

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 10 (1953)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Wenn einer eine Reise tut  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968979>

#### **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:** 29.12.2025

**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 61 70 Postcheck IX 10 775  
Druck: Isenegger & Cie., Villmergen

Vertriebsstelle für Deutschland:  
VITAM-Verlag, Hameln Abonnement: 4.50 DM  
Postcheckkonto Hannover 554 56

Insertionspreis:  
Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.  
Bei Wiederholungen Rabatt

## Geißbart

Ich steh' bekanntlich am Waldesrand,  
Als Geißbart bin ich gar wohl bekannt.  
Denn ganz nach richtiger Geissenart  
Die Blüten mein ergeben den Bart.  
Ich bin zwar nicht besonders beglückt,  
Ob dem Vergleich gar nicht entzückt!  
Da ist mir lieber das Latein,  
Ich heisse gerne Spiraea fein.  
Als solche wohn' ich im Gartenland,  
In bunten Farben jedem bekannt.  
Doch nur in meiner weissen Pracht  
Bin ich zur Hilfe auserdacht!  
Im Wald, am Bach sieht man mich steh'n,  
Und überall find' ich es schön.  
Die Sonne durch die Aeste bricht,  
Zu spenden mir ihr stilles Licht.  
Ihr warmer Strahl bald dort, bald hier,  
Er findet meine weisse Zier.  
Auch Bienen suchen gerne mich,  
Und ich, ich freu' mich inniglich!  
Ich lieb' zwar auch die Einsamkeit,  
Doch bin zu gerne ich zu zweit!  
Manchmal kommt auch ein Schmetterling,  
Den ich gar freundlich zu mir zwing.  
Vom Wiesland her verirrt er sich,  
Seht nur, wie lieblich schmückt er mich!  
Er holt bei mir, was er begehr,  
So bin ich nützlich wohl und wert.  
Und find' mich eine Menschenhand,  
Verlass' ich gern' mein stilles Land,  
Die hellste Freude, sie ist mein,  
Kann ich geliebt und hilfreich sein!

## AUS DEM INHALT

- |  |    |
|--|----|
| 1. Geißbart  | 9  |
| 2. Wenn einer eine Reise tut                             | 9  |
| 3. Stauungsbehandlungen durch Wasser-<br>Anwendungen     | 11 |
| 4. Mitteleinnahme  | 12 |
| 5. Schädigende Einflüsse                                 | 13 |
| 6. Unsere Heilkräuter: Spiraea (Geißbart)                | 14 |
| 7. Fragen und Antworten:<br>Pseudocroup und Acetonkinder | 15 |
| 8. Aus dem Leserkreis:<br>a) Tannenknospensirup          | 15 |
| b) Zwirbeln gegen Sehschwäche                            | 16 |
| c) Rückbildung einer Herzkrank-<br>arterienverkalkung    | 16 |
| d) Einreibbeöl gegen Nervenschmerzen                     | 16 |
| d) «Der kleine Doktor» auf Reisen                        | 12 |

## Wenn einer eine Reise tut

### Herrn Urians Lied

Als wir noch Kinder waren, sangen wir mit einem besonderen Vergnügen das Lied vom Herrn Urian, der mit Stock und Hut auf Reisen ging:

«Wenn einer eine Reise tut, so kann er was erzählen,  
Drum nahm ich meinen Stock und Hut, und tät das Reisen  
wählen,  
Da hat er gar nicht übel dran getan, erzähl er nur weiter, Herr  
Urian!»

Durch die verschiedensten Länder begleiteten wir ihn und luden ihn sechsmal ein, weiter zu erzählen. Als er sich aber das siebente Mal zu singen erkühnte:

«Und fand' es überall wie hier, fand' überall 'nen Sparren,  
Die Menschen grade so, wie wir und ebensolche Narren,  
da protestierten wir ganz energisch: «Da hat er gar sehr  
übel dran getan, erzähl' er nicht weiter Herr Urian!»

### Fahrt in die Sonne

Auch wir hatten gar sehr übel dran getan, aber nicht, weil wir fanden, die Menschen seien grade so wie hier, sondern ganz einfach, weil wir uns über die sonnenarme Zeit verleiten liessen, eine Fahrt in die südliche Sonne mitzumachen. Das Ergebnis unseres Reisemutes war nun gerade umgekehrt als dasjenige von Herrn Urian. Auch die südlichen Länder darf man nicht gerade in der Zeit des Jahreswechsels besuchen, denn in der Regel herrscht alsdann dort auch eine gewisse nasse Kälte, die man nur zu gerne mit dem trockenen Schneewinter unserer Berggegenden vertauschen möchte. Wir schätzten uns daher glücklich, wieder in unser kleines Land zurückkehren zu können. Seine immerhin geordneten Verhältnisse, seine natürlichen Lebensmöglichkeiten, und seine verschiedenen Freiheiten waren nach dem Erlebten eine gewisse Wohltat. Eigentlich möchten wir heute zwar gar nicht über

