

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 4 (1946-1947)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Das neue Jahr  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551360>

#### 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:** 29.01.2026

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemäss Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahres-Abonnement Fr. 3.80, Ausland 4.50  
Erscheint monatlichRedaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen  
Tel. Teufen 3 61 70 Postcheck IX 10 775  
Druck: Isenegger & Cie., Villmergen (Aarg.)Insertionspreis:  
Die einspaltige Millimeterzeile 15 Rp.

## AUS DEM INHALT:

1. Die Mistel. - 2. Das neue Jahr. - 3. Giftige Pfeile. - 4. Die Müdigkeit. - 5. Krankheitsscheinungen (Symptome) und Reaktionen. - 6. Heilkräuter: a) Die Mistel; b) Das Zinnkraut. - 7. Fragen und Antworten: a) Bircher-Methode; b) Für die Zähne. - 8. Interessante Berichte: Verfrühte Erfolgsfreude. - 9. Warenkunde: Baumnusse. - 10. Stellungnahme zum offenen Brief in der «Naturheilkunde».

## DAS NEUE JAHR

Wenn wir im Januar vom neuen Jahre reden, möchten wir uns doch einen kurzen Moment ernstlich überlegen, was eigentlich jeweils neu wird. Ist es nur die Jahresbezeichnung, sind die Kalender- und Kalenderblöcke vielleicht alles, was noch neu geworden ist? Hat man das alte Jahr mit seiner brutalen Herrschaft wirklich zu Grabe getragen? Hat das Regiment von Mord, Hunger, Angst und Not eine Aenderung erfahren? Hat man den alten Fürsten der Selbstsucht und Brutalität wirklich der Vergangenheit übergeben oder hat man ihn wie die früheren Jahre nur mit einem neuen Kleide und einer frisch vergoldeten Krone versehen, damit er sein furchtbare Spiel weiter treiben kann? Dieses Katz- und Mäusespiel mit Millionen gehetzter, armer, kranker, verseuchter Menschen, die mit Entbehrungen und leeren Mägen hin- und hergejagt werden, bis endlich der Tod als stummer Freund dem letzten Nerv das Empfinden auslöscht, geht es seinem Ende oder neuen Tragödien entgegen?

Wer mit den Menschen zusammenkommt, die all die Schrecken des Krieges und der Konzentrationslager mitgekostet haben, lernt eine neue Sprache kennen, die noch keine Wörterbücher und keine eigene Grammatik besitzt. Die stumme Sprache dieser hohlen Augen, die in weite Fernen zu blicken scheinen, ist erschüttert von der Vergangenheit, apathisch für die Gegenwart und hilflos für die Zukunft, wie in eine unendliche Leere schauend. All diese Menschen sind wie entwurzelte Pflanzen, denen auch die lebengebende Sonne nur den Tod bringen kann, wenn sie nicht wieder neu Wurzeln zu fassen vermögen. Eine grosse Klage wird zur Frage, das «Warum?» Ist all das Fürchterliche das Endprodukt unserer Zivilisation, unserer Forschung, der Wissenschaft, Technik, der Medizin, das Endergebnis der religiösen Schulung? Wenn es stimmt, dass man den Baum an den Früchten erkennt, was soll man da vom Baume halten, wenn das, was in den letzten Jahren in der Welt geerntet worden ist, als Frucht dieses so gepriesenen Baumes bezeichnet werden muss? Trostlos ist die Bilanz der vergangenen Jahre und tragisch der Saldovortrag des neu begonnenen. Wo ist der Arzt, der dem totkranken Weltenkörper noch Hilfe bringen kann? Alle Beruhigungs- und Betäubungssuppen der befragten Medizinhäuser der UNO scheinen ihre Wirkung einge-

