erst eigentlich zum Bewusstsein, als mich vor Jahren ein getreuer Freund, der damals Lehrer in einer Missionarschule in der Nähe von Brooklyn war, fragte, ob ich für die Luft, die ich an jenem Tage eingeatmet hatte, bereits schon gedankt hätte? Diese unerwartete Frage erschreckte mich gewissermassen, denn noch nie hatte ich daran gedacht, für dieses unentbehrliche Geschenk zu danken, obwohl ich es schon jahrzehntelang täglich als völlig selbstverständlich im Empfang genommen hatte. Sicher bin ich jedoch nicht der einzige, der in der Hinsicht so gänzlich gedankenlos gehandelt hat. Gleichzeitig merkte ich, dass ich allen Grund hatte, noch für andere kostbare Gaben dankbar zu sein. Des weitern wurde ich auch gewahr, dass der Alltag mit seinen stürmischen Forderungen, seinen verschiedenen Freuden, aber auch seinen vielen Widerwärtigkeiten oftmals die Beachtung jener unschätzbaren Kostbarkeiten verdrängte, die vom Geber aller guten und vollkommenen Gaben kommen und der Menschheit kostenlos zur Verfügung stehen. Werden wir aber erst einmal inne, dass wir trotz mancherlei Schwierigkeiten gleichwohl allen Grund haben, für jene unentbehrlichen

Güter, die wir uns nicht selbst beschaffen könnten, dankbar zu sein, dann beginnt uns die erwachende Dankbarkeit mit warmem Gefühl zu durchdringen, und auch diese Wärme ist in unserer kühl berechnenden Zeit ein belebendes Geschenk, das wir uns stets kostenlos beschaffen können.

Als ich mehrere Jahre später einmal unter den fröhlichen Bewohnern einer kleinen Südseeinsel weilte, forschte ich der Ursache ihres Frohsinns nach und fand heraus, dass sie unbewusst der Dankbarkeit huldigten. Nie vergassen sie dankbar zu sein für all die vielen kleinen und grösseren Freuden, die ihnen der Schöpfer täglich zukommen liess. Stets erneut empfanden sie Wertschätzung und Dankbarkeit für den Sonnenschein, die Wärme, das blaue Meer mit seinem Nahrungsreichtum, wie auch für die Kokospalmen, die verschiedenen Fruchtbäume und anderes mehr. Nicht nur Wärme verleiht die Dankbarkeit, sie übermittelt auch Zufriedenheit, die ihrerseits die Freude weckt und regt die endokrinen Drüsen an, fördert somit die Blutzirkulation, was günstig auf den Stoffwechsel wirkt, weshalb die Freude der Gesundheit die besten Dienste leistet, vermag sie doch alle wichtigen Funktionen anzuregen. Auch Schiller empfand einst

die Freude als belebenden Funken und glaubte sogar, dass die Freude es sei, die die Räder an der grossen Weltenuhr antreibe. Seit wir zwei Weltkriege mit den nachfolgend kalten Kriegen durchkosten mussten, wissen wir zwar, dass die Triebfeder dieser Weltenuhr ebensogut von zerstörenden Mächten aufgezo-gen werden kann. Da uns diese aber der göttlichen Gaben von Licht, Sonne, Luft und anderem mehr nie völlig zu berauben vermögen, haben wir alle noch immer genügend Grund, uns daran täglich zu freuen.

