

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 30 (1973)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Das Grundkapital des Lebens  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554893>

### **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>**

nehmen lassen, ansonst würde der zweite Fuss noch in Mitleidenschaft gezogen werden.

Eine Nachbarin riet nun dem Landwirt, noch bis anderntags auszuharren. Wir pflückten sofort Spitzwegerich für ihn und kochten diese in einem Topf. Der Fuss wurde nun im Absud fleissig gebadet und die Pflanze wurde um den ganzen Fuss als Wickel über die Nacht aufgelegt. Am nächsten Tag trat schon eine gute Besserung ein. Nachdem die Behandlung täglich so weitergeführt worden war, war der Fuss nach 14 Tagen einwandfrei geheilt. Allerdings gab es damals noch keinen Kunstdünger, so dass auch die Naturkräuter völlig einwandfrei, also ohne Gift waren.

Nach Jahrzehnten, als ich schon verheiratet war und wir ein kleines Mädchen hatten, bekam das Kind mit zwei Monaten den Milchschorf. Zwei Aerzte, die wir zugezogen hatten, salbten monatelang an dem kleinen Patienten herum, ohne eine Besserung zu erreichen. Leider fiel mir die Erfahrung mit dem Spitzwegerich auch nicht sogleich ein, aber auf einmal erinnerte ich mich an die Heilung jenes Landwir-

tes durch die Spitzwegerichbehandlung. Ich sagte darum zu meiner Frau, wir möchten doch einmal Spitzwegerich versuchen, worauf sie das Kind in dessen Absud badete. Schon in der ersten Nacht nach dieser Heilmethode konnte das Kind ruhig schlafen, und nach einer Woche war es von der schlimmen Pein des Juckens befreit. Das einfache Mittel erwies sich also als sehr segensreich.»

Durch solcherlei günstige Erfahrungen mehrt sich jeweils das Wissen über die verschiedenen Wirkungsmöglichkeiten der einzelnen Pflanzen. Auf diese Weise konnte man auch das vereinzelt Erfahrungsgut von da und dort mit der Zeit sammeln, so dass es noch heute vielen zum Nutzen gereichen kann, wie dies «Der kleine Doktor» beweist. Wichtig ist allerdings heute, wie bereits durch obigen Bericht erwähnt, zu beachten, dass man Heilkräuter von ungedüngten Bergwiesen erntet. Man hat dadurch auch die Gewähr, dass kein Niederschlag von Autogasen auf ihnen haftet. Wirklich, die neuzeitliche Entwicklung der Dinge ist geschäftig, gar alles anzutasten und zu verderben.

## Das Grundkapital des Lebens

Unter diesem Grundkapital können wir sehr wohl unsere Erbmasse verstehen. Je nachdem wir von unseren Eltern gesundheitlich eine starke Grundlage ererben konnten, scheint dieses Grundkapital für unser Leben gesichert zu sein. Wenn dem jedoch nicht der Fall ist, dann haben wir uns oft mit vielen Leiden abzufinden, und wir müssen ständig auf unsere Gesundheit aufpassen, um aller schwächlichen Veranlagungen zum Trotz durchhalten zu können. Besitzen wir bei unserem unvorteilhaften Zustand diese gute Einsicht, indem wir uns weitgehend pflegen und kräftigen und uns nur gestatten, was uns bekömmlich ist, dann können wir sogar mit einer befriedigend langen Lebensdauer rechnen. Wer indes in solcher Lage völlig unbekümmert, das Leben auf eine Weise geniessen will, wie es seinem Grundkapital in keiner Weise entspricht, muss er sich auch

nicht wundern, wenn er dadurch seinen Lebensfaden wesentlich verkürzt.

### Bevorzugter Erbe

Wie aber steht es mit jenen, die stolz sind über ihr gutes Grundkapital, da ihnen eine starke Erbmasse zufiel? In der Regel sind solche daran gewöhnt, dass ihnen kaum je einmal etwas fehlt. Schwerwiegend krank sind sie überhaupt nie. Sie können sich die grössten Strapazen zumuten, ohne dabei gross zu ermüden, auch sind sie so gute Nahrungsverwerter, dass sie nach Herzenslust essen und trinken können, ohne dadurch irgendeinen Nachteil bemerken zu müssen. Sie mögen sich all dieser Vorteile rühmen, aber vielleicht doch nicht die volle Wertschätzung dafür haben, gerade wie ein Sohn, der ein grosses Erbe antrat und es verausgab, als könne es nie versiegen. Die richtige Einstellung zu dem

