

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 3 (1945-1946)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Junge Menschen  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968689>

### **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:** 25.05.2025

**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 und Verlag: A. Vogel, Teufen  
Tel. Teufen 3 61 70 Postcheck IX 10 775  
Druck: Isenegger & Cie., Villmergen (Aarg.)

Insertionspreis:  
Die einspaltige Millimeterzeile 12 Rp.

## Maienzeit

Wie ist es nur möglich, sieh, über die Nacht,  
Was hat der Frühling den Lärchen gebracht?  
Hellgrüne Nadeln und zwischenhinein  
Wiegen sich Blätter zart und fein  
Von Birken und Buchen im leichten Wind,  
Auch sie über Nacht geboren sind!  
Zwischen Tannen steh'n sie in hellerem Grün,  
Und auf den Wiesen schon Bäume erblüh'n.  
Sonderbar, diese treibende Kraft,  
Das Wunder des Lebens, das überall schafft!  
Bienen tauchen in Blütenduft ein  
Und holen sich ihren Honigseim,  
Vögel singen, die lange verstummt,  
Und in den Wiesen es emsig summt.  
Das staunende Auge befriedigend schaut,  
Wie über allem der Himmel blaut.  
In das verängstete Herze dringt  
Der Mut des Lebens, die Hoffnung erklingt.  
Wenn trotz der starren Winterszeit  
Wieder Leben aus kahlen Aesten gedeiht,  
Aus dem Erdreich wieder Farbenpracht quillt,  
Wird auch das Sehnen der Menschen gestillt,  
Wird die Verheissung ihm plötzlich klar,  
Und mit Freuden wird es ihm offenbar,  
Dass der Tod, der Winter, des Irrtums Nacht  
Verschwindet, wenn die Maienzeit lacht.  
Der ewige Mai, der nimmer vergeht,  
Der jetzt schon durch Blüten und Blätter weht,  
Der über Vernichtung und Grauen siegt,  
So, dass ihm, was hässlich und schnöde erliegt,  
Der ewige Mai, er steht am Tor,  
Er tritt trotz den feindlichen Mächten hervor,  
Ein jeder Frühling kündet ihn an,  
Was hindert dich Herze, zu glauben daran?

## Inhaltsverzeichnis

1. Maienzeit	41
2. Junge Menschen	41
3. Die Nervenzelle und ihre Schonung	42
4. Unsere Heilkräuter	44
a) Gundelrebe. b) Schafgarbe. c) Brunnenkresse	
5. Homöopathie: a) Sepia. b) Ipeca cuanha	45
6. Fragen und Antworten: a) An die Verfolgte. b) Barfusslaufen. c) Leberleiden. d) Schwangerschaftsbeschwerden. e) Brennnesseln. f) Vergiftung mit Confiserie-Waren. g) Biologische Düngung. h) Leichte Geburten	45
7. Mitteilung	48
Fortsetzung über die Kinderkrankheiten folgt in nächster Nummer	

## Junge Menschen

Der Frühling ist erwacht. Aus dem Todesschlaf recken und strecken sich Blätter und Blüten. In jugendlicher Zartheit, leicht beschwingt und beseligt, badet sich das junge Grün im warmen Strahl der Sonne. Die Blüten öffnen ihre Schönheit und jeden Besucher beschenken sie, die Bienen und andere Hungrige, die Schmetterlinge und das menschliche Auge! — Jung ist die Natur geworden und lockt hinaus, was jung ist und sich jung fühlt. In duftigen Kleidern wandert die Jugend in die Schönheit des neuerwachten Lebens. Sie fühlt sich als die schönste Blüte, die die Natur erschaffen hat. Lustwandelnd schlendert sie über grünende, blühende Fluren, taucht unter im jungen Grün der Wälder, wandert erfrischt durch zartes Buchenlaub dahin und labt das Auge am Wechsel von dunkelm Tannengrün, zum hellern Grün der Lärchen und dem zarten Hauch der Laubbäume. Sie fühlt sich jung, wie die eben entrollten Blätter, sie fühlt sich frisch und gut. Sie hat den Winter vergessen, der sie in den Mauern der Stadt begraben hat. Sie will vergessen, was sie dort erlebte, es ist etwas Schweres, Bedrückendes, das sie loswerden möchte, wie der Frühling die letzten Spuren des zerstörenden Winters. Aber bringt sie es wieder los? Kann sie wirklich wieder singen lernen, wie die Vögel, so einfach und schlicht, so dankbar und freudig? Was hat sie doch gesungen in den Städten? Waren es nicht seichte Schlager, die nichts mit dem frischen Maiengrün gemein hatten? Waren es nicht die einlullenden, geistlosen oder gar geisttötenden Negerrhythmen, die sie einschläfernd durch ihre Glieder gleiten liessen, bis sie wie in einem Trancezustand träumend und sinnverloren wie ein schwankendes Schiff sich unschön hin- und herbewegten, gleich einem verlorenen, verdörrten Blatt, das keinen Zusammenhang mehr zu seiner Mutter, zum Baume hat, und sich löst, um auf der Erde zertreten zu werden und in nichts zu zerfallen. Ja, kann der Taumel vernichtender Genuss-

