

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Jugendglück oder Drogensucht?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554810>

### **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:** 01.04.2025

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

schen Belastungen, oder wenn ein atmosphärisches Tief im Anzug war. Noch ein weiteres halbes Jahr war sehr strenges Durchhalten nötig, worauf der Zustand des Gemütes so weit erstärkte, dass man bald einmal sagen konnte, die Sonne scheint wieder über der zuvor so düsteren Landschaft der Seele. Noch zwei weitere Jahre Geduld erforderte es, bis allmählich wieder alle Früchte störungsfrei den Speisezettel bereichern durften. Der Genesende empfand diese Errungenschaft als grosses Geschenk, war es doch kein leichtes Opfer für ihn, auf die Reichhaltigkeit der Früchte verzichten zu müssen. Die wieder gesündete Leber trübte den Frohsinn und das Glück nicht mehr, und so erhielt denn das Leben wieder jenen Inhalt, der es lebenswert zu gestalten vermag.

Noch viele andere Beispiele könnten Erwähnung finden, denn manche anderen Kranken hielten mit gutem Erfolg durch. Ich denke da an einen Lungenkranken mit beidseitiger offener Tuberkulose und Kavernen. Neben ihm lag in Davos manch anderer Patient mit besserem ärztlichem Befundergebnis, als er es aufwies. Aber gleichwohl sah er sie links und rechts neben sich sterben, während er durchhielt und sich heute noch als gesunder Hochgebirgstourist gerne in den Bergen aufhält.

#### **Des Rätsels Lösung**

Wenn man gute Mittel und die richtigen Anweisungen zur Verfügung hat, dann

heisst es zusätzlich noch durchhalten, und des Rätsels Lösung ist gefunden. Hält man aber in gleichem Sinne mit chemischen Mitteln durch, dann muss man nicht erstaunt sein, wenn dies zum Verhängnis wird, ja womöglich sogar ins Verderben führt. Es ist heute daher mehr denn je nötig, sich bei Störungen und Krankheiten frühzeitig richtig zu orientieren, um bewährte Naturheilmethoden kennenzulernen. Dies ist jedem möglich, gibt es doch leicht verständliche Zeitschriften wie die «Gesundheits-Nachrichten», die aufklärend schulen. Wir können daher Freunden einen besonderen Dienst erweisen, wenn wir uns die Mühe nehmen, deren Adressen an unseren Verlag einzusenden, damit wir diese ein Vierteljahr gratis bedienen können. Auch «Der kleine Doktor», der nun in sieben Sprachen erhältlich ist, könnte noch mancher Familie zum Segen gereichen, denn wo immer er hingelangt, ist er ein willkommener Berater. Wer anderen helfen möchte, sollte sich an den Inhalt unserer «Gesundheits-Nachrichten» erinnern, denn aus ihnen geht hervor, dass wir durch unsere Veröffentlichungen möglichst vielen das Rüstzeug zu erfolgreichen Hilfeleistungen anderen gegenüber übermitteln möchten. In einer Zeit grosser Belastungen ist es doppelt nötig, Hilfe darzureichen, indem man seinen Mitmenschen zeigt, auf welche Weise und auf welchem Weg sich das Durchhalten segensvoll auszuwirken vermag.

### **Jugendglück oder Drogensucht?**

Früher war das Leben für Jugendliche nicht so leicht wie heute, denn noch war Autorität und Gehorsam Trumpf. Noch waren die Verhältnisse so, dass der Verdienst klein war und Genügsamkeit erforderte. Aber gerade das verhalf zu grösserer Zufriedenheit, denn der gesteigerte Reiz ist unersättlich und verschafft dennoch nicht die gewünschte Genugtuung. Wer sich aber mit wenigem begnügen kann, freut sich an gesteigerter Leistung. Nicht der Ehrgeiz ist sein Ansporn, son-

dern der Drang, seinem Leben wertvollen Inhalt zu verleihen. Das stimmt mit den Worten eines früheren Dichters überein, der sagte: «Wisset, ein erhabner Sinn legt das Schöne in das Leben, und er sucht es nicht darin!» Wenn jeder auf diese Art zum Schönen sein Scherflein beitragen würde, wieviel Erfreuliches würde dann geleistet werden können?