Erbten ist in jeder Beziehung äusserst wichtig, denn auch etwas, das unerschöpflich zu sein scheint, kann zur Neige gehen. So sollte denn jeder, der eine gute Erbmasse besitzt, sie mit Wertschätzung pflegen, statt sich zu brüsten, dass ihm alles Sündigen gegen die Natur nichts anhaben könne. Dies mag die Jugendzeit hindurch bis zu den Vierzigerjahren für ihn stimmen, aber allmählich treten dann dennoch auch für ihn, vielleicht ganz unbemerkt, gewisse Gefahren auf. Der bevorzugte Erbe gewöhnt sich als guter Nahrungsverwerter sehr leicht an eine üppige Ernährungsweise und denkt nicht im geringsten daran, dass das, was er genießt, seinen Eiweissbedarf mehr als übersteigt. Warnungen schlägt er ohnedies in den Wind, denn er ist keineswegs gewillt, Fleisch, Eier und Käsenahrung einzuschränken, um sie durch Gemüse, vor allem durch reichlichen Salatgenuss zu ersetzen. Erst, wenn der Arzt den Blutdruck als zu hoch bezeichnet, mag dieser Umstand Veranlassung geben, über die Folgen nachzudenken. Wer sich aber ein gutes Gewicht von 90 bis 100 kg leisten kann, sieht meist nur mitleidig lächelnd auf einen schlanken Mann herunter. Was sollte ihm ein solcher Gutes zu berichten haben? Die eigene Lebensweise gefällt einem solchen viel zu gut, als dass er sich zu einer Umstellung bewegen liesse. Was nützt ihm nun aber seine gute Erbmasse, wenn plötzlich ein Herz- oder Hirnschlag sein Leben verhältnismässig frühzeitig abschliesst?

Schon manchen Bekannten sah ich auf diese Weise allzurasch von der Bildfläche verschwinden. Es heisst demnach also auch bei gesundheitlich gutem Grundkapital haushälterisch mit seinem Erbe umzugehen, und zwar nicht, wenn dies bereits zu spät ist, sondern frühzeitig.

### **Vorteilhaftes Verhalten**

Wie gut hat es doch eigentlich jener, der infolge vorzüglicher Veranlagungen über eine kraftvolle Leistungsfähigkeit verfügt, so dass er nicht wie andere durch starke Ermüdungserscheinungen gehemmt ist. Sollte er daher dieses Kapital nicht weise nützen, dass es ihm möglichst lange ungeschwächt dienlich sein kann? Wieviel Gutes kann jemand leisten, der sein Erbe zum Nutzen anderer einsetzt, statt es nur für sich zu beanspruchen. Gerade auf gesundheitlichem Gebiet kann dieser Einsatz zu grosser Genugtuung und innerer Befriedigung führen. Zudem wird der Lebensabend angenehm, und man hat nicht mit dem Schrecken von Herz- oder Hirnschlägen und deren allfällig unangenehmen Folgeerscheinungen zu rechnen, wenn man in allem stets mässig ist und seine Lebensweise nach gesunden Regeln abwickelt. Wenn schon der weniger Begünstigte Nutzen aus solchen Vorsichtsmassnahmen ziehen kann, wieviel mehr werden sie jenem mit guter Grundlage dienlich sein! Denken wir also stets rechtzeitig daran, unser Erbe gut zu verwalten, denn es lohnt sich.

### **Wie alt könnte der Mensch werden?**

Es besteht eine Norm, wie alt Geschöpfe werden können. So stellte man fest, dass Säugetiere, die sich in klimatisch günstigen Gebieten aufhalten, ungefähr sechsmal so alt werden, als sie gebrauchten, um ausgewachsen zu sein. Wenn nun der Mensch mit 20 Jahren ausgewachsen ist, indem alsdann sein Skelett völlig verknöchert ist, sollte er 110 bis 120 Jahre alt werden können. Etliche Menschen in der Türkei, im Himalajagebiet, sowie in einigen Gegenden Russlands erreichen dieses Alter.

Untersuchen wir die Lebensweise dieser Menschen, dann werden wir gewahr, dass sie aus einfachen Verhältnissen stammen, unverkünstelte Naturnahrung zu sich nehmen, sich körperlich reichlich betätigten, sich ständig in gesunder Luft aufhalten und keinerlei Hetze ausgesetzt waren.

Vergleichen wir nun damit das Leben in unseren modernen Industrieländern zusammen mit unserer Mentalität und geistigen Einstellung, dem vielen Lärm in unserer Umgebung, der Beanspruchung durch