sucht zurückgeburt werden? Kann plötzlich das Einfache und Schlichte wieder Begehren finden? Ist die Luft nicht zu frisch und rein? Sollte der würzige Tannenduft nicht doch ein wenig mit dem verstaubten Moder eines Cigarettenröchleins durchschwängert werden? Ach, der Körper darbt nach dem süsslichen Gift und kann nicht begreifen, dass man auf den lieben Mitmenschen Rücksicht nehmen soll, der sich den ungetrübten Genuss der reinen Luft sichern will. Wie alt muss doch solch ein Körper sein, der trotz der Jugend zum Sklaven geworden ist? Ja, es ist leichter, ein Uebel zu meiden, als es wieder abzustreifen. Es hat oft solch grosse Gewalt über uns, dass wir es nicht mehr loswerden, wir nie mehr in des Wortes wahren Sinn, wieder völlig jung, wie ein unverbrauchter Frühlingstag zu fühlen vermögen. — Und wie steht es mit dem Liebestaumel, den der quellende Frühling mit erneuter Macht zu wecken vermag? Hat dieser noch etwas mit dem zarten Erwachen des neuen, keimenden Lebens gemein? Werden nicht in hastender Gier alle Blüten, die sich nach dem Licht der Sonne wenden wollten, in ihrer Entfaltung lieblos zertreten? Ist nicht das junge Herz unbeschützt, wie die Blüte, die dem Frost ausgeliefert ist? Was aber zertreten wurde, wird nicht mehr jung zu fühlen vermögen, es wird im Gegenteil der Verbitterung preisgegeben sein und selbst auch mithelfen, andere zu zertreten. — So ist der Kreislauf der Dinge, und wer sein Herz jung erhalten will, der darf den Maientag mit seiner schlichten Schönheit und seinem reinen Duft nicht mehr vergessen. Er darf sich nicht hinreissen lassen von der Selbstsucht der Leidenschaft, denn sie wird ihn frühe zerpfücken und was zurückbleibt, ist entweder ein wehmütiges oder aber ein verächtliches Erinnern an den Maientag, der vom wahren Jungsein durchdrungen war. Nicht der ist jung und bleibt jung, der es den Jahren nach ist, sondern der, der sein Fühlen jung und unverdorben erhält, so, wie ein taufrischer Maientag es weckt und fördert. Nicht der bleibt jung, der sich ins Leben stürzt, um vieles zu erleben, sondern der, der sein Leben bewahrt vor dem Gift der Zerstörung, vor der Verbitterung und der Rache. — Jung sein heisst nicht genussüchtig sein, sondern unverdorben fühlen und das wahre Schöne auf sich einwirken lassen. Es kann mancher jung an Jahren sein, im Empfinden und in der Gesinnung aber ist er bereits alt, während mancher, dessen Haare schon Silberfäden durchziehen oder der überhaupt schon ganz ergraut ist, noch frisch und unverdorben, also richtig jung zu fühlen vermag.

## Die Nervenzelle und ihre Schonung

Wie oft vergessen wir in der Hast der Zeit das kleine Wunderwerk der Nervenzelle, die konstruktiv als die wunderbarste Zellform unseres Körpers bezeichnet werden darf. Denken wir uns diese Zelle in der Vergrösserung als eine Insel inmitten eines kleinen Sees. Auf der Insel sind wunderbare Pflanzen, die tagsüber zum Wohle der ganzen Umgebung allerlei herrliche Düfte und somit Reizeffekte ausströmen. Alle Pflanzen haben Wurzeln bis ins Wasser des Sees, der ganz aus Nährflüssigkeit besteht. Tagsüber ist der Nährsaftverbrauch, je nach Abgabe der aetherischen Stoffe und fluidalen Kräfte sehr gross, sodass der Flüssigkeitsspiegel des Sees sinkt und die Ufer näher kommen. Der See würde austrocknen und die Pflanzen verdorren, wenn nachts nicht von allen Seiten her ein dementsprechender Zustrom der köstlichen Nährflüssigkeit in Erscheinung treten würde.