diese Eindrücke berichten, die wir nebst manch Interessantem und viel Schöinem bei unserer kurzen Durchfahrt in verschiedenen Ländern empfingen, sondern über andere Dinge, mit denen wir uns nicht versöhnen konnten. Jenen bittern Tropfen, den Herr Urien trank und den ihn seine Reise verleidet liess, tranken wir auf unserer Fahrt zu Schiff. Statt eine Fahrt in die Sonne zu sein, war es eine Fahrt, umgeben von den schalen Vergnügungen einer Menschenklasse, die blind ihren selbstischen Interessen nachjagte, ohne dabei gewahr zu werden, in welch' krassen Widerspruch sie dadurch zur jeweiligen Not der Völker stand, die wir bei unseren Landungen kennen lernten.

Wieviel schöner wäre der Zauber einer winterlichen Landschaft in der trockenen Kälte des Unter-Engadins gewesen, fern vom Fremdenverkehr, der weiter oben sein Wesen treibt, jenes Wesen, das dem natürlichen Empfinden fremd ist und fremd bleibt. Im Grunde genommen passt es auch gar nicht in die Stille der Bergwelt, aber man kann ihm wenigstens dort aus dem Wege gehen, denn wie gross und weit ist die Ruhe der unberührten Alpentäler! Mag ein Schiff als noch so gross gerühmt werden, es ist klein im Vergleich zu dem, was die Natur freiwillig darreicht! Eine stille Beschaulichkeit kann da nicht Platz ergreifen, wo Menschen allzueng beisammen sind, Menschen, die sich und ihre Aeusserlichkeiten viel zu wichtig nehmen. Die Stille des weiten Meeres geht unter im störenden Lärm eitler Bestrebungen. Wie oberflächlich mutet alles an! Wer sein Leben ausfüllt mit ernstem Forschen und Hilfsbereitschaft, kann sich nicht wohl fühlen in solcher Umgebung. Wie schön ist das Spiel der Möven, wenn sie in leichtbeschwingtem Flug dem Schiffe folgen! Wenn die mondäne Welt nur wüsste, wie weit sie sich von solcher Grazie entfernt hat! Durch die freie, frische Luft gleiten die kleinen Flieger unbeschwert. Kein süßlicher Parfumduft, der nichts mehr mit reinen Blütenölen gemein hat, kein widerlicher Zigarettenrauch verfolgt sie beständig wie uns. Will man vor diesem unerquicklichen Zustand in seine Kabine flüchten, in die ohnedies kein Tageslicht dringt, dann läuft man Gefahr, auch dort von allerhand übeln Gerüchlein, die durch die kleine Lüftungsvorrichtung gelangen, empfangen zu werden. Rohölgerüche, Kaffeegerüche und anderes mehr genügen nebst dem Schaukeln des Schiffes, um den Mageninhalt sehr zu bedrängen. Es ist nicht schön, zu reisen, wenn man sich nicht wohl fühlt, hat man aber unter Uebelständen zu leiden, die man umgehen und beheben könnte, dann sind solch' ungewollte Störungen doppelt peinlich. Wie ungeschickt, wenn ein grosses Schiff nur für viele Salons sorgt, statt vor allem gesunde, geräumige Schlafstätten zu schaffen! Doppelt misslich aber ist es, wenn schöne Prospekte ein einladendes Bild entwerfen, so dass jeder glaubt, für sein Erstklassbillett auch die vorgezeigte Schlafmöglichkeit zu erhalten! Enge Kabinen wirken wie Zellen, und man kommt sich darin allzuleicht wie ein gefangener Vogel vor. Das stimmte wohl nicht ganz mit der Einladung zur Fahrt in die Sonne überein!