Knospen schlafen am kahlen Baum,  
Die grüne Mistel träumt keinen Traum.  
Man nennt sie Schmarotzer, am Baume sie hängt,  
Vom Baume sie Nahrung und Leben empfängt.  
Mit weissen Früchtchen, in grünendem Kleid  
Lächelt erhaben sie über das Leid.  
Sie hilft es stillen. In Alter und Not  
Verhindert' schon oft sie den plötzlichen Tod. —  
Was sie empfangen, das gibt sie zurück  
Zum Segen und zu der Menschen Glück!  
Also, kann sie so schlimm nicht sein,  
Ein mancher nur nimmt und bringt nie was ein! —

## Die Mistel

büßt zu haben, ja sogar der Segen der Kirchenfürsten scheint nur noch ein ungläubiges Zucken in den Mundwinkeln des Gebeugten zu erwirken. Vielleicht gelingt dem Schwerkranken noch ein letztes Stammeln, das in den Worten zum Ausdruck kommen möchte: «Ach die Botschaft hör ich wohl, doch mir fehlt der Glaube».

Lassen wir also nicht nur das alte Jahr sterben, auch die alte Welt darf ruhig zu Grabe getragen werden, denn sie scheint wirklich auf der Waage gewogen und zu leicht erfunden worden zu sein und das Mene tekel upharsin verdient zu haben.

Hoffen wir auf die neue Welt, um welche aufrichtige Christen schon 1900 Jahre bitten, auf eine Welt, in welcher Gerechtigkeit wohnt (und nicht nur zeitweise auf Besuch kommt), auf eine Welt, in der der Wille Gottes auf der Erde geschieht (und nicht der diktatorische Befehl einzelner Menschen).

Der zu Unrecht als Atheist verschrieene, urchige Zürcherdichter Gottfried Keller hat in seinem schlichten, poetischen Glaubensbekennnis diese wunderbare Hoffnung überaus schön und befriedigend zum Ausdruck gebracht und zwar in seinem Gedicht:

## Frühlingsglaube

Es wandert eine schöne Sage  
Wie Veilchenduft auf Erden um,  
Wie sehnend eine Liebesklage  
Geht sie bei Tag und Nacht herum.  
Das ist das Lied vom Völkerfrieden  
Und von der Menschheit letztem Glück.  
Von goldner Zeit, die einst hinieden,  
Der Traum, als Wahrheit kehrt zurück.  
Wo einig alle Völker beten  
Zum einen König, Gott und Hirt:  
Von jenem Tag, wo den Propheten  
Ihr leuchtend Recht gesprochen wird.

Dann wird's nur eine Schmach noch geben,  
Nur eine Sünde in der Welt;  
Des Eigen-Neides Widerstreben,  
Der es für Traum und Wahnsinn hält.  
Wer jene Hoffnung gab verloren  
Und böslich sie verloren gab,  
Der wäre besser ungeboren:  
Denn lebend wohnt er schon im Grab.

