

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 5 (1947-1948)
Heft: 8

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: 02.05.2026

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

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahres-Abonnement Fr. 4.50, Ausland 5.20
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. Bittere Kreuzblume. - 2. Die Nerven (4. Fortsetzung). - 3. Durchhalten. - 4. Eitrige Mittelohrentzündung. - 5. Kalk- und Kieselsäuremangel und dessen Abhilfe. - 6. Unsere Heilkräuter: Polygala amara (bittere Kreuzblume). - 7. Fragen und Antworten: a) Natürliche Behebung von Funktionsstörungen beim Kleinkind; b) Leichte Verwundungen und Unfälle. - 8. Aus dem Leserkreis: a) Hautunreinigkeiten; b) Gute Geburt und gutes Zahnen. - 9. Warenkunde: a) Vitaminarmut durch Regenwetter; b) Vorsicht vor Steinobst. - 10. Wichtige Mitteilung: Gewinn oder Verlust?

Die Nerven

Vortrag, gehalten am 15. Februar 1948 in Spiez

(4. Fortsetzung)

Betrachten wir nun aber das heutige Leben, dann müssen wir nicht erstaunen, dass bei den Nerven hie und da etwas aus dem Geleise gerät. Morgens mag man in der Regel nicht aufstehen und bleibt bis zum letzten Augenblick im Bette liegen, muss man sich schliesslich aber doch erheben, dann hat man zuwenig Zeit, um seine Obliegenheiten ruhig zu erledigen. Bevor man ins Geschäft eilt, muss man rasch noch sein Morgenessen hinunter hasten. Um die Verdauung kann man sich dabei nicht kümmern, denn nun muss man auf den Zug rennen, aufs Tram oder mit dem Velo pressieren. Wie ein Verrückter rast man davon. Vielleicht hat man das Missgeschick, noch von einem Bekannten aufgehalten zu werden, man verpasst dadurch das Tram, muss das nächstfolgende mit Ungeduld abwarten, um alsdann noch den Rest des Weges in fliegender Eile vor Torschluss ins Geschäft zu rennen. Statt ruhig in dem Betrieb, der ohnedies die ganze Kraft erfordert, anzukommen, ist man bereits schon atemlos und abgehetzt und nun beginnt die Jagd erst recht, denn alles eilt, eilt, eilt! Es ist dies heute Mode. Sobald man etwas bestellt, heisst es: «Schicken Sie mir sofort, sofort, sofort!» Selbst, wenn man nachher das Bestellte vielleicht noch 8 Tage im Kasten liegen lässt, bevor man es gebraucht, immer muss alles sofort sein, als wollte man den Konflikt der Hast noch unnötig steigern. Auch zum Mittagessen muss man nach Hause hasten, denn man will doch den Radio zur rechten Zeit sprechen hören! Die neuesten Nachrichten, die Sportnachrichten, alles muss erhascht werden. Man wird kaum gewahr, was man in den Mund steckt, wenn nur der oder jener gesiegt hat, und in heller Spannung und Aufregung verfolgt man die Berichte, ohne auch nur einen Augenblick an seine notwendige Ruhe und Entspannung zu denken. Im Gegenteil, so sehr nimmt man an all den neuen Berichten Teil, dass man selbst im reinsten Tempo drin steckt, den Esslöffel vergisst und eher im Gefühl die Skier an den Füssen zu haben

Bittere Kreuzblume

Wenn aus der Stadt die Menschen bergwärts wandern,
Dann suchen sie nach Blumen, die im Tale nicht gedeihen,
Und da und dort fragt einer wohl den andern:

«Wen sahst du in der Blumen bunten Reihen?»

Ich hab' ein Pflänzchen wiederum gefunden,

Das ich in meiner Jugendzeit schon gern' gesehen,

Ich hab' es damals in mein Sträusschen mir gebunden,

In der Erinnerung blieb es darum mir bestehen.

Noch musst' ich nicht, dass man es bitt're Kreuzblum'
nennet,

Von Kreuz und Bitterkeit hat' ich zwar manches schon
gehört,

Doch, dass auch unter Blumen bitt'res Leid entbrennet,
Das war mir fremd, das hat mich sehr gestört.

Zwar weiss ich, dass die bittern Säfte Heilung spenden,

Doch hab' das Pflänzchen ich auch ohne dies geliebt,

Kann es in seiner Zierlichkeit der Menschen Los zum
Guten wenden,

Dann ist es reichlich, was das blaue Blümchen gibt.

glaubt oder sich in Gedanken mit dem Fussball herumplagt. Hat man bis zum Ende zugehört, dann muss man wieder ins Geschäft eilen, wo das Tempo nicht vermindert wird. Abends will man noch im Kegelklub oder im Turnverein erscheinen und nachher noch den Stammtisch besuchen. Am andern Tag ist man wieder wo anders zu finden. So wickelt sich heute das Leben normalerweise ab. Wir dürfen nicht glauben, dass dies an den Nerven ohne Folgen und spurlos vorübergehen würde. Zu nichts mehr hat man Zeit, keine Zeit, um zur Besinnung zu kommen, keine Zeit, um krank zu sein, denn auch das Kranksein muss mit Pillen vertrieben werden, und die Krankheit darf sich nicht melden. All dies geht auf Kosten des Nervensystems.

Auch für die Kinder mit ihren Fragen hat man keine Zeit. Sie sind den Eltern nur zu oft lästig, und manche Mutter hat nie Zeit, einmal mit ihrem Kind mit der ganzen Aufmerksamkeit etwas zu unternehmen. Welcher Vater hätte Zeit, sich seinen Kindern zu widmen? Vielleicht höchstens an der Weihnacht, wenn er die neue Eisenbahn