

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 9 (1952)
Heft: 9

Artikel: Freue dich gesund [Schluss]
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-969072>

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: 25.12.2025

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

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland Fr. 4.50	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775	VITAM-Verlag Hameln Abonnement: 4.50 DM	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Postcheckkonto Hannover 55456	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT

1. Hohlzahn 73
2. Freue dich gesund (Schluss) 73
3. Wechselwirkung zwischen Ekzemen
und inneren Leiden 75
4. Gemeinsames Gut der Finnländer
und Walliser 75
5. Es ärgert mich 76
6. Erziehungsprobleme 77
7. Unsere Heilkräuter: Galeopsis (Hohlzahn) 77
8. Fragen und Antworten: 78
 - a) Heilung von Asthma 78
 - b) Angstzustände 78
9. Aus dem Leserkreis: 79
 - a) Föhnkopfwahl 79
 - b) Rasche Heilung von Wunden 79
 - c) Erfolgreiche Heilung einer
Eierstocksentzündung 79
 - d) Interessante Zusammenhänge 79

Freue dich gesund

(Schluss)

Wenn du abends ins Bett gehst und zwar, so oft es dir möglich ist mit der Sonne, dann danke dem Schöpfer für den Tag, den du erleben durftest. Freue dich an dem Guten, das du wirken konntest, und wenn dir selbst besondere Güte wiederfahren ist, dann empfinde sie mit stiller, innerer Freude, atme tief und dankbar, denn beim Empfinden wahrer Freude muss man unwillkürlich tief atmen, da Freude aus der Tiefe der Seele kommt und von dem Odem des Lebens getragen wird. Wer sich mit den Schwingen der Freude in höhere Sphären zu erheben vermag, wird die Sorgen des Alltags und das Drückende der Materie als klein und unscheinbar empfinden. Wie ein Flugzeug, das in erheblicher Höhe vom Tag in die Nacht hinüberschwebt, wirst du sachte ins Land des Unbewussten hinübergleiten. Je höher die Flugbahn, umso weniger besteht Gefahr mit der Materie der Erde, mit Aufwinden und Böen in Berührung zu kommen. Auch uns ergeht es so, denn je höher wir uns in die geistigen Sphären der Freude und des Friedens geschwungen haben, umso ruhiger wird unser Innenleben und unser Schlaf. Unsere Träume, insofern solche in Erscheinung treten, werden ebenfalls ruhig und bewegen sich auf einer weniger aufregenden Grundlage als zuvor. Die Umstellung, inmitten des nüchternen Alltags tiefe Freude zu empfinden, muss allerdings etwas geübt werden, denn wir sind von Natur aus nicht immer gewohnt unser Empfinden, also Seele und Geist zu leiten und zu schulen, wie wir dies mit den Muskeln und Sehnen unseres Körpers zu tun geübt sind.

Wenn dich ein neuer Tag begrüsst, wirst du dich nicht mit Hast und Sorge in das Ungewisse, das er dir bringen mag, hineinstürzen, sondern du wirst dich erst einmal daraufhin besinnen, dass er dir neu geschenkt wurde, denn im Grunde genommen ist es doch nicht so ganz selbstverständlich, dass Licht und Sonne täglich neu zurückkehren, um zu deiner Verfügung zu stehen! Der Dank für diese unbeachteten und doch so wichtigen Alltäglichkeiten wird dich mit Wertschätzung und Freude durchdringen, und es ist unmöglich in einer solch glückhaften Stimmung fernhin die trotzig Einstellung zu nähren, es sorge keine göttliche Allmacht für das Wohl des Menschen. Im Gegenteil, du kannst gar nicht anders als dem Schöpfer für das grosse Geschenk, das Licht und Wärme für dich bedeuten, Dank darzubringen. Dankbarkeit aber füllt das Herz mit Freude und der erste Schritt in den neuen Tag hinein ist ein guter, denn du wirst dadurch alles Schwere leichter tragen und mit andern Augen betrachten, was dir gutes Gelingen verbürgt, während dir Traurigkeit und Missmut unnütz Zeit und Kraft rauben, ja, dich womöglich in etwas

