

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 3 (1945-1946)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Föhnsturm  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968676>

#### 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:** 24.02.2026

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahres-Abonnement Fr. 3.80, Ausland 4.50  
Erscheint monatlich

Redaktion u. Verlag: A. Vogel, Teufen  
Tel. Teufen 3 61 70 Postcheck-Konto IX 10 775  
Druck: W. Kaufmann-Furrer, Mühlheim (Thg.)

Insertionspreis:  
Die einspaltige Millimeterzeile 12 Rp.

## Inhaltsverzeichnis

1. Februar	
2. Föhnsturm	
3. Vom Geheimnis der Töne	
4. Wichtige Mitteilung für werdende Mütter	
5. Die Pflege des Säuglings	
6. Einspritzungen	
7. Fragen und Antworten	
8. Unsere Heilkräuter:	
a) Die Hagebutte	
9. Homöopathie:	
a) Urtica	
b) Crataegus	

17 Von einer bewegten Vortragsdebatte, von dem erregenden Kampfe der Wahrheit gegen den Irrtum heimwärts kommend, gehe ich, immer noch in Gedanken versunken, den steilen Weg hinauf, meinem Hause entgegen. Vorerst wird es mir gar nicht bewußt, wie der Wind durch meine Kleider fährt, den Mantel hin und her zupft und die Haare zerzaust, als wollte er mich neckisch auf sein übermütiges Spiel aufmerksam machen. Erst, wie ich nun durch den Baumgarten schreite, merke ich, wie sich die Jungbäume hin und her wiegen und wie die jungen Arven und Bergföhren im Alpinum ihre dunklen, buschigen Äste unwillig hin und her schütteln lassen. Dem dicht am Walde stehenden Wohnhause zuschreitend, höre ich ein gewaltiges Rauschen, ein Pfeifen und Knarren, hie und da von einem scharfen Knallen unterbrochen, wenn ein Ast einer Lärche dem Drucke des Sturmes nicht mehr standhalten konnte. Ein Föhnsturm ist losgebrochen, wie ich ihm erst einmal, bei einer Frühlingsskitour auf das Wildhorn, so stark erlebt habe. Damals mußten wir uns beim jeweiligen Hauptstoß des Sturmwindes auf den Boden werfen, die Skistöcke fest in den harten Schnee stoßen und über den Rädchen festhalten. Trotzdem ist einer von uns vom Sturme erfaßt und in einen Tobel hinuntergerissen worden.

Unwillkürlich mußte ich mich daran erinnern, da mich der Wind umzuwerfen drohte, als ich die freistehende Steinsteige hinaufgehen wollte. Die Türe mußte gut gehalten werden beim Öffnen, denn der Druck hätte sonst die Doppelverglasung kosten können. Im Vorraum traf ich den Hund, der sich ängstlich unter die Treppe gelegt hatte und um alles in der Welt nicht mehr hinaus wollte. Als ich ins Wohnzimmer kam, hörte ich ein dumpfes Poltern, wie wenn etwas Schweres gegen das Haus schlagen würde. Und wirklich, eine Tanne, die zirka 70 cm vom Hause entfernt vor dem großen Fenster des Schlafzimmers steht, wurde vom Sturme derart hin und her geschüttelt, daß sie jeweils mit einem dumpfen, manchmal auch knarrenden Geräusche gegen die Dachbrüstung aufschlug. Wie sollte man da schlafen können, dachte ich mir. Einsteils um den Schlag zu dämpfen und andernteils, um die Tanne zu schonen, die bereits auf der einen Seite eine tiefe Schürfwunde aufwies, holte ich im Schafstalle einen Sack mit Laub. Als ich beim Hasenstall vorbeikam, sah ich meine drei weißen Kaninchen sich ängstlich in eine Ecke kauern. Das Dach war trotz der Belastung mit drei schweren Steinen abgedeckt, sodaß der Wind den verängstigten Tierchen die feinen, langen Seidenhaare hin und her zauste. Ich wollte sie in den Schafstall in Sicherheit bringen, aber als ich mich ihrem Pfahlbauhäuschen näherte, sprang das eine der Tiere zum Dach hinaus und verschwand, wie aus einem Rohr geschossen, in der Himbeeranlage. Das zweite wagte den fast zwei Meter hohen Sprung ebenfalls und verschwand unter den Sträuchern des Alpinums. Das dritte konnte ich

## Februar

Wie bist du doch so trostesleer,  
Du Februar mit deiner ganzen Trübe,  
Wenn nicht die Hoffnung auf den Frühling wär',  
Wo blieben dann die Freude und die Liebe?

„Was?“ sagt der Februar, „Du glaubst, ich freu' mich nicht?  
Sieh an doch meine Narrennütze!  
Ich bin auf Uebermut, auf Posse und Humor doch so erpicht,  
Daß dreist ich tret' in jede Pfütze! —“

Ja, sag es nur, du hast dich prächtig illustriert,  
Dein Schellenkäppchen steht dir gar nicht schlecht,  
Womit die Menschen du am Gängelbande führrest,  
Sie sind dir treu ergeben, wie ein Knecht.