### **Wem gebührt der Vorzug?**

Einer der schlimmsten Feinde, die man auf die Naturvölker loslassen konnte, war die Begehrlichkeit, weil dadurch die Zufriedenheit und somit auch das innere Gleichgewicht verlorengingen. Nicht vergeblich gärt es bedrohlich im Meere all dieser Völkermassen. Die gleichen Folgen kann man auch in der Kindererziehung auslösen. Stören wir ein unverdorbenes Kind, das mit Tannzapfen, Steinchen und Hölzchen noch zufrieden und glücklich spielen kann, aus seiner Ruhe, indem wir ihm die verschiedensten, künstlichen Spielsachen zukommen lassen, dann wecken wir ein Begehren in ihm, das sich so schnell nicht mehr beruhigen lässt, sondern genährt sein will. Mit der Zeit fordert dieses immer mehr, weil sich der Reiz naturgemäss steigert, so dass schliesslich selbst die Fülle nicht mehr genügt, denn sie hat der dankbaren Zufriedenheit den Rücken gekehrt und verlangt nach mehr. Dieser unbefriedigende Werdegang wird jedoch nicht beim einzelnen Kinde stehenbleiben. Er erfasst ganze Völker und erfüllt sie mit Unzufriedenheit und dieses schlimme Gewächs trugen wir auch zu den sogenannten unterentwickelten Völkern, deren gesteigerte Bedürfnisse heute schwerlich mehr zu beruhigen sind.

Glücklicherweise gibt es aber auch noch Menschen, die sich von der Unzufriedenheit nicht anstecken lassen, sondern sich im Gegenteil selbst in schwerer Lage ihren Frohmut zu erhalten wissen. Ich er-

innere mich da lebhaft an eine schwerkranke Bäuerin, die unter multiple Sklerose litt und schon seit 14 Jahren gelähmt war. Als sie mit grosser Mühe eine kleine Besserung zustande brachte, so dass sie wenigstens ihre Arme wieder gebrauchen und ohne fremde Hilfe essen konnte, da war sie so glücklich und dankbar darüber, dass sie sich mit ihrem noch immerhin bedauernswerten Zustand völlig abzufinden wusste. Ihre stille Zufriedenheit kam mir immer wieder in den Sinn, wenn ich mich von Unannehmlichkeiten bedrücken liess, die sich nun einmal auf unserer holprigen Erde nicht umgehen lassen. Besonders in ermüdetem Zustand neigen wir dazu, die Zukunft, Gegenwart und Vergangenheit in verneinendem Sinne zu beurteilen, was keineswegs zu einer zufriedenen Stimmung beiträgt und uns sicher keine erholungsvolle Entspannung und erquickenden Schlaf verschafft. Erinnern wir uns aber statt dessen an all das Gute, das uns schon widerfahren ist, und das wir noch täglich erleben, dann kann sich in unserem Herzen eine wohltuende Dankbarkeit entfalten und diese trägt bestimmt dazu bei, dass wir uns wieder erholen können. Vergessen wie nie, dass jeder Mensch genügend Gründe hat, um sich zu ärgern, zu sorgen und unglücklich zu fühlen. Legt er diese Passivposten auf eine der beiden Schalen seiner Lebenswaage, dann muss er auf die andere ebensoviel Aktivposten bringen, wenn er die Waage im Gleichgewicht halten will. Was er an Werten besitzt, was er Gutes zu leisten vermochte sein Leben hindurch, was alles ihm glückte, die vielen Gaben, die ihm die Natur täglich bietet, all das muss er bedenken, wenn er sich bedrückt und bedrängt fühlt, denn alle diese stärken-den Erinnerungen und Erfahrungen werden sein Herz mit genügend Dankbarkeit zu erfüllen vermögen, wodurch die Bürden, über die er sich beklagen mag, kleiner und kleiner erscheinen und sich langsam verziehen werden.

Selbst Kranke, ja sogar Schwerkranke, können sich durch eine bejahende Ein-

stellung ihren Gemütszustand und damit auch ihr Leiden erleichtern. Warum sollte die gesundheitliche Störung den ganzen Empfindungsraum beherrschen?