## GIFTIGE PFEILE

Ein Forscher dringt mit seiner Expedition in den afrikanischen Urwald ein. Mit Buschmessern bahnt er sich mit seinen Begleitern mühsam eine Passage durch das fast undurchdringliche Dickicht. Allerlei interessante, d. h. bekannte und unbekannte Pflanzen erwecken das Interesse des Forschers. Wenn seine Begleiter müde sind, versteht er sie mit dem Zwecke seiner Forschungen oder aber noch mehr mit der klingenden Münze wieder frisch zu halten. Eigenartige Abkömmlinge vorsintflutlicher Schachtelhalmarten erregen sein besonderes Interesse. Da steht eine Welmitschia mirabilis, eine Ephedraart, wie sie auch in Persien und Indien von den alten Priesterärzten verehrt worden ist. In den vorchristlichen Aufzeichnungen der Veden ist schon von der Wunderkraft der Ephedra distachia berichtet worden. Unwillkürlich denkt der Forscher bei dieser Gelegenheit auch an die Ma-Huang, die chinesischen Ephedra sinica, die gegen Asthma und alle Atmungsbeschwerden, die mit den Bronchien zusammenhängen, als das weitaus beste und zuverlässigste Mittel bekannt und heute noch geschätzt wird, besonders das daraus gewonnene Alkaloid «Ephedrin». Ephedrin erregt das sympathische Nervensystem und löst demnach den Muskelkrampf in den Bronchien, der dem Asthma zugrunde liegt. Eine Strophantusart mit einer reichen Menge Samen erregt das besondere Interesse des Forschers. Er nimmt einige weg, betrachtet sie, diese Samen, die das so schnell wirksame Herzgift liefern. In diesem Augenblick dringt ein leises Zischen an das Ohr des Forschers. Er spürt etwas, wie einen leichten Stoß gegen seine Achsel, greift dagegen und zieht einen schlanken Pfeil aus seiner Schulter. Ein Eingeborener, der den Spuren der fremden Ein dringlinge gefolgt war, konnte nicht dulden, dass diese geheimnisvolle Pflanze von einem Weissen entdeckt werden sollte, denn das Kriegsglück der Wilden hängt vom Saft dieser Samen ab. Der Forscher weiss, um was es geht. Er denkt vielleicht an Siegfrieds verwundbare Stelle, gibt noch einige notwendige Orientierungen an seine Begleiter und tut das, was beim Tode von Moses so einfach und schlicht geschildert wurde: «Er legte sich nieder und starb». Strophantin ist nämlich das gefürchtete Pfeilgift der Neger. Bei ganz kleinen Verletzungen, d. h. sobald das Gift in die Blutbahn kommt, führt es in kurzer Zeit durch einen Herzstillstand den Tod herbei. Wie mancher weisse Mann erleichterte im Dschungel, bevor man wusste, woher das starke Gift stammte, das den Pfeilen dieser Urwaldbewohner ihre prompte Wirkung verlieh. Dennoch aber sind all diese Gifte und somit auch Strophatin gleichwohl wunderbare Heilmittel, wenn man sie in der richtigen Verdünnung (jenseits der Giftgrenze) anwendet. Strophantus ist, homöopathisch verwendet, ein wunderbares Mittel, um dem Herzmuskel wieder neue Spannkraft zu geben, denn wenn starke Reize zerstören, regen schwache Reize an, wie Dr. Hahnemann in seinen Lehrsätzen begründete. Wie manchem Menschen hat eine schwächere Strophantindosis im Notfalle das Leben gerettet! Das gleiche Mittel, das in den Dicksichten Afrikas als Pfeilgift den Tod spendete, vermag in der entsprechenden Verdünnung das Leben zu erhalten. Man könnte nun schlussfolgern, dass diese Regel auch im geistigen Sinne zutreffe, dem ist aber nicht so, denn *immer noch besser, dem rasch tödenden giftigen Pfeile der Wilden zu erliegen, als dem langsam vernichtenden Pfeilgifte der Verleumdung und übeln Nachrede derer, die sich Freunde und Brüder nennen, ausgesetzt zu sein!*