HOHLZAHN

Beim Baumstrunk, wo die Erdbeer'n steh'n,
Da kannst du Galeopsis seh'n,
Versteckt neben Faren blüht unscheinbar
Der Hohlzahn ein jedes sonnige Jahr.
Wenn die Heidelbeer'n reifen, wächst er empor
Mit weissem oder auch rotem Flor.
Willst du ihn ernten, sticht wacker er dich,
Und wehrt mit behaartem Stengel sich,
Denn er steht gerne im Unterholz,
Auf seinen Standort ist wahrlich er stolz.
Wenn die Sonne scheint zur Mittagszeit,
Wenn sie Hitze spendet weit und breit,
Dann sonnt sich der Hohlzahn, dann ist es ihm wohl,
Er weiss kaum, wie er sich wenden soll,
Er weiss nur, dass er wächst und gedeiht,
Und dass ihm die Sonne Kräfte verleiht,
Die er uns gütig weiterspendet,
Bis unser Leiden sich wieder wendet.
Wir brauchen den Hohlzahn, er hilft uns recht,
Stets bleibt er treu seinem eig'nen Geschlecht,
Und mag er auch der Taubnessel gleichen,
Nie wird sie sein höheres Ziel erreichen.
So wirket der Hohlzahn auf seine Art,
weil immer sein eignes Sein er bewahrt.
Ist dies nicht richtig, ist dies nicht gut?
Wie fände zum Leben er sonst den Mut?
Wer nicht auf eig'nen Füssen kann steh'n,
Wird leicht zertreten und untergeh'n.

Ungeschicktes hineinführen würden. Wer den Tag freudig beginnt, kann ihn auch eher mit Freude beenden. Selbst wenn deine Stimmung beim Erwachen nicht heiter ist, denk an etwas Freudiges. Atme bei offenem Fenster tief und gründlich etwa 5 Minuten lang und du wirst den Rest allfälliger Müdigkeit dadurch verhältnismässig leicht los werden. Auch dies trägt dazu bei, dem Tag ein freudiges Gesicht zu zeigen. Wenn du gar noch eine kurze Körperpflege treibst, hast du dein Möglichstes für eine gute Stimmung geschaffen. Je nach deinem Naturell wirst du zu kalter oder warmer Abwaschung oder Dusche greifen. Womöglich wirst du auch ein wenig Zimmerturnen und Gymnastik durchführen, was dich angenehm durchwärmt und dich in den richtigen Rhythmus hineinbringen wird. Damit dir dein Frühstück richtig munden kann, wirst du auch die notwendige Zahnpflege betreiben und durch gutes Gurgeln deinen Rachen gründlich säubern und erfrischen.

Freue dich am Essen und sei dafür besorgt, dass deine Nahrung natürlich und schmackhaft ist. Fröne nicht der Hast der Zeit, sondern iss entspannt und ruhig, indem du gut kaut und durchspeichelst, denn dadurch nur wirst du die guten Werte, die die Nahrung in sich birgt, hervorholen können, und auch die innern Organe werden sich an der zuverlässigen Vorarbeit, die deine Zähne und die Mundspeicheldrüsen geleistet haben, freuen und Nutzen daraus ziehen und zu diesem Zwecke sind diese hilfreichen Diener ja auch geschaffen worden. Wer so mit Wertschätzung genießt, was der Garten der Natur täglich spendet, der wird auch dafür dankbare Freude empfinden, und es nicht als blosser Selbstverständlichkeit betrachten, wenn der Tisch gedeckt ist, oder es wohl gar als lästig ablehnen, an Dankbarkeit überhaupt erinnert zu werden. Wir haben im Grunde genommen soviel Ursache uns an all den vielen Selbstverständlichkeiten des Alltags zu erfreuen, dass fast keine Zeit mehr vorbleibt, verdrossen zu sein.