Einmal im Jahr die Maske abzulegen,  
Um mit der Maske ohne Heuchelei zu sein,  
Das ist der Widerspruch, der einmal kühn, verwegen  
Die Wirklichkeit enthüllt mit dem Schein.

Doch, wenn der Taumel ist vorüber,  
Sieht es dann anders, sieht es besser aus?  
Jm Gegenteil, das Wetter, es ist trüber,  
Die letzte Hoffnung stahl sich aus dem Haus.

Drum, laß die Narrenkappe in der Truhe liegen,  
Kämpf lieber wacker gegen Not und Leid,  
Einmal wird auch die Sonne wieder siegen  
Und wandeln allen Gram in Freud!

glücklich erhaschen. Es pfiff und kreischte jedoch vor Angst wie vom Fuchs gebissen. Ruhig hielt ich es in meinen Armen und redete mit ihm, streichelte sein Fell, bis es selbst ganz ruhig wurde, denn es kannte meine Stimme. Man muß mit verängstigten Tieren reden und zwar ganz beruhigend. Ich erinnerte mich da an meine Jugend, als der Vater und der Onkel mir erklärten, man müsse immer mit den Tieren reden, wenn man zu ihnen in den Stall komme und zwar hauptsächlich nachts und ganz besonders mit den Pferden, da diese sehr empfindlich und schreckhaft sind. Meinen „Angora“ brachte ich in den Schafstall, wo mich die Schafe blöckend empfingen. Diesen gab ich nun gerade noch etwas fein duftendes Emdgras in die Krippe, damit sie sich beruhigen und beschäftigen könnten. Sie hatten daher auch nicht viel dagegen, daß ihnen der „Angora“ als unerbetener Guest nun in der Krippe herumsprang und einige gute Blättchen aus dem Futter holte, um dann wieder nervös unter dem Streuehaufen zu verschwinden. Einer der Hasen war nun mehr glücklich geborgen. Wo mochten die andern sein? Draußen im Walde konnten sie umkommen oder einem Fuchse zum Opfer fallen. Da mich die armen Tiere dauerten, entschloß ich mich, trotz dem heulenden Sturme auf die Suche nach ihnen zu gehen. Wie sollte ich aber die weißen Tierchen finden, da immer noch ziemlich viel Schnee lag, und jedes weiße Schneeflecklein zwischen den Sträuchern einen der Hasen vortäuschen konnte! Die mondbeleuchtete Landschaft mit dem tollen Treiben, den hin und her wiegenden Bäumen war ganz interessant, jedoch die Sorge um das Geschick der Tiere ließ mich alles vergessen, sogar die Tanne, die mit ihrem trönenenden Klopfen anzeigte, daß die Dachrinne schon ziemlich zerdrückt zu sein schien.

Nachdem ich die ganze Umgebung durchstöbert hatte, wollte ich die Hoffnung aufgeben, ein bewegliches Schneehäuflein mit vier Pfoten zu finden. Doch endlich, dort unter der schwarzen Johannisbeerstaude schien sich etwas zu bewegen. Langsam, vorsichtig ging ich der Staude entgegen. Diesmal narrte mich der Wind nun nicht, wie schon so oft, als er nur einige Blätter bewegte. Es war wirklich eines meiner weißen Häuschen, das zusammengekauert unter der Staude saß. Ruhig und doch laut, um das Geheul des Sturmes zu übertönen, redete ich in gewohnter Weise mit dem verängstigten Tier, und siehe da, es erkannte mich und hüpfte ruhig etwas weiter.

Langsam folgte ich ihm, wie immer, wenn ich es einfing, und auf einmal ließ es sich fangen und in den Stall bringen. Nun mußte noch der dritte Ausreißer gefunden werden, und nach langem Suchen entdeckte ich ihn in der Himbeeranlage. Auch er ließ sich in der gleichen, ruhigen Art fangen und in Sicherheit bringen. Inzwischen war Mitternacht vorübergegangen, und ich stand eine Weile sinnend und nachdenkend in diesem schaurig-schönen Treiben des nächtlichen Föhnsturmes. Die Natur kann Elemente entfalten, die wir als gewaltig, überlegen und hart empfinden können, jedoch niemals sadistisch brutal, wie die Stürme, die die Menschen zu entfesseln vermögen.

Wie an einer Bombardierung gemahnte das Tosen und Krachen des Sturmes! Es blieben dabei jedoch nur dürre Aeste und hie und da ein Tannengipfel oder ein entwurzelter Baum als Opfer des Naturkampfes liegen. Bewahren wir selbst unsere Ruhe und stellen wir uns natürlich ein, dann verlieren die Sturmgewalten den Schrecken, den sie auf unser Gemüt auszuüben vermögen. Ruhig redete ich mit mir, wie ich mit dem Hasen geredet hatte und nahm meinen Laubsack, um das starke Hämmern der an die Brüstung schlagenden Tanne etwas abzuschwächen. Mit Mühe nur konnte ich den so erworbenen Puffer festbinden. Jetzt war endlich alles so weit in Ordnung, daß auch ich zu Bette gehen konnte. Die Schafe waren ruhig, die Kaninchen waren in Sicherheit, der Hund war zufrieden, daß ich ihn unter der Treppe im Vorraum liegen ließ. Beruhigend redete ich noch einige Worte zu ihm, und befriedigt legte ich mich alsdann selbst nieder und schlief, trotz dem Lärm des Sturmes, der bis zum Morgen andauerte. Die innere Ruhe und das sich Abfinden mit Dingen und Umständen, die unabänderlich sind, ist die einzige Medizin, die uns in solchen und ähnlichen Fällen den Schlaf bringen