## Die Müdigkeit

Wenn der Landmann abends von seiner strengen Feldarbeit heimkehrt, der Handwerker seine Werkstatt verlässt, der Geschäftsmann seinem Betrieb den Rücken kehrt, dann ist eine Müdigkeit als Folge der Arbeit des Tages normal. Die natürlichen Folgen verbrauchter Kräfte machen sich bemerkbar, die Arbeitslust nimmt ab, müde, jedoch befriedigt von der geleisteten Arbeit kehrt man heim in die wohnliche Stube der Familie zum Nachessen. Nach einer möglichst behaglich und angenehm ausgenützten Feierabendzeit, die mit Lesen, Musik, Basteln oder sonst einer Lieblingsbeschäftigung ausgefüllt ist, geht man zu Bett, um nach der notwendigen Ruhe am Morgen die Arbeit wieder frisch aufnehmen zu können. Des Nachts regenerieren sich die Nerven und die Nervenzelle ist wieder straff gespannt, das Blut hat die Stoffwechselschlacken, die sich tagsüber bildeten, in die Niere abgeschoben. Die angesammelte Kohlensäure ist ausgeatmet worden und somit ist der Körper wieder frisch und zu allem Tun bereit. Ausser dieser normalen Müdigkeit gibt es jedoch noch andere Arten von Müdigkeit. Wenn wir am Morgen erwachen und die Müdigkeit noch stärker empfinden als am Abend beim Zubettgehen, wenn wir uns im Bett von einer Seite auf die andere drehen, wenn wir den Wecker nur halb hören und froh sind, wenn er wieder schweigt, damit wir weiter schlafen können, wenn wir so richtig zerschlagen erwachen und nur mit äusserster Energie überhaupt zum Aufstehen gezwungen werden können, dann sollten wir darüber nachdenken, woher diese Müdigkeit kommt. In der Regel fehlt es da am Stoffwechsel, wobei meistens eine unzweckmässige Ernährung zugrunde liegt. Der Körper sollte die Nacht über alle Stoffwechselschlacken und Säuren herausschaffen. Dazu braucht er Basen, d. h. Mineralbestandteile, die die Säure binden und diese somit als Salze durch den Urin herausschaffen können. Nimmt der Mensch mit seiner Ernährung zu wenig «Basen» zu sich, dann fehlt dem Körper rein stofflich die Möglichkeit, die so notwendige *Entsäuerung des Blutes* durchführen zu können. In diesem Fall heisst es von der säurebildenden Nahrung wie *Fleisch, Eier, Käse, Erbsen, Bohnen, Linsen, Quark, Teigwaren und Stärkeprodukte weniger einzunehmen und dafür mehr Früchte und Gemüse, vor allem rohe Speisen* dieser Art zu essen, da letztere einen Ueberschuss an Basen aufweisen.

Auch *Zirkulations- und Kreislaufstörungen* können eine grosse Müdigkeit erzeugen. Hier heisst es nun anregen und beleben, was durch *Bürstenabreibungen, Waschungen, Duschen, Saunabäder mit nachherigem Einreiben eines guten Hautfunktionsöles* geschen kann. Was aber bei solchen Erscheinungen ebenso notwendig ist, das ist eine *richtige Atmung*. Ueber deren Wichtigkeit werden wir gelegentlich in einem Spezialartikel berichten. Besonders bei Menschen, die wenig körperliche Tätigkeit haben, z. B. bei geistig Arbeitenden, auch bei Hausfrauen, die zu wenig an die frische Luft kommen, ist ein abendlicher kurzer *Spaziergang mit Ausatmungsgymnastik* manchmal das ganze Geheimnis zur Wiedererlangung der Lebensfrische. Dieser Tage schrieb mir eine Landfrau und beklagte sich, man dürfe ja nicht spazieren gehen, weil die Leute denken könnten, man sei verrückt geworden, wenn man bei der vielen Arbeit noch einen Spaziergang machen würde. Dieser Frau und auch allen andern Lesern möchte ich da das treffende Wort von Lao-tse in Erinnerung rufen, er sagte: «Die Leute reden, was reden die Leute? Lass sie reden». Wir sollten nicht so abhängig sein von dem, was die Leute reden, denn solange es Menschen gibt, haben sie immer geredet und im grossen ganzen mehr Unnützes als Notwendiges. Wenn wir es einmal erreichen, vom Gerede der Menschen unabhängig zu sein, dann haben wir viel erreicht zur Entfaltung unserer Individualität. Zudem kann man mit einem Körnchen Weisheit manchem Geschwätz die Spitze brechen. Ein Landfrau kann ohne weiteres einen Korb an den Arm nehmen und morgens früh auf den Acker oder in den nahen Wald spazieren und ein wenig