Das Ufer ist also die Zellhaut, die Insel ist der Zellkern, von welchem all die wunderbaren Reizeffekte ausgehen und das Wasser des Sees ist die Nährflüssigkeit (das Tigroid), welches die Nervenzelle umspült. Tagsüber verbrauchen wir von dieser wertvollen Nährsubstanz; die äussere Wandung der Nervenzelle schrumpft etwas zusammen, um die Nacht hindurch wieder gefüllt und regeneriert zu werden. Der wertvolle Zellkern schwimmt also sozusagen inmitten seiner Nährflüssigkeit, die all die wertvollen Substanzen für den köstlichen Zellkern enthält. Verbrauchen wir zuviel Nährstoffe, d. h. Nervenkraft, dann reichen die Nacht und die verfügbaren Reserven nicht ganz zum Ersetzen des Mankos aus, und wir sind am Morgen nicht völlig ausgeruht, die Nervenzelle ist nicht ganz regeneriert und demnach nicht voll leistungsfähig. Wenn diese zu starke Beanspruchung weiter anhält, Tage, Wochen, ja sogar jahrelang, ohne dass durch Ferien und entsprechende Stärkungsmittel ein Ersatz des Mangels erwirkt wird, dann schrumpft die Nervenzelle immer mehr zusammen (der See trocknet fast aus), und wenn die Nährflüssigkeit nahezu aufgebraucht und die Zelle zusammengeschrumpft ist, dann kommt der Nervenzusammenbruch.

Denken wir daran, wenn wir abends zu spät ins Bett gehen, wenn wir uns zu stark anstrengen, uns verärgern und als Ersatz nervenaufpeitschende Mittel schlucken, die statt einer Kraftzufuhr nur noch mehr von den wertvollen Reserven der Nährsubstanz zehren. Wohl ist die Nervenzelle ein kleines Wunder und das ganze Nervensystem ein ganz grosses Wunderwerk, das aus der Hand eines sehr weisen und geschickten Erfinders, des Schöpfers selbst hervorgegangen ist. Alles hat jedoch seine Berechnung und soll einem zweckentsprechenden Gebrauch unterstellt werden. Jeder Raubbau rächt sich und die Unvernunft der Zeit mit ihren widernatürlichen Anforderungen ist ganz dazu angetan, unser gesamtes Nervensystem langsam aber sicher zu ruinieren. Die Technik kann uns den entstandenen Mangel nicht ersetzen, im Gegenteil, das elektrische Licht hat uns den so wertvollen Vormitternachtsschlaf geraubt und das Radio die Mittagsruhe, die uns früher noch gemütlich sein liess. Je nach der Hast und Erregung der Zeitereignisse vergessen wir langsam zu essen. Tram und Eisenbahn veranlassen uns mit der Zeit knapp zu rechnen, und haben wir uns deshalb etwas verspätet, dann heisst es rennen, um noch rasch einen früheren Kurs erreichen zu können. Wir pumpen uns das Herz aus, forcieren die Nerven, um ein Tram oder einen Omnibus zu erwischen. An der Haltestelle aber treffen wir unerwartet mit einem Freund oder Bekannten zusammen, mit dem wir zehn kostbare Minuten verplaudern. Sehen wir alsdann auf unsere Uhr, dann reicht uns die Zeit ins Geschäft nicht, ohne nochmals zu rennen. Dieser Wettlauf mit der Zeit wiederholt sich ständig, bis die ersehnten Ferien herbeikommen. In Eile reisen wir an unseren Ferienort, wo wir nun Zeit und Gelegenheit gründlich auskosten wollen. Was man fürs Essen bezahlt hat, das will man voll geniessen. Ist es zuviel für den Magen, dann schwemmt man den Rest ganz einfach hinunter. Das Fe-

### Schwitzen Fieber Kräuter

seit Jahrhunderten bekannt als Hilfe bei allerlei Krankheiten. — Im herzschonenden

#### Herbaluxbad

(Lichtschwitzbad) werden durch Schwitzen, erzeugen von künstlichem Fieber und gleichzeitiger Anwendung von Kräutern die besten Heilwirkungen erzielt. Speziell bei: Kreislaufstörungen, Drüsen- und Stoffwechselkrankheiten, Rheumatismus, Ischias, Gicht, Fettsucht, Wechseljahrsbeschwerden, zur Entschlackung des Körpers nach Krankheiten (Lungenentzündung, Operation). Bei Asthma, Bronchitis, Katarrhe, etc. in Verbindung mit Inhalationen. Das Herbaluxbadeverfahren bietet grosse Vorteile. Jahrelange praktische Erfahrungen werden dabei angewendet.

**Herbaluxbad** Hotel Müller, Telefon 60612  
Gersau

Leitung: Franz Duss, Badmeister und Krankenwärter