

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 10 (1953)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Wichtige Mitteilung

### **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:** 15.01.2026

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



schen es je ergründen und erfassen können. Wir sehen aber auch das Beruhigende bei der ganzen Sache, dass wir uns auf Naturmittel auch in der Hinsicht verlassen können, da ihre Nebenwirkungen erfreulicher Art sind. Mit irgendwelchen andern verborgenen oder offenen Schäden, die wir gar nicht besonders zu bekämpfen beabsichtigen, können sie ganz plötzlich aufräumen, ohne unser Wissen und Dazutun, in dem Masse, in dem ihnen eben die Möglichkeit dazu offensteht. Aber ist dies schliesslich nicht auch so bei jenen Mitteln, die oft so willkommen frapant wirken, um uns andererseits aber wieder durch ihre oft heimtückischen Nebenwirkungen bitter zu enttäuschen? Ja, es ist interessant, von neutraler Warte aus sozusagen leidenschaftslos die Tatsachen mit ihren Auswirkungen zu verfolgen, denn nicht wir haben darüber zu verfügen, nicht unserer Fähigkeit und Möglichkeit steht es zu, diese Faktoren zu ändern, sie günstig oder ungünstig zu beeinflussen, sie wirken sich durch ihre Naturgesetzlichkeit nun eben so aus, wie sie sich auswirken müssen. Wir aber können uns lediglich durch gründliches Beobachten und durch entsprechend geschickte Einstellung vor ungünstigen Auswirkungen schützen. Nun in dem erwähnten Fall haben wir ja wirklich eine denkbar günstige und sehr erfreuliche Feststellung zu verzeichnen. Wollten wir nun herausfinden, welche Mittel die günstige Nebenwirkung bewerkstelligten, dann müssten wir dies auf weitere Beobachtungen verschieben. Wir möchten hier nur noch mitteilen, welche Mittel von der Patientin überhaupt verwendet worden sind, nämlich die Venenmittel: Hypericum-Komplex, Aesculus hippoc. und Calcium-Komplex nebst Wallwurz tinctur und Lachesis D 12. Bestimmt wird es äusserst interessant sein, nächstes Jahr die entsprechenden Beobachtungen vorzunehmen, um die ganze Angelegenheit auch anderweitig zweckdienlich ausnützen und auswerten zu können.

### Ueber Heilweise und Ernährung in den Berggegenden

Es ist eigenartig, dass die Menschen auch in jenen Gegenden, von denen man vermutet, sie seien durch ihre Lage und Verhältnisse unmittelbar noch eng mit der Natur verbunden, in ihrer Lebensführung und Heilmethode doch ebenfalls weit von dem natürlichen Gesunden und Zertunlichen hinweggeraten sind. Aus einem Schreiben von Frau G. aus S. im Domleschg vom 8. Dezember 1952 geht deutlich hervor, dass diese unliebsame Saat in die Bergwelt eingedrungen ist durch die führenden Geister, denen das Volk sein Wohl und Wehe anvertraut und überlassen hat. Sie schreibt unter anderem wie folgt:

*«Ihr Buch «Der kleine Doktor» habe ich eingesehen und werde es behalten. Obschon mein verstorbener Gatte in seiner Bibliothek eine sehr grosse Anzahl Bücher über Naturheilkunde und anderes mehr besass und auch die Werke verschiedener grosser Ernährungsforscher, wie Bircher-Benner, Hindhede und andere mehr, vorhanden sind, habe ich das Bedürfnis, auch Ihr Buch in diese Reihen zu nehmen. Ihr Werk ist ausgezeichnet in seiner Darstellung und führt uns in wunderbarer Weise in die Naturheilkunde hinein. Es ist wiederum ein geistiges Eigentum, das unbedingt in einen denkenden Haushalt hineingehört. Hier oben wissen die Leute noch sehr wenig von einem «Naturheilweg». Die Aerzte sind Schulmediziner, die mit Verachtung auf unsere Gottes-Kräutlein sehen und von einer gesunden Ernährung absolut nichts wissen wollen. Spritzen und Pillen sind da «Trumpf». Ich kann nur mit grösster Mühe ein Krankes dazu bewegen, entsprechenden Tee einzunehmen und diät zu leben. Der Arzt sagt ihm einfach, dass die Ernährung absolut keine Rolle spiele. Man fühlt sich verpflichtet, sein Möglichstes zu tun, aber es ist sehr, sehr schwer.»*

Kein Wunder, dass es schwer ist, wenn die führenden Geister den bequemeren Weg als den zweckdienlichen befürworten. Warum soll man da erst noch die unbequeme Umstellung vornehmen, wenn sie überhaupt nicht nötig ist! Und doch, es liegt ja auf der Hand, dass das, was wir zu uns nehmen, in kranken Tagen unser Wohl und Wehe bestimmt, ansonst ja auch die Mitteleinnahme ihren Zweck verlieren würde. Dem Patienten wird dadurch allerdings die unbequeme Umstellung erspart, dafür aber entzieht er sich auch vieler Hilfsmöglichkeiten, die ihn zu einer stabilen Gesundheit zurückführen würden.

### Ein neues Jahr

Eines von den vielen Jahren, die wir bereits durchlebt haben, hat sich bescheiden in sein Grab gelegt. Es ersteht nicht wieder. Viele sind froh, dass es mit seinen vielen Nöten dahingeschwunden ist. Was nun das neue bringen will, das auf leisen Sohlen über Nacht bei uns Einkehr hielt, das fragt man sich schon gar nicht mehr. Bescheiden lernt man jeden Tag nehmen, wie er kommt.

