

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 6 (1948-1949)  
**Heft:** 10

## 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:** 24.12.2025

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Abonnementspreise:  
 Inland . . . . . Fr. 4.50  
 Ausland . . . . . Fr. 5.70

Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen  
 Telefon (071) 3 61 70 Postscheck IX 10 775  
 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen

Insertionspreis:  
 Die einspaltige Millimeterzeile 20 Rp.  
 Bei Wiederholungen Rabatt

## A U S D E M I N H A L T

1. Weissdorn - 2. Magen- und Darmleiden (3. Fortsetzung). - 3. Dosierung von Naturmitteln. - 4. Morgen- oder Abendfasten? - 5. Schulmedizin oder Naturheilmittel? - 6. Unsere Heilkräuter: Crataegus oxyacantha (Weissdorn). - 7. Fragen und Antworten: a) Erfolgreiche Anwendung guter Ratschläge; b) Zur Frage der Aufklärung. - 8. Interessante Berichte aus dem Leserkreis: a) Zum Ansporn für Fettleibige; b) Verzögerte Geburt; c) Milchschorfbehandlung. - 9. Wichtige Mitteilungen: a) Behebung chronischer Verstopfung durch Säftefasten; b) Selbständige Zubereitung von Naturheilmitteln.

## Meissdorn

Weiss hast du im Frühjahr geblühet,  
 In lieblichem Schmucke du prangtest,  
 Du hast dich redlich bemühet  
 Und sieh nun, was du erlangtest?  
 Du streckst neben Dornen entgegen  
 Mir reichlicher Früchte Pracht,  
 Wohl hütest du deinen Segen  
 Bei Tag und während der Nacht.  
 Von wen'gen nur bist du beachtet,  
 Von vielen benötigt sehr,  
 Und wer dich mit Liebe betrachtet,  
 Find' bei dir der Gaben noch mehr.  
 Den Weissdorn am Berge dort oben,  
 Beim Eichbaum, am Waldesrand  
 Ich möchte ihn immer loben,  
 Doch ist mir auch noch bekannt  
 Im Tal, beim Rhein eine Hecke  
 Und nah der Stadt gar ein Baum,  
 Wo immer ich Weissdorn entdecke,  
 Erzählt er von seinem Traum,  
 Von Liebe singt er und Güte,  
 Die er gar treulich beschützt,  
 Wie reife zur Frucht sonst die Blüte,  
 Wenn er den Dorn nicht benützt?  
 So ist es heut' noch im Leben,  
 Wer nicht zu schützen sich weiss,  
 Sät oft das Gute vergeben,  
 Die Treue, die Mühe, den Fleiss.  
 Wer reichlich Früchte will bringen,  
 Der sehe beizeiten sich vor,  
 Soll ihm das Gute gelingen,  
 Verschliess er vor Bösem das Tor.

## Magen- und Darmleiden

Vortrag von A. Vogel, gehalten am 6. Dezember 1948  
 im Hotel Falken in Thun

## 3. Fortsetzung

Nach dem kurzen Spaziergang, den wir durch das Reich der Organe unternommen haben, um zu sehen, wie Letztere aufgebaut sind und wie sie arbeiten, möchten wir nun auch die Störungen und Krankheiten, denen sie unterworfen sein können, etwas näher kennen lernen, um zu erfahren, was man dagegen unternehmen kann.

Betrachten wir also in erster Linie einmal die Magenstörungen und zwar zuerst die einfachste Form der Störung, von der man im Volksmund sagt, man habe sich den Magen verdorben und es sei einem zum Erbrechen schlecht. Entweder haben wir in solchem Falle den Magen überladen oder aber durch verdorbene Nahrungsmittel eine typische Vergiftungserscheinung zustande gebracht. Wenn wir nun wissen wollen, was wir dagegen in erster Linie unternehmen sollten, beobachten wir wie üblich am besten die Natur und zwar einen ihrer lebendigen Vertreter, das Tier. Wer eine Katze, einen Hund besitzt, der weiß, dass Tiere ohne irgendwelche Belehrung unsererseits ganz instinktiv von sich aus bei Magenstörungen zu fasten beginnen. Sie schonen das belastete Organ, ohne von uns in irgend welcher Form hierüber unterrichtet zu werden. Würden auch wir immer wieder die Natur befragen und beobachten, dann würden wir weit mehr lernen, als wenn wir Pülverchen um Pülverchen schlucken, um unsere Uebelkeit zu beheben. Wir würden im Gegenteil inne werden, dass Fasten unter normalen Voraussetzungen stets das Gegebene ist. Wohl gibt es einige Fälle, bei denen es eine gewisse Gefahr darstellt, so z. B. bei Tuberkulose, bei Basedow und gewissen Herzstörungen. Kurzes Fasten von 1 bis 2 Tagen aber wird in der Regel zwar auch bei diesen Krankheiten nicht schaden, während längeres Fasten bestimmt gemieden werden muss.

Haben sich die Kinder den Magen verdorben, dann sollten sie unbedingt fasten, denn dadurch werden sie ihn am schnellsten wieder in Ordnung bringen.

Da die Natur auch uns ihre Richtlinien gibt, sollten wir solche nicht unbeachtet lassen, denn wir ersparen uns dadurch viel Ungemach. Wenn wir eine gewisse Abneigung gegen das Essen feststellen können, dann sollten wir unsrer Appetitlosigkeit unbedingt Rechnung tragen und nicht glauben, durch gewisse Leckerbissen das Uebel beheben zu können. Es ist im Gegenteil verfehlt, einem Magen, der bereits die Nahrungsaufnahme verweigert, mit allerhand Überredungskünsten Speise aufzuzwingen. Er wird bestimmt streiken und das Genossene wieder von sich geben. Es ist infolgedessen ganz zwecklos, ein krankes Organ unnötig zu belasten und dadurch vermehrt zu