Bedrängt uns aber dennoch ein Leid, das uns wie eine niedergehende Lawine vom Berg des Glücks und der Freude in das tiefe Tal der Sorgen hinabzuschmettern droht, dann sollten wir dem angerichteten Schaden mit offenen Augen mutig begegnen. Meist führt ein schmaler Pfad wieder bergan. Wer sich als geübter Kenner der Berge unverdrossen mit stetem gleichmässigem Schritt aufwärts bemüht, wird schliesslich auch wieder in reiner Höhenluft anlangen und die warme Sonne des Friedens und der Freude wird die schmerzenden Wunden vernarben oder wenn möglich sogar vollends ausheilen lassen.

Sollte dir aber der Feind alles Lebendigen, der unerbittliche Tod, eines deiner Lieben oder gar das Liebste geraubt haben, dann lass dich nicht durch einen unerträglichen Schmerz beherrschen. Es gibt prophetische Worte, die nicht auf leerer Illusion beruhen, denn sie entspringen göttlicher Verheissung und versichern uns eine Zeit, in der kein irdisches Leid mehr aufkommen wird, weil Kummer und Tod entschwinden werden. Dem Gott des Lebens wird es ein Leichtes sein, der Vernichtung und dem Bösen Einhalt zu gebieten und den Auferstehungsgedanken wahr werden zu lassen. Welch warmes Flämmchen des Trostes und der Hoffnung vermag durch diese frohe Aussicht das schmerzende Herz zu durchdringen, so dass darin wieder ein Fünkchen Freude aufglimmen kann und mit ihr ein Fünkchen neuer Lebensmut! Nichts kann uns so sehr stärken, wie der Gedanke an die Wiederherstellung aller vollkommenen Dinge. Welch ein Trost zu wissen, dass unsere schmerzdurchfurchte Erde von allem Verderbenbringenden befreit werden wird! Keiner, der willentlich Gewalttat und Bosheit ausübte, wird aus dem Land des Todes zurückkehren dürfen, um erneut Aergernis und Schwierigkeit zu schaffen. Wer aber um das Leben jener trauert, welche ohne besseres Wissen, infolge ererbter Unvollkommenheit Mängel aufwiesen, sollte keinesfalls den hoffnungsfreudigen Trost der Auferstehung von sich weisen. Die Oberflächlich-

keit des Lebens und die Sorgen des Alltags verwischen in den meisten Menschen den Weitblick. Sie bleiben am Vergänglichem hängen und das Vergängliche begleitet sie bis zu ihrem Grabe. Für sie besteht der ewig gleiche Zeitlauf der Dinge und sie haben kein Gehör dafür, dass einst kein Blut mehr fliessen wird, dass Schwerter zu Pflugscharen und Speere zu Winzermessern umgeschmiedet werden und der Mensch den Krieg nicht mehr lernen muss. Es ist dies zwar eine beinahe unglaubliche, Symphonie für unsere kriegsmüde, zugleich aber auch kriegshungrige Zeit. Dennoch aber wird der Gott des Lebens, der Gott des Friedens und der wahren Freude sein Wort wahr werden lassen, so dass ein jeder unter seinem eigenen Weinstock und Feigenbaum sitzen wird, ohne aufgeschreckt zu werden. Es sind göttliche Worte der Verheissung, die uns einst durch den Mund treuer Propheten zuteil wurden, die wir uns heute noch aneignen können, und die ihrer Erfüllung gewiss sind. Das Reich, um das wir als Kinder beten lernten, ist keine Utopie, mag auch die Weltbedrängnis noch so sehr dagegen sprechen. Wer diese Aussicht als lebenswerte Hoffnung in sich aufnimmt, wird von bejahender Freude durchdrungen werden, selbst dann, wenn er Schweres durchzukämpfen hat.