#### Geistige Ansprüche

Auch die geistigen Ansprüche waren so, dass man darob beklommen wurde. Wie schön ist es, wenn man sein Leben für tatkräftiges Wirken einsetzen kann! Wie armselig, wie schal und leer wirkt dagegen eine Atmosphäre, die nicht in den Rahmen der erhabenen Natur hineinpasst. Wenn das klare, stille Mondlicht über die weiten Wellen glitt, dann erscholl im engen Tanzsaal bis tief in die Nacht hinein eine Musik, die in der Stille der Nacht gerade so abstossend wirkte, wie ein jämmerlicher Katergesang. Aber wer versteht es heute noch, wenn man mit solchen Genüssen nicht einig gehen kann und sie als überaus bemühend empfindet, ganz besonders aber auch die Tänze, die man sich heute vorzuführen wagt. Jene, die vor Steifheit und Geziertheit keine natürliche Freundlichkeit mehr in ihren Herzen aufbringen, keinen Strahl

#### Wir danken

allen Lesern der «Gesundheits-Nachrichten», die bereits ihr Abonnement pro 1953 erneuert haben. Wer seinen Verpflichtungen noch nicht nachgekommen ist, möge dies bitte bald tun. Dadurch erspart man sich Nachnahmespesen und verhütet die Unterbrechung in der Zustellung der Zeitschrift. Der Einzahlungsschein lag der Dezember-Nummer bei. — Im Monat März werden die Nachnahmen versandt.

des Wohlwollens auf ihre Gesichter zaubern können, pflegen Nacht für Nacht ein Spiel, das jeder, der noch natürlich empfinden kann, wahrheitsgetreu als schamlos benennen muss. Aber auch solch ein Urteil wird nur mitleidig als rückständig belächelt, kein Wunder, wenn man bei diesem Tiefstand unwillkürlich an jene Handschrift denkt, die in Belsazars Todesnacht das unvermeidliche Menetekel an die weissgetünchte Wand schrieb. Es schreibt auch heute diese Hand: «Gezählt, gewogen und zu leicht erfunden!» Noch aber sehen es nur jene, die kein Wohlgefallen an dem heutigen Zustand der Menschheit empfinden können. Nein, es schadet nichts, dies einmal selbst gesehen und erlebt zu haben, sonst könnte man es wohl kaum glauben! Im gleichen Geiste bewegten sich auch die Darbietungen auf der Leinwand. Welch eine geistige Armut, während die Menschheit den schwersten Problemen gegenübersteht! «Ach», denkt der eine oder andere, «wie dumm, das muss man doch nur recht verstehen, gerade das dient doch zur Entspannung, denn das Unheimliche, das sich da heranwälzt, muss übertönt werden, und sei es auch mit dem Ausdruck nichts-sagender Albernheit». Wie dankbar empfindet man es, wenn man nicht zu solchen Mitteln greifen muss, um sich zu betören! Wie froh ist jeder Unbeteiligte, der weiß, dass jene Hand dabei ist, das Urteil zu fällen. Sie bejaht das Unschöne nicht, wie jene, die den modernen Götzen frönen. Sind diese Letzteren etwa in ihrer Auswirkung anders als die unheimlichen Götter der Wilden? Unwillkürlich wurde man an den jämmerlichen Zustand von Goethes Schatzgräber erinnert, der sein Fiasco mit den Worten gestand: «Arm am Beutel, krank am Herzen schlepp ich meine langen Tage». Auch hier herrschte Armut, mochte auch die Münze im Beutel erklingen; Armut des Geistes, des Herzens und des Gemütes ist schlimmer als buchstäbliche Knappheit, denn hat nicht der Tagelöher mehr Genuss an seinem trockenen Stück Brot, als der Schlemmer an seinem reichgeladenen Tisch? Auch dieser Letztere ist ein Problem für sich, und er kommt auf einem Schiff noch mehr zur Geltung als im Hotel, das man immerhin nach Belieben wechseln kann.

#### Die leibliche Speise

Während man in der Schweiz in einem guten Hotel heute bei richtiger Weisung ein vollwertiges, vegetarisches Essen erhalten kann, ist man im Ausland hievon zum grössten Teil noch weit entfernt. Ganz besonders aber traf dies auf unserem komfortablen Schiff zu. Obwohl uns vegetarische Kost zugesichert war, mussten wir tatsächlich froh sein, hie und da wieder an Land gehen zu können, um einmal nicht nur aus dem Wasser gezogenes, wertloses Gemüse, sondern in Öl oder Butter gedämpftes erhalten zu können. Wie schnell macht sich der Mangel bei jenem geltend, der gewohnt ist, Naturkost zu sich zu nehmen. Man sollte glauben, dass er genügend Reserve habe, aber der Körper rebelliert ganz einfach gegen alles Entwertete und Gefälschte, und es ist besser so, denn dadurch lernt man aufpassen und verschont ihn weitest möglichst.

Inzwischen sind wir wieder da gelandet, wo wir hingehören, in einen Wirkungskreis, der das Leben wertvoll gestaltet. — Und das Ende vom Lied heisst wohl mit Recht:

Ja, wer da eine Reise tut, der kann etwas erzählen,  
Doch soll er sich mit frohem Mut die Einsamkeit erwählen!