**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 4 (1946-1947)

**Heft:** 3

## Inhaltsverzeichnis

**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:** 08.08.2025

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

Teufen (App.), Februar 1947

(Vierter Jahrgang) Nr. 3

A. Z.
Villmergen

# 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 15 Rp.

## AUS DEM INHALT:

**1. Schneeblume. - 2. Kannst du nicht allein sein? - 3. Vitamine, Hormone und Fermente. - 4. Wie werden Flechten geheilt? - 5. Heilkräuter: Helleborus niger. - 6. Fragen und Antworten: a) Bronchialkatarrh, Grippe und Influenza; b) Verstopfung; c) Leberstörung und Sehschwäche; d) Masern. - 7. Interessante Brichte aus dem Leserkreis: a) Feinstoffliche Wirkung von Calcium-Komplex; b) Die Wirkung von Calcium-Komplex auf das Zahnfleisch; c) Geburterleichterung. - 8. Warenkunde: Weizenkeime.**

## Kannst du nicht allein sein?

Wer erinnert sich nicht an die Geschichte vom kleinen Bambi, dessen Vater ihn nach dem plötzlichen Tod der geliebten Mutter fragte: «Kannst Du nicht allein sein?» Wie wenig Menschen können alleine sein? Warum nicht, ist dies denn so schwer? Sie haben es nicht gelernt in ihrer Kindheit, nicht in der Jugend. Stets waren sie umgeben von Zerstreuung und Menschen, die glaubten, ihnen eine besondere Wohltat zu erweisen, wenn man sie nicht alleine liess.

Kein Wunder, wenn es sich da nicht erlernen lässt, das stille, schöne Alleinsein. *Jeder Mensch hat es nötig, hie und da in die Einsamkeit seiner selbst zu fliehen vor dem lärmenden Zauber der lauten Welt. Jeder Mensch hat es nötig, in der Stille neue Kräfte zu sammeln und für den Kampf des Lebens sich mit geistigen Gütern zu füllen.* Sagte nicht schon Goethe: «Es bildet ein Talent sich in der Stille, sich ein Charakter in dem Strom der Zeit!» — Zwar bleiben wir, was wir als Charakter sind, wenn wir uns aber in der Stille gefestigt haben, dann wird der Strom der Aussenwelt unsern Charakter stählen, und wir werden nicht von jedem Winde hin und her bewegt werden können.

Wie aber sollen wir es beginnen, dieses Alleinsein als Wohltat zu empfinden, wenn wir doch so sehr gewohnt sind, uns unter andern zu bewegen? Wenn wir gewohnt sind, uns an andere anzulehnen oder auch, uns in ihre manigfachen Gefühle und Erlebnisse hineinzudrängen, so dass wir nie zum Bewusstsein unserer selbst zu gelangen vermögen, wie sollen wir dann jemals gerne allein sein?

Wir wissen so ziemlich alle, dass die *Verwöhnung schon beim Säugling* anfängt. Wir wissen, wie schwer es für junge Eltern oft ist, den kleinen Schreihals einfach einmal durchschreien zu lassen, bis er sich daran gewöhnt, alleine zu sein. Wir wissen, wie schwer es ihm fällt, am Montag sich wieder in den Rhythmus des Alltags hineinzufinden, weil ihm die Eltern am Sonntag mehr Beachtung haben schenken können.

Was ist also das Beste, wie gelangt man am sichersten zum Ziel?

Nun, ganz einfach, man soll den kleinen Erdenbürger sich *möglichst selbst überlassen* und ihn nicht stören, wenn er zufrieden ist. Er meldet sich von selbst, wenn er etwas benötigt. Hat das Kind einen neuen Reiz kennen gelernt, dann verlangt es energisch danach, wenn er ihm gefällt. Wollen wir es also in seiner Ruhe lassen, dann müssen wir ihm so wenig als möglich den Reiz steigern. Das Leben kommt von selbst mit all den vielen Eindrücken an das junge Gemüt heran, wir brauchen es nicht frühzeitig und unnötig damit zu belasten.

Ist der Säugling auf diese Weise durch viel Ruhe und Stille hindurch zum Kleinkind herangewachsen, dann wird es ihm auch als solches nicht schwer fallen, alleine zu sein. Hat es vorher Genüge daran gefunden, das Spiel seiner kleinen Händchen und Fingerchen zu beobachten, dann wird es ihm später auch nicht schwer fallen mit Hilfe seiner ungekünstelten Phantasie alles zu beleben, was ihm in seine Händchen gerät. Selbst ein Stückchen Holz wird in seiner Vorstellungskraft irgend etwas darzustellen vermögen, was ihm gerade lieb ist.

## Schneeblume

Ei, wie trotz Kälte und trotz Eis,
Trotz undurchdringlich dichter Nebelwand
Der Schönheit feine, zarte Zauberhand
Den Duft des Rauhreifs spendet, blütenweiss!

Allüberall, wo des Gesetzes Schöpfermacht
Sich still entfaltet,
Da auch sich wahre Schönheit wohl gestaltet,
Dass drob das Herz andächtig lacht.

Wer denkt, dass unterm Bann der Kälte sich schon regt,
In warmer Erdenscholle eingebettet,
Das Leben, das zum Licht sich rettet,
Sobald der Wärme Strahl sich froh bewegt?

Schneeblume, Helleborus auch genannt,
Sie leuchtet still, zieht aus der Erde sonderbare Kräfte,
Bereitet ganz nach ihrer Art heilsame Säfte
Und ist als Helferin schon längst bekannt!

Was ist nun stärker, Winterzauber oder Frühlingszier?
Früh schon schlägt Helleborus eine Brücke,
Sie kämpft sich durch, dass es ihr glücke
Und sieh, schon lächelt uns der Frühling, dir und mir!