Warum soll man sich im voraus ängstigen? Warum soll man sich sorgen und quälen? Warum aber auch soll man unnütze Pläne schmieden in einer Zeit, die das sichere Gleichgewicht verloren hat? Was sich immer und immer gleich bleibt, ist das Schlagen der Uhr. Warum wollen wir nicht wie sie emsig sein, um Gutes zu wirken, in einer Zeit, die das Gute besteuert? Warum wollen wir nicht einfach nur unermüdet sein wie die Zeiger der Uhr, die ständig ihre Pflicht erfüllen? Ja, dieses Erfüllen der Pflicht bringt Segen ins Haus. Wir wünschen uns Gutes und merken nicht, wie es sich schaffen lässt. Wir suchen das Gute in Zerstreuung und Vergnügen und merken nicht, dass das Leben aus der Arbeit des Alltags besteht. Die Uhr liebt ihren Alltag, denn sie wird nicht müde, ihn anzukünden, ihn einzuteilen und ihn zur Ruhe zu legen. Lieben auch wir die Arbeit des Lebens, denn dieses besteht aus dem Alltag! Würzen wir diesen mit Dankbarkeit, statt mit dem Salz der üblichen Unzufriedenheit. Noch immer lässt der Schöpfer in seiner Güte die Sonne scheinen über Gerechte und Ungerechte. Wer von uns hätte soviel Geduld? Statt dessen zürnt ihm eine grosse Schar, weil er das Böse nicht verhindert hat. Lag dieses aber nicht in der Menschen Hand, indem sie eben dem helfenden: «Du sollst nicht,» Beachtung gezollt hätten? Die Kriege mit ihren Nachwehen, wo wären sie dann? Wo wäre Not, Elend und Verdorbenheit? Der Zeiger der Uhr, er steht nicht still, selbst wenn wir uns besinnen wollen und doch, wir können uns dennoch besinnen auf das, was wir hätten tun und lassen sollen, dann vielleicht beschreiben wir das Blatt des neuen Jahres mit erfreulicheren Taten wie bis anhin. Was auch die Gesamtheit tut, der Einzelne wird es kaum bestimmen können. Was aber der Einzelne für sich bestimmt, das wird ihm die Gesamtheit nicht völlig zu nichte machen, wenn er so beharrlich wie der Uhrenzeiger seine Pflicht freudig erfüllt. Wir wünschen, dass allen Lesern unseres Blattes dies im neuen Jahr gelingen möge, dann werden sie gar manches meistern, was vorher unmöglich erschien. Und ohne Groll wird sich auch im neuen Jahr Stunde an Stunde, Tag an Tag reihen. Was es bringt, weiss keiner von uns, was wir ihm aber geben wollen, das können wir selbst bestimmen, Gutes oder Leides.

Wir danken allen, die uns Gutes wünschten und werden uns auch im kommenden Jahr bemühen, viel Gutes auszustreuen.

### WICHTIGE MITTEILUNG

#### Liebe Kinder wisst ihr wo?

Ja, ihr habt es bereits des öfters vernommen, dass oben in den Bergen tief verschneit, für euch ein Häuschen bereit steht, damit ihr euch aus dem Nebel der Städte herausflüchten könnt, hinauf an die herrliche, warme Sonne des Engadins. Bald öffnet es seine Fensterläden, um Licht und Sonnenstrahlen einzulassen, und um euch zu zeigen, dass es auch heute noch Möglichkeiten gibt, fern von der Hast, der Eile und dem Lärm der Technik glücklich zu sein. Ihr liebt zwar alles, was sich rasch bewegt, alles, was lärmt und schreit, alles, was euch zerstreut und euch nicht viel Mühe bereitet. Warum aber wollt ihr nicht auch einmal die Stille geniessen mit ihrer kraftspendenden Freude? Wisst ihr, wie schön es ist, wenn man statt der vielen Mauern, tief verschneite, weissleuchtende Berge um sich herum hat, und wenn man statt in den dumpfen Nebel in den blauen Himmel hineinschauen kann? Im kleinen Dörflein Brail ist es wie im Märchen, nur dass es keine Schrecken und keine bösen Träume für euch bereit hält. Im Gegenteil, was euch schwer fiel, dürft ihr dort oben abschütteln, um euch an kindlichem Glück zu freuen, denn der Schnee bleibt dort wahrhaftig liegen. Er schmilzt nicht wie in den Städten und im Föhngebiet der Ebenen. Ihr könnt nach Herzenslust schlitteln und Skifahren und euch Kraft und Gesundheit holen. Alles ist für euch bereit, auch ein warmes Haus, ein gutes Bett, ein gesundes Essen und Räume zur Beschäftigung, denn Langeweile gehört nicht zu jenen, die gesunden wollen.

Also, vergesst es nicht, wohin ihr kommen könnt, wenn ihr es nötig habt. Gesundheit mit roten Wangen holt man sich im Winter im Kinderheim Vogel in Brail. Es öffnet seine Türen am 15. Januar 1953 und bleibt bis zur unliebsamen Schneeschmelze offen. Benützt also die Gelegenheit, denn nur eine kleine Anzahl findet Platz. Wer gesunden und erstarben will, melde sich daher möglichst bald bei:

Fräulein Vogel und Fräulein Wendler  
in Teufen (App.)

Verantwortlicher Redaktor: A. Vogel, Teufen