

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 7 (1949-1950)  
**Heft:** 11

## 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

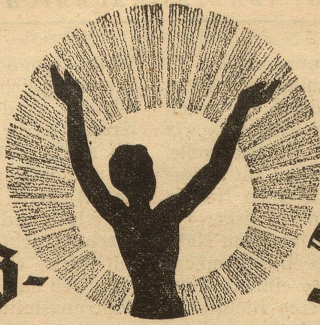
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media 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



<b>Jahresabonnement:</b> Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . . Fr. 5.70	<b>Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen</b> Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	<b>Vertriebsstelle für Österreich:</b> Dr. Günther, Rechenweg 1 g, Innsbruck Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 129,335	<b>Insertionspreis:</b> Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
---	---	--	---

## Meisterwurz

Wurzeln wachsen in der Erde viele,  
Aber Meister bin wohl ich,  
Unermülich nach dem Ziele  
Strebend, wehre ich mich meisterlich.  
Und in allen deutschen Gauen  
Sucht' nach mir man schon in alter Zeit,  
Weil man meiner Wurzel kann vertrauen,  
Weil sie hilft bei manchem Leid.  
Meisterwurz, ein ehrenvoller Name,  
Dass ich ihn verdiene, freut mich sehr,  
Oder ist es eine wundersame,  
Eine fabelhafte Mär?  
Nun, ich will darob nicht rechten,  
Denn ich wohne weit entfernt  
Von den feindlich bösen Mächten,  
Lebe, wo man Gutes lernt.  
Oben, wo die stillen Alpenmatten  
In der Höhe freundlich liegen,  
Wo das helle Licht vertreibt die Schatten  
Und Legführer sich am Boden schmiegen,  
Dort wachst ich in meiner Freude  
Ueber manches kleine Kraut hinweg,  
Bin ich auch nicht eine Augenweide,  
Doch mein Doldenkrönchen gern' ich pfleg'.  
Während meine Wurzeln Säfte brauen,  
Die ich selber nicht erdacht,  
Kann ich fröhlich in die Sonne schauen,  
Die vom Bergkranz mir entgegenlacht.  
Unbesorgt so meine Tage  
Lebe ich mit heilerm Sinn'.  
Doch zu lindern Leid und Plage  
Ist mein lieblichster Gewinn.  
«Ach, wie töricht,» denken viele,  
«Hat das Leben einen Zweck,  
Wenn ich nicht die gleichen Klänge spiele  
Wie die andern und nicht gehe ihren Weg?»  
«Meisterwurz,» das will wohl sagen,  
Dass ich meist're vielerlei,  
Dass ich mich nicht soll beklagen,  
Sondern wurzeln, tief und treu.

### AUS DEM INHALT: Seite

1. Meisterwurz	81
2. Erkältungskrankheiten, Rheuma, Gicht und Ischias (2. Fortsetzung)	81
3. Klinische Fragen	83
4. Eigenartige Behandlung	84
5. Unsere Heilkräuter: Radix Imperatoria (Meisterwurz)	85
6. Fragen und Antworten:	
a) Der Wert regelmässiger Calciumeinnahme	86
b) Einfache Hilfe für Notleidende	86
7. Interessante Berichte aus dem Leserkreis:	
a) Hämorrhoidenbehandlung	87
8. Warenkunde:	
Gekeimter Weizen ein billiges Stärkungsmittel	87

## Erkältungskrankheiten, Rheuma, Gicht und Ischias

Vortrag von A. Vogel, gehalten am 21. Februar 1950  
im Vereinssaal (Palmsaal), Bern

(2. Fortsetzung)

Was wir in bezug auf die Ernährung beachten müssen, ist die notwendige Rückkehr zum Natürlichen. Manche Forscher haben uns schon auf diesem Gebiet den Weg gewiesen, so der bekannte Dr. Bircher-Benner aus der Schweiz, neuerdings auch Are Waerland aus Schweden und andere mehr. Vergleichen wir nun aber einmal die Ratschläge miteinander, die uns die beiden erwähnten Ernährungstherapeuten geben, dann finden wir zu unserm Erstaunen verschiedene Unterschiede. Bei näherer Uebersetzung werden uns diese jedoch keineswegs befremden können, denn es ist im Grunde genommen klar, dass wir in der Schweiz nicht die genau gleiche Ernährung benötigen, wie in Schweden oder gar in Afrika. Die Grundlagen mögen sich gleich bleiben, während sich die Einzelheiten nach den jeweiligen klimatischen Verhältnissen richten. Sie sind entschieden bestimmend in der Wahl unserer Nahrungsmittel. Aber auch unsere eigene, konstitutionelle Grundlage hat ein nicht geringes Wort zu dieser Bestimmung zu sagen, da uns je nachdem die eine oder andere Ernährungsform bekömmlich sein wird oder nicht. Dass ein stämmiger, breitschultriger Mann nach der Konstitution von Pfarrer Kneipp ruhig kalte Anwendungen durchführen kann und eine reichliche, bodenständige Ernährung beansprucht, leuchtet ohne weiteres ein. Menschen aber mit Keilgesichtern, sogenannte Künstlertypen oder auch vorwiegend geistig Eingestellte müssen sich anders ernähren als der Ernährungstyp. Auch in der Hinsicht gibt es immer wieder Variationen, weshalb wir nie strikte einem einseitigen Schema folgen sollten. Weit richtiger wird es