«Ja,» seufzt ein mancher, «wenn ich es nur fassen könnte,» und weil er die schalen Zerstreuungen, die ihm ein oberflächliches Dasein gewährt, mehr liebt, als das Eindringen in aussichtsreiche Lebenswerte, vermag er sich auch nicht zu gesunder Lebensfreude aufzuschwingen. Für ihn sind und bleiben die Aussichten so trüb, dass es sich nicht lohnt, irgend einer Form von Betäubung zu entsagen. Für ihn bedeutet dies Freude, aber sie lässt ihn nicht gesund.

Die Freude selbst muss gesund sein, um uns gesund werden zu lassen. Manch einer frönt einer Leidenschaft und betrachtet diese als sinnvolle Freude für sein Leben, während sie ihn doch nur zu zerstören vermag. Welch machtvolles, gebieterisches Wort spricht der Sport in unsern Tagen! Von der gesunden Freude an Bewegung und Rhythmus ging der Sport über zu Höchstleistungen, die die Gesundheit gefährden, ja sehr oft sogar verschlingen. Die Sportleidenschaft ist somit keine Freude, die dich gesund erhalten kann, und wenn du dich nicht mässigst, schaufelst du dir damit ein frühzeitiges Grab.

Alles, was dir schadet, gehört nicht zu den Freuden, an denen du gesunden kannst.

Freust du dich an den Naturschönheiten, dann kannst du nicht zugleich irgend einer Leidenschaft frönen, denn diese macht dich blind für wahre Freude. Der goldne Ueberfluss der Schöpfung lässt dich innehalten, damit du in dich aufnehmen kannst, was dir in reichen Schalen dargeboten wird. Du kannst die frische, reine Bergluft, den Duft der Wiesen und Tannen nicht geniessen, wenn du dir deinen Geruchssinn durch das belästigende Rauchen verdorben hast. Nur der normale, biologische Rhythmus einer gesunden Lebensführung beschafft dir Freuden, die dich stärken.

Die Freude ist auch Balsam für ein krankes Gemüt und das beste Heilmittel für eine wundete Seele. Selbst wenn man dir wegnahm, was dir zuvor Ansporn war, wenn dich Freunde verliessen, an denen du zuversichtlich hingest, die Freude ist ein Quell, der unausschöpflich ist, wenn man ihn zu finden weiss. Ein kleiner Sonnenstrahl, der gütig durch die Ritzen deines Fensters, deiner Zelle oder Baracke hineinleuchtet, kann dich mit Freude erfüllen. Er lässt das unscheinbare Spinnennest im Fensterwinkel zu einem silbernen Diadem erglänzen. Licht, Luft und Sonne sind Güter, die wir viel zu wenig schätzen, die unser Leben bereichern und mannigfache Freuden auf unsern Weg ausstreuen. Wir müssen nur offene Augen dafür haben. Aber selbst wenn das Licht der Sonne unsern Augen entzogen würde, sollte das innere Licht, das unser Herz sammelte, eine verborgene Fülle widerstrahlen. Es liegt allerdings

nicht im Charakter unserer Zeit, die kleinen Freuden am Wege aufzunehmen. Allzuviel Schweres hat manches Gemüt verbittert, allzuviel Wünsche haben den Reiz gesteigert und die Zufriedenheit, die beste Freudenspenderin, überholt. Oft ist es schwer, ein übermüdetes Nervensystem wieder zu entlasten und zu entspannen, so dass kraftspendende Freude überhaupt Einlass finden und Nutzen bringen kann. Es ist kein Leichtes, schwere Eindrücke wieder los zu werden und doch, wenn man durch die Freude wieder gesund werden will, muss man vergessen können. Als dann wird die Freude Wurzeln schlagen und uns geistig erstarcken und gesunden lassen. Ein gesunder, frohmütiger Geist aber wird auch dem Körper die besten Möglichkeiten zur Gesundung und Gesunderhaltung bieten.

