Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 9 (1952)

Heft: 9

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: 09.08.2025

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

Teufen (App.), September 1952

Neunter Jahrgang - Nr. 9

A. Z.
VILLMERGEN

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 Ausland . . . . Fr. 5.70	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. 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:*
   a) Heilung von Asthma 78
   b) Angstzustände 78
9. *Aus dem Leserkreis:*
   a) Föhnkopfweh 79
   b) Rasche Heilung von Wunden . . 79
   c) Erfolgreiche Heilung einer Eierstocksentzündung 79
   d) Interessante Zusammenhänge . . 79

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.

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 fernerhin die trotzige 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