Ein einzigartiges Beispiel, uns zum Schönen anzuspornen, finden wir in den vielen göttlichen Wundergaben der Natur. Wer

von uns muss je darum besorgt sein, dass nach der nächtlichen Finsternis ganz gewiss der helle Morgen mit dem unberührten Reiz seines Lichtglanzes erneut in Erscheinung tritt? Ebenso können wir nichts, aber auch gar nichts dazu beitragen, dass der Frühling mit neuerwachtem Lebenswunder seinen Blütenzauber nach des Winters Härte wieder hervorquellen lässt, um uns in vollem Masse zu beglücken! – Auch brauchen wir nicht unbedingt in ferne Länder zu reisen, um einen malerisch schönen Sonnenuntergang geniessen zu können. All dieses Schöne liegt auf unserem Lebensweg. Wir müssen nur Wertschätzung und Sinn dafür haben. Eignen wir uns diese Fähigkeiten an, dann sind wir dadurch so reich beschenkt, dass uns die Schwierigkeiten des Alltags nicht verbittern können. Im Gegenteil, wir werden sie meistern, denn die Bitterkeit des Gemütes hilft keine Probleme lösen, sondern schafft neue Knoten. So vieles hängt von unserer Einstellung ab, wenn wir uns nicht vom Geist der Unzufriedenheit anstecken lassen!

#### **Weitere Beispiele**

Zugegeben eine lange Regenzeit kann das Singen unserer Vögel beeinträchtigen, aber geben sie auf und singen überhaupt nicht mehr? Immer wieder findet die Freude ihres dankerfüllten Herzens Ausdruck in ihrem arteigenen Lied. Stört es sie, dass sie kein anderes als gerade nur ihr eigenes zustande bringen? Wohl wetteifern sie zusammen im Gesang, aber jeder gibt sich mit seiner Kehle zufrieden und will nicht über das hinaus, was er zu geben vermag. Wie aber steht es um jene kleinen Singvögel, die das Pech haben, dass der Kuckuck sein Ei in ihr Nest legt? – Geben nun diese auf? Was würde ihnen Gutes daraus erwachsen? Da ihnen vermehrter Fleiss zur Verfügung steht, ist es ihnen ja möglich, das unverschuldete Problem auf friedliche Weise zu lösen. Nicht weniger liebevoll versorgen sie daher den Eindringling, als wäre es dessen Recht, ihre eigene Brut zu beeinträchtigen oder gar zu verdrängen. Ihr Ausharren lohnt sich,

denn das nächstmal können sie ihr Familienglück ja wieder ungetrübt geniessen. Ob so oder so, Anstrengung wird es erfordern. Sollte sich nicht unsere ungestüme Jugend an diesen kleinen Hinweisen geschickt ein Beispiel nehmen können? Zugegeben, Kriege und Nachkriegszeiten sind ärger als nur ein Kuckucksei im Nest! Aber das göttliche Geschenk des Lebens liegt dennoch in unserer Hand. Jeder Tag ist einem unbeschriebenen Blatt Papier gleich, und es hängt von uns ab, was wir darauf schreiben. Wenn wir nun noch jung und unerfahren sind, sollen wir da das schöne, weisse Blatt verklecksen, nur, weil uns jemand zum Unrecht tun verleitet und wir nach Dingen gelüsten, die uns nicht zustehen? Könnten wir nicht standhaft bleiben wie die kleinen Singvögel, die allem Missgeschick zum Trotz das Singen und den Nestbau nicht lassen, die geduldig brüten und der strengen Arbeit des Fütterns und der Aufzucht ihrer Jungmannschaft getreulich nachkommen?

#### **Was führt zur Süchtigkeit?**

Warum hält die Jugend von heute nicht mehr an der Lebensfreudigkeit fest, obwohl ihr diese helfen würde, Schwierigkeiten zu überbrücken? Stetiger Fleiss und Ausdauer bereichern das Leben, während die Jagd nach vermeintlich Begehrtem nie zum Ziel der Zufriedenheit führt. Früher baute man stetig und mit der notwendigen Zufriedenheit an seinem Glück. Heute aber soll alles gleich zur Verfügung stehen, und diese Ungeduld führt auf schiefe Bahn. – Alles, was man auf dieser erlangen kann, verschafft kein unbeschwertes Jugendglück, sondern leitet zum Pfad versteckter Heimlichkeiten, die das Gemüt nur beschweren. Auch wenn die Eltern vom verkehrten Handeln ihrer Jugendlichen nichts wissen, weil es diese vor ihnen so lange als möglich verborgen zu halten suchen, gefährden doch die Folgen das eigene Leben und jenes anderer. Darum sollten sich Jugendliche nicht Freunde wählen, die sie zum Schlimmen verleiten, sondern bedenken, dass sie bestimmt keine

kleinere Widerstandskraft besitzen als die kleine Vogelwelt, die sich so tapfer über Missgeschicke hinwegsetzen kann, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