Könnte sich der Kranke nicht glücklich schätzen, dass noch so manche Organe störungsfrei arbeiten? Könnte er nicht weise überlegen, was er selbst dazu beizutragen vermag, um durch vernünftige Massnahmen rascher zu gesunden? Eine Krankheit, die man gut und richtig ausheilt, kann manche Schlacken entfernen und den gesamten Zustand verbessern. Stellt man sich ihr gegenüber jedoch verdrossen ein, sucht man die Schmerzen zu betäuben, statt durch richtiges Eingreifen die Reinigung und Heilung des Körpers zu unterstützen, dann muss man sich nicht wundern, wenn der erhoffte Erfolg ausbleibt. Dankbare Zufriedenheit

des Gemütes ist während der Krankheit die beste Grundlage, um wieder hochzukommen. Oft, wenn man glaubt, wirkliche Ursache zu haben, der Traurigkeit freien Lauf zu lassen, müsste man sich nur an die gefährvollen Kriegszeiten erinnern oder an die Millionen Flüchtlinge und Heimatvertriebenen denken, und infolge der erwachenden Dankbarkeit verschwänden alle kleinen Sorgen, denn ist es nicht wunderbar, ein Dach über dem Kopf zu haben, das vor Regen und Kälte schützt und in einem einigermaßen geordneten Staate leben zu dürfen? Dankbarkeit und Wertschätzung gegenüber all den vielen Selbstverständlichkeiten, die unser Leben täglich verschönern, hebt die müden Lebensgeister und verdrängt bedrückende Gefühle. Ein Versuch bestätigt die Wirksamkeit dieser Behauptung.

### **Die älteste Heilmittelfabrik der Welt**

Jahrtausende bevor das menschliche Auge geschaffen war, war das technische Wunderwerk der Pflanze bereits schon in voller Tätigkeit. Sie allein vermag aus den einfachen Elementen der Erde die kompliziertesten organischen Verbindungen aufzubauen, die die einzig richtigen Lebensbedingungen für Mensch und Tier ergeben. Vitamine, Fermente, Harze, Öle, Antibiotika und tausend andere bekannte und unbekannte Wirkstoffe werden in dieser wundervoll arbeitenden Fabrikationsstätte, der Pflanzenzelle, hergestellt. Keine noch so durchdachte, komplizierte Apparatur, die durch des Menschen Hand entstanden ist, könnte solche Werte an Heil- und Wirkstoffen schaffen, wie dies die Pflanzenzelle zustande bringt und seit Jahrtausenden in gleicher Güte vollbracht hat, wenn nicht der Mensch durch ungeschickte Eingriffe hindernd dazwischen getreten ist. Sei es in den feuchtheissen Urwäldern des Äquatorialgebietes, in unserer gemässigten Zone oder im hohen Norden, wo der Winter 9 Monate herrscht, überall bemüht sich die Pflanze, in stetiger Zuverlässigkeit für Mensch und Tier erträg-

liche Lebensmöglichkeiten zu schaffen, indem sie Nähr- und Heilstoffe erzeugt, die der Mensch zum grössten Teil nützt, ohne zu wissen und darüber nachzusinnen, wie viel kostbare Werte die Pflanze noch vermehrt für ihn bereithält.

#### **Notwendige Einsicht**

Auf Grund der bisher gemachten Erfahrungen ist anzunehmen, dass für jedes Leiden irgendwo ein Kräutlein wächst und zu unserem Wohle gedeiht. Statt nun diesem in seiner stillen Verborgenheit eifrig nachzuforschen, greift der Mensch der Neuzeit immer wieder zur Chemie, sucht das grossmütige Geschenk, das uns die Natur durch die Pflanze darreicht, durch synthetische Körper zu ersetzen und scheint von den Misserfolgen und Enttäuschungen, die er auf diesem Gebiet schon in Kauf nehmen musste, nicht lernen zu wollen.

Unsere Strafe hilft einem Kind doch auch, dass es aufmerken und vom Verkehrten abstecken kann! Ebenso sollten uns Erwachsene Fehlgriffe stutzig machen, damit wir zur Einsicht gelangen mögen. Aber da muss schon ein solch