kann. Man muß in Not und Sturm mit Tieren, Menschen und auch mit sich selbst ruhig reden, worauf die innere Spannung zu verschwinden vermag. Plötzlich ist es alsdann still und ruhig in uns, wie es der Wald am anderen Morgen, als ich erwachte, war. Still und ruhig war alles um mich her, wie wenn es nie anders gewesen wäre, wie ein Traum! —

### Vom Geheimnis der Töne.

Wie oft lastet die Sorge des Alltags wie eine fast untragbare Last auf uns. Zentnerschwer, manchmal fast untragbar, liegen die Folgen von begangenem oder erlittenem Unrecht auf unserer Brust! Trübe und aussichtslos liegt die Zukunft vor uns. Mühsam müssen wir in unserer Seelennot nach Luft ringen. Da plötzlich schwingen sich leichte, leise Aetherwellen um uns, und der graue harte Fels unseres Herzens wird langsam von dem weißen Gischt dieses Aethermeeres umspült und umsäuselt. Immer mehr und immer stärker dringt das muntere Wellenspiel gegen den trüben und toten Strand unseres Seins. Eine unsichtbare und doch so wirksame Kraft verscheucht den dicken Nebel, der auf dem Festlande unseres Herzens liegt, damit die lebengebenden Strahlen der Sonne, die ja immer scheint, jedoch nicht immer wirksam sein kann, wieder Wärme und Licht zu spenden vermag. Eigenartig ist sie, diese Kraft, die einsteils mit dem Lichte verglichen werden kann, mit der Kraft der Sonne, die in der Morgenfrühe einer kalten Januarnacht dem Blumenkleide der in Eis und Kälte erstarren Helleborus wieder Leben und Wärme zu geben vermag! Und doch, sie ist nicht nur Licht und Wärme, diese eigenartige Kraft, sie ist auch Ausdruck und Sprache, die viele hören und verstehen, wenige aber zu sprechen vermögen. Diese Macht der Töne ist wie ein Klang aus himmlischen Orten, eine Kunde aus geistigen Sphären, die von einer Kraftzeugt, die weit über den ehernen Prinzipien dieses Zeitlaufes steht. Und doch, gibt es nicht auch in den himmlischen Sphären gute und böse Geister, Engel und Dämonen, helfende und zerstörende Mächte, beide mit übernatürlichem Einflusse ausgestattet, die uns Menschen weit überlegen sind. Ist es nun des Menschen Geschick, ist es sein Karma, irgend einem Einflusse preisgegeben zu werden, muß er sich hin und her werfen lassen, um schließlich dem einen oder anderen dieser Mächte zu erliegen? Ist es dem Menschen vergönnt, in den heiligen Hain des Reinen, Erhabenen und Guten einzutreten, oder muß er im luziferischen schillernden Glanze untertauchen, um im Tempel der Venus vom süßlich schmeckenden Wein ihres Giftbeckers trunken zu werden? Ist es dem Menschen nicht frei gestellt, dem Ruf der Natur zu folgen, hinaus durch die Pracht der Auen, über Berge und durch Täler zu wandern, um sich am saftigen Grün der Matten zu erlaben, sich am Duft von Blumen und Sträuchern zu stärken und sich zu füllen in der Stille und Einsamkeit des Waldes? Steht es ihm nicht frei, statt dessen unterzutauchen in die dumpfen Vergnügungslokale der Städte, um im Qualm ihrer mit Jazz vergeistigten Atmosphäre seines Schicksals zu vergessen?

Ist der Mensch nicht ein Fürst, ein König, wenn auch im Asyl lebend, so doch noch ausgestattet mit dem Privilieum des freien Willens? Wohl hat ihm die Erbmasse von beidem gegeben: Gutes und Böses ist in seinem Fleische verankert. Das, was nun der Mensch von beiden unterstützt, fördert und pflegt, das wächst, entwickelt sich und wird groß, sodaß es ihm beherrscht und ihm das Gepräge, den Charakter verleiht. Deshalb fühlt er sich zu dem hingezogen, was seinem Inneren entspricht, und es ist ganz richtig, wenn man die Menschen nach ihren Freunden beurteilt, wenn man sie nach ihrer Lektüre einschätzt, nach dem, was sie sich anhören, was sie reden und tun. Das bekannte Sprichwort stimmt auch, wenn wir es umändern: „Sage mir, welche Töne du liebst, und ich sage dir, wer du bist“; denn das Geheimnis der Töne ist ein psychologisches Schlüsselchen zu den Tiefen der Herzen. Sonderbarerweise scheint es auch Menschen zu geben, und sie sind nicht einmal gering an der Zahl, Menschen, die