Wechselwirkung zwischen Ekzemen und inneren Leiden

Manch eigenartige Zusammenhänge lernt man durch den Kontakt mit den Patienten kennen. Vor allem sind Berichte über Ekzeme oft überaus aufschlussreich. So erzählte kürzlich eine Arztfrau am Telephon, dass das Ekzem ihres Vaters mit einem Magenleiden in Zusammenhang stehe. Sobald das Ekzem geheilt ist, macht sich sofort ein Magenleiden geltend und dies sogar dann, wenn man zur Heilung Naturmittel anwendet.

Ein anderer Bericht aus dem Toggenburg lautet: «Interessanterweise lässt der Leberschmerz eher nach sobald das Ekzem stark fließt und sobald das Ekzem trocknet, so schmerzt die Leber wieder mehr.» Dieser Patient hat nebst einer nässenden Flechte noch ein Ekzem am Darmeingang und die eigenartige Wechselwirkung, die zwischen diesen und seinem Leberleiden besteht, lässt deutlich erkennen, dass es zwecklos ist, ein Ekzem nur äusserlich zu behandeln. Man muss die Voraussetzungen, die den Körper zu dem Ekzem veranlassen, ändern. Man muss somit die Angelegenheit von innen heraus anpacken.

Bei Ekzemen sollte man unbedingt folgende Punkte sorgfältig beachten: Die Behandlung der Niere und der Leber, das Korrigieren der Ernährung durch Umstellen auf Naturnahrung, das völlige Weglassen von Salz, da Salz der grösste Feind der Ekzeme ist, statt seiner würzt man mit Hefeextrakt, am besten mit dem Reinkulturhefe-Extrakt Vitam-R. Berücksichtigt man diese einfachen Faktoren, dann kann man feststellen, dass schon durch diese indirekte Behandlung ohne direkt spezifische Beeinflussung die Ekzeme zurückgehen, auch zeigen sich dabei keine der erwähnten Wechselwirkungen.

Nie sollte man ein Ekzem mit Teer, mit Schwefel oder andern äusseren, brutalen Mitteln behandeln. Man wird dadurch an schwachen Stellen innere Schädigungen auslösen. Auch hier heisst es ursächlich behandeln. Man kann allerdings äusserlich beruhigen, indem man mit Calcium-Komplex-Pulver einpudert. Auch kann man desinfizieren, indem man mit Molkenkonzentrat betupft. Je nach der Art des Ekzems kann man auch mit Usnea oder Chelidonium betupfen. All dies wird gut wirken. Auf keinen Fall aber darf man die innere Behandlung ausser acht lassen, denn sie ist die primäre, während die äussere Beeinflussung nur zweitrangig oder sekundärer Natur ist.

Es ist bestimmt von Nutzen, die gesammelten Erfahrungen richtig anzuwenden, denn gerade das Gebiet der Ekzeme ist ein heimtückisches, und es ist gut durch richtige Behandlung vor allem auch die lästigen Wechselwirkungen ausschalten zu können.

Infektiöse Ansteckungsgefahr

Es gibt verschiedene Ekzemarten. Ein anderer Patient aus dem Toggenburg berichtete von einer Flechte, die als nässende Blättchenflechte bezeichnet werden kann und durch Infektion von einem Kälbchen entstanden ist. Bei Jungtieren gibt es solch nässende Ekzeme, die auf den Menschen übertragbar sind, entweder durch Pilze oder

andere Parasiten. Landwirte müssen daher vorsichtig sein und solche Ekzeme bei den Tieren nicht einfach nur anstehen lassen. Man behandelt sie mit Schmierseife und betupft nachher mit Molkenkonzentrat. Wenn das Uebel dadurch noch nicht verschwindet, wenn den Tieren zudem noch die Haare wesentlich ausgehen und sie sich immer kratzen, was besonders auch bei Haustieren beachtet werden kann, dann muss man unbedingt mit Psorapulver behandeln. Da Ekzeme bei Tieren meist infektiöser Art sind, besteht Ansteckungsgefahr für den Menschen, weshalb man, wie bereits erwähnt, die Tiere stets bis zur vollständigen Heilung behandeln sollte.