Aber nicht alle handeln so weise, denn sonst würde die Rauschgiftsucht nicht von Jahr zu Jahr ansteigen. Sogar in unserer kleinen Schweiz ist dies der Fall, denn im Jahre 1966 waren erst 16 Jugendliche wegen Rauschgiftkonsums verurteilt worden, während diese Zahl im Jahre 1970 bereits auf 1024 anstieg. Das sind in nur vier Jahren über sechzigmal mehr, und jedes Jahr steigert sich die Zahl um etwa 300 Prozent, wenn kein Wunder geschieht. Ein 18jähriger, der seit einigen Jahren süchtig ist, sagte mir kürzlich, dass er, wenn es nicht mehr gehe, die Dosis vervielfache, bis es eben aus sei. Das ist ein schlechter Trost, wenn man bedenkt, wieviel Gutes man mit seinem Leben durch eine andere Einstellung beginnen könnte. Zudem stehen heute den jungen Leuten viel mehr Möglichkeiten offen, als dies früher der Fall war. Wenn sie ihren grossen Verdienst nicht verschleudern, können sie mit Leichtigkeit während der ohnedies grosszügig erteilten Ferienzeiten ferne Länder besuchen und Einblick in manche Lebenslagen gewinnen. Das weitert den Horizont, und man beurteilt manches anders. Viele meiner Kollegen konnten nicht begreifen, wie es mir möglich gewesen war, einen grossen Teil der Erde kennenzulernen.

### Die Leber ist mit im Spiel

Unsere heutige Wohlstandszeit bringt es mit sich, dass unsere Ernährungsweise zu fett- und eiweissreich ist, und auch die Mengen Alkohol, denen man zusprechen mag, sind nicht besonders gesundheitsfördernd. So kommt es, dass man vor allem bei Männern im vorgerückten Alter wenig Krankheiten findet, bei denen die Leber nicht auch mit im Spiel ist. Sei es Rheuma, Gicht, Wassersucht, Fettleibigkeit, Zuckerkrankheit oder Krebs, immer ist die Leber dabei mitbeteiligt. Leider ziehen dies nicht alle Ärzte in Betracht, weshalb ihre Behandlung alsdann einseitig

Hätte ich einst als Jüngling nicht den Entschluss gefasst, mit Hilfe des Ersparten zu reisen, statt das Geld für Rauchen zu vergeuden, wäre ich vielleicht auch nie dazu gekommen.

### Geschwächte Willenskraft

Das Rauchen ist ohnedies ein Kapitel für sich, ist es doch eine gefährliche Vorbereitung und der erste Schritt zur Droge hin. Gleichermassen sind auch die 120 000 Schweizer, die als alkoholsüchtig bezeichnet werden können, in vermehrter Masse drogengefährdet. Ein Alkoholiker braucht sich nur in einer Katerstimmung zu befinden, und es wird seinem Kollegen ein leichtes sein, ihm erfolgreich eine Droge anzubieten, denn selten ist das erste Mal auch das letzte Mal! – Die Regel beweist zur Genüge, dass es nur in wenigen Fällen bei diesem einen Male bleibt. Besonders jemand, der bereits in anderer Hinsicht süchtig ist, wird die Widerstandskraft schwerlich aufbringen, um von der einmal gekosteten Droge wieder loszukommen. Ja, es ist heute für einen Jugendlichen leichter, sein Leben zu zerstören und damit nicht nur sich, sondern auch Angehörige und Freunde unglücklich zu machen, als es auf gerader Bahn mit Fleiss und Ausdauer zum Glück zu führen. Warum also nicht diesen letzteren, wenn vielleicht auch etwas beschwerlicheren, Weg wählen? Es lohnt sich.

und der Erfolg nie ganz befriedigend ist. In Anbetracht dieser Tatsache gab ich seinerzeit das Buch: «Die Leber als Regulator der Gesundheit» heraus. Wer den Inhalt eingehend verfolgt, begreift eher, dass die Leber unbedingt der richtigen Aufmerksamkeit bedarf. Ärzte und Patienten müssen diesen Umstand in Betracht ziehen, wenn sie mit einem befriedigenden Erfolg rechnen wollen.

Manch ein wertvoller Mann starb in der Vergangenheit allzufrüh, weil ihm niemand sagen konnte, wie er bei seiner Leberzirrhose hätte vorgehen sollen, um der Er-