

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 9 (1952)  
**Heft:** 4

## **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:** 25.12.2025

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





# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b>	<b>Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen</b>	<b>Vertriebsstelle für Österreich:</b>	<b>Insertionspreis:</b>
Inland . . . . . Fr. 4.50	Telefon (071) 361,70 Postcheck IX 10775	Dr. Günther, Rechenweg 1g, Innsbruck	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland . . . . . Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Abonnementspreis: 20 Sch. Postcheck-Nr. 129,335	Bei Wiederholungen Rabatt

## AUS DEM INHALT:

1. Salbei. - 2. Das männliche Klimakterium (Schluss). - 3. Augenheilkunde. - 4. Fasten. - 5. Unsere Heilkräuter: Salvia officinalis (Salbei). 6. Fragen und Antworten: Folgerichtige Behebung von Haarausfall. 7. Aus dem Leserkreis: a) Richtige Pflege der Venen; b) Erfreuliche Wirkung bei Basedow; c) Vorzügliche Hilfe bei seelischen Störungen. 8. Warenkunde: Meerrettich.

## Das männliche Klimakterium

(Fortsetzung und Schluss)

## Das Gemütsleben

In der Zeit des Klimakteriums wird auch das Gemütsleben vielfach verändert. Menschen, besonders gewissenhafte Menschen, die im Geschäft, im Betrieb, in ihrer Tätigkeit viel Ärger haben und diesen nicht ohne weiteres abschütteln können, werden dadurch ihrer Leber schaden, was sich alsdann im Gemütsleben unliebsam auszuwirken beginnt. Bleischwer werden die Tage und noch schwerer die Nächte. Statt mit freudiger Vitalität und mit Lust zur Arbeit zu erwachen, fühlt man sich einem schweren Druck ausgesetzt, als ob schwarze Wolken über uns liegen würden, die uns zu ersticken drohen. Dies ist ein schwerwiegendes Anzeichen, dass wir alles daran setzen sollen, um uns aus dieser dicken, schwülen Atmosphäre herauszuarbeiten. Rafft man sich nämlich in solcher Lage nicht ganz entschieden auf, dann vergräbt man sich in ein immerwährendes Sorgen und sorgt selbst dann noch, wenn man finanziell gut gestellt ist. Die materiellen Lasten erscheinen grösser als sie sind, und man fürchtet, der Bestand reiche nicht aus. Man ärgert sich über sich selbst und statt bei den andern Stütze und Halt in seiner innern Not zu finden, reisst man sie in den eignen Unwillen hinein und wundert sich dann höchlichst darüber, dass nun die lieben Mitmenschen nicht stabil bleiben konnten und ebenso ärgerlich zu reagieren beginnen. Auch der Schlaf lässt zu wünschen übrig und die Träume spielen sich in der Vergangenheit ab. Es ist eigenartig, dass gerade in diesen Zeiten die Erinnerung eine überaus lebhaftige Rolle spielt. Es ist, als ob die Zeit zurückgedreht würde. Man handelt im Traum mit Menschen, die man seit 20 oder 30 Jahren vielleicht nicht mehr gesehen hat. Die Zeit der Jugend taucht im Schlaf, wie im Wachtraum wieder auf, wenn man das lebhaftige Spiel der Erinnerung so nennen kann. Das Gedächtnis ist scharf und klar sind die Eindrücke der Vergangenheit, während alles Neue mit Mühe in die Gehirnzellen eingegraben werden muss. Man hat es schwer beim Lernen neuer Faktoren, während das Alte umdesto aktiver und wacher in Erscheinung tritt und stets zur Verfügung steht.

Wie helfen wir uns nun diese Schwierigkeiten des Klimakteriums zu überwinden? In erster Linie müssen wir es meiden, nur geistige Arbeit zu leisten. Wir dürfen nicht von morgens bis abends im Büro sitzen, um dann noch ins Stammlokal zu gehen und dort erneut zu sitzen und zu politisieren. Wir müssen körperliche Arbeit einschalten, um den normalen Rhythmus des Lebens wieder zurückzugewinnen. Der Chef ist nun nicht mehr den ganzen Tag auf dem Büro. Vielleicht erledigt er am Morgen seine Geschäfte, dann geht er in den Betrieb wo er mitarbeitet oder

## S A L B E I

*In meinem Garten blüht Salbei  
Bei Rosmarin und Thymian,  
Und gehst du achtlös wohl an ihm vorbei,  
Schaut fragend er dich an.*

*Die weichen Silberblättchen streckt er in die Luft,  
Als wollte fordernd er dir sagen:  
«Beachte doch den würzig feinen Duft,  
Den ich für dich darf hegend tragen.*

*Beachte meine heilsam guten Säfte,  
Beachte ihren vollen Wert,  
Sie bergen im Geheimen neue Kräfte  
Für den, der schöpferisches Wirken ehrt.*

*Ich helfe gern mit meinen Taten,  
Hingegen ist mein Bruder, draussen an dem Wiesenbord,  
Ein wenig anders wohl als ich geraten,  
Blau blüht er hier, dann wieder dort.*

*Nicht ist sein Kleid dem meinen gleich,  
Nicht kennt er meine Pflicht,  
Und doch, ein jedes von uns fühlt sich reich  
Und zürnt dem andern nicht.*

*Ich, weil ich gerne freudig diene,  
Er, weil er hübsch ist in dem Wiesenflor;  
Doch ihn, wie mich liebt unsre fleiss'ge Biene,  
Zum Honig steht ihr offen unser Blütentor.*

*Ich blühe rötlich, violett,  
Er wohl in tiefstem Blau,  
Ihn finden alle furchtbar nett  
Und mich dagegen grau.*

*Doch, wie gesagt, ich neide nicht,  
Ich steh' zur Hilfe da,  
Zu geben ist die schönste Pflicht  
Und nicht zu nehmen ja.»*