Gemeinsames Gut der Finnländer und Walliser

Wieso mag man wohl dazu kommen, die Finnländer mit den Wallisern zu vergleichen? Ist es ihre charakterliche Einstellung, die sich gleicht, weil beide im Kampf mit der Natur gewohnt sind, durchzuhalten? Die Walliser trotzen der Unbill ihrer Bergwelt, die Finnländer kennen ihre grossen Wälder und scheuen vor den Fährnissen, die ihnen entgegenreten, nicht zurück. Wer aber die Verhältnisse der Walliser und der Finnländer etwas eingehender studiert, findet noch einen andern gemeinsamen Punkt, dem die beiden, einander fern liegenden Volksstämme huldigen, die Walliser in ihren Bergen, die Finnländer in ihren Wäldern. Beide haben sie ein Vollroggenbrot, das ihnen schöne Zähne und gute Knochen verschafft.

Wir wissen, dass die Walliser diesen Vorzug nicht nur der Tätigkeit in ihren Bergtälern zu verdanken haben, sondern vor allem dem Genuss ihres gesunden Brotes. Ein Grossteil ihrer gesundheitlichen Grundlage haben die Walliser diesem Brot zu verdanken. Es wird mit einem speziellen Sauerteig hergestellt und hat eine lange Haltbarkeit. 3, 4, 5 Wochen, ja sogar monatelang bleibt es gut aromatisch infolge der Eigenartigkeit seiner Herstellungsmethode. Früher haben die Walliser höchstens zweimal im Jahre gebacken und das hart gewordene Brot jeweils mit der Axt zerkleinert. Dass ein solches Brot gut gekaut werden muss, ist begreiflich und gutes Kauen stärkt bekanntlich die Zähne. Auch trägt der Flougehalt des Roggens viel zur Gesunderhaltung der Zähne und zur Kräftigung der Knochen bei. Welch ein gewaltiger Unterschied zum entwerteten Weissbrot, das zudem meist frischgebacken in unsere Mägen wandert und unsern Zähnen den gesunden Kauakt erspart. Kein Wunder, wenn wir da nicht mehr über gesunde Zähne und starke Knochen verfügen können! Es fehlt uns an gutem Vollroggenbrot, das zwar heute bereits vielerorts wieder erhältlich ist.

Ähnlich ist es auch in Finnland. Die alten Finnländer haben wie unsere Walliser einseitig gelebt, haben jedoch ihr Vollroggenbrot, ihr hartes Plattenbrot gegessen, und auch sie haben ihre kräftigen Knochen und guten Zähne diesem begrüssenswerten Umstand zu verdanken.

Aber auch in einsame Bergtäler, in stille ferne Länder dringt die Kultur mit ihren Erleichterungen hin, zugleich aber auch mit ihren Schädigungen und so kommt es, dass sowohl in Finnland, als auch im Wallis die gesundheitliche Sitte, die das Vollroggenbrot mit sich brachte, langsam, langsam weichen muss. Das Weizenbrot verdrängt das Vollroggenbrot und zwar vor allem das Weissbrot. Kein Wunder, dass dadurch den Zahnärzten die Türe zur Praxis geöffnet wird. Schon die erste Generation weist Zahn-Karies auf und da, wo die Väter noch nichts von Zahn-Fäulnis wussten, müssen die Kinder mit diesem Leid Bekanntschaft machen.

In den letzten Jahren ist bei uns die Sauna der Finnen bekannt geworden und wir Schweizer haben uns weitgehend die Mühe genommen, diese gesundheitliche Einrichtung nachzuahmen, denn für unsern Kreislauf, für die Blutgefässe, sowie für Herz und Nieren, ja eigentlich für den ganzen Körper ist die Sauna im richtigen Sinne und unter