

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 9 (1952)
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: 25.12.2025

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



Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement: Inland Fr. 4.50 Ausland Fr. 5.70	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen Telefon (071) 3 6170 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Vertriebsstelle für Deutschland: VITAM-Verlag Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	Insertionspreis: Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
--	---	--	--

1. Stechpalme	89
2. Ein Blick in andere Länder (Fortsetzung)	89
3. Naturmittel auf Wanderungen	90
4. Verbrennung mit Höhensonne	92
5. «Bärenreck» gegen Geschwürbildung oder andere Anwendungen?	92
6. Unsere Heilkräuter Ilex aquifolium (Stechpalme)	93
7. Fragen und Antworten: a) Sehnenscheidenentzündung	94
b) Weitere Hilfeleistung	94
c) Schwerwiegendes Magen- u. Leberleiden	94
8. Aus dem Leserkreis: a) Eine bescheidene Stimme von vielen	95
b) Weitere Urteile	95
9. Wichtige Mitteilung: Winterferien im Engadin	95

AUS DEM INHALT

STECHPALME

Wenn sich im Herbst die gold'nen Blätter sonnen,
Und wenn sie mählich rotbraun werden,
Wenn sie noch trinken jene letzten Wonnen,
Die uns die Himmelsbläue schenkt auf Erden.
Dann hältst du stand mit deinen tiefen Farben,
Dein Blatt ist winterhart, muss nicht vergeh'n,
Nicht musst' im Winter du mit leeren Zweigen darben,
Mag auch der Sturmwind tobend dich umzeh'n.
Um dich zu schützen, magst du stechen,
Was aber schütztet wohl dein bleibend Grün?
Du liebst es nicht, wenn wir dich alle brechen,
Kraftvoll zu steh'n ist dein Bemühn'
Und nicht nur dies, wenn unsre Vögel leben
Und leiden unter winterlicher Not.
Dann kannst du ihnen deine Früchte geben,
Wenn alles weiss verschneit, wenn alles kalt und tot.
Dann rufen deine leuchtend roten Beeren
Die Hungrigen herbei zu Gast,
Dann kannst du ihren Kummer wehren,
Weil du in guter Zeit gewirkt hast.
Und wenn ein Fiebernder sich wälzt in seinen Schmerzen,
Auch dann hast du zur Linderung Saft bereit,
Das Helfen gehet nährlich dir von Herzen,
Magst du auch stechen, dennoch schenkt du Freud!
Und nun, sag' an, wie man mit Recht dich nennet?
Zwar sollte solches wissen jedes Kind,
Denn sieh, der Volksmund hat dich klug erkennt,
Stechpalme heisst er gut dich und gelind!

Ein Blick in andere Länder

(1. Fortsetzung)

In Holland

Nun ging die Reise wieder nach Westen, Holland entgegen, denn ich wollte meine holländischen Freunde einmal begrüßen. Auf allen meinen Reisen bin ich jeweils immer an Holland vorbeigefahren, so war es für mich ein unbekanntes Land. Wir Schweizer sind bergiges Gelände gewohnt, wir lieben es, und glauben unwillkürlich das Flachland sei nicht so interessant, weshalb wir gerne daran vorbeifahren und auf diese Weise dann eben manch Schönes verpassen. Ich fand denn auch, dass Holland ein schönes Land ist und war darüber angenehm überrascht. Jedes Land hat mehr oder weniger seine Annehmlichkeiten, seine Reize in landschaftlicher, kultureller und künstlerischer Hinsicht. Kaum hatte ich die deutsche Grenze hinter mir und holländisches Gebiet betreten, als mir die vielen kleinen, niedlichen Häuschen auffielen. Sie erinnerten mich unwillkürlich an das Lebkuchenhäuschen des Märchens. Auch die Bewohner dieser Häuschen machten auf mich einen freundlich, angenehmen Eindruck, und ich fühlte mich wohl bei ihnen. Der Deutsche regt mit seiner Straffheit zum Arbeiten an, der Holländer aber ladet mit seiner ruhigen Gemütlichkeit zur Entspannung ein. Wie gut wäre es, wenn die Völker Europas einander mehr kennen und verstehen lernen! Nicht vergebens fühlte sich Gottfried Keller einmal gedrungen, den Rat zu erteilen: «Eines jeden Mannes Vaterland achte, aber das Deinige liebe.» Die Achtung vor der Eigenart anderer, lässt uns sie besser verstehen und besser in uns aufnehmen, was unserer eigenen Art wohl mangelt mag. Es lässt uns auch dankbar werden für allfällige feststellbare Vorteile, die wir andern gegenüber besitzen mögen und statt eine gegenseitige Fehde zu eröffnen, ist man weit eher geneigt, einen günstigen Austausch vorzunehmen, indem man Gutes gibt und Besseres ablaust. Die gegenseitigen Vorteile können von Nutzen sein, die Nachteile aber darf man ruhig fallen lassen. Auf diese Weise könnte man sich bestimmt gegenseitig ergänzen. Nicht vergebens sagte schon Schiller im Lied von der Glocke treffend, dass sich das Harte mit dem Weichen vereint zu gutem Zeichen. Dies gilt nicht nur für die Ehe, sondern auch für ganze Völker. Einsicht ist immer gut, aber Einsicht beim Einzelnen erwirkt noch keinen Fortschritt bei der Gesamtheit. So ist denn nicht zu erwarten, dass durch menschliche Bemühung Einheit geschaffen wird, sondern dass dies von höherer Warte aus geschehen muss. Es ist begreiflich, dass solche Gedanken in uns aufsteigen, wenn wir durch die einzelnen Länder fahren und ihre Eigenarten auf uns einwirken lassen, und es ist gut, wenn man sich beruhigend sagen kann, dass sich einst diese Eigenarten zum gegenseitigen Wohl aus-