

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 1

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: 30.01.2026

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

Teufen (App.), Januar 1954

Elfter Jahrgang - Nr. 1

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	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775	VITAM-Verlag Hameln Abonnement: 4.50 DM	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland Fr. 5.70	Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Postcheckkonto Hannover 55456	Bei Wiederholungen Rabatt

JANUAR

Hast du ihn schon begrüsst, den Januar
Mit seinen schneeig weissen Locken?
Er ist ein alter Mann fürwahr,
Sein Husten, er ist zäh und trocken.
Kein Wunder, denn er ruft der Kälte doch,
Dass sie vermehrt sich wohl bemühe,
Dass sie zur Lebenslast ein weit'res Joch
Wohl über müde Schultern ziehe!
Und doch, ich glaub', er meint es nicht so schlimm,
Der alte Januar mit seiner derben Laune.
Es ist Humor von ihm und nicht nur Grimm,
Denn schau doch näher, komm und staune!
Hast du geseh'n der Flocken feine Zier?
Aus einem Tropfen formt die Kälte
In mannigfacher Art zu Sternchen hier,
Was erst sich feindlich dir entgegenstellte.
Und dieses noch, hast du den Zauber wohl gesehen,
Dort oben bei den Lärchen, nah dem Wald?
Der Rauhereif hängt daran wie Duft, wie zartes Wehen,
Doch er zerrinnt, wenn ihm entgegenprallt
Das Sonnenlicht, das durch des Nebels Stille
Siegreich hindurchdringt, jubelnd lacht.
Es ist des Januars zäher Wille,
Zu brechen hie und da der Kälte Macht.
Dann zeigt er Schönheit dir und Wärme,
Wenn du es wagst zur Höh' hinaufzugeh'n,
Dort oben, weit entfernt von schrüllem Lärme,
Dort ist wohl selbst der Januar schön!

AUS DEM
INHALT

1. Januar	1
2. Unser Neujahrsgross	1
3. Gesundheitsregeln im Januar	2
4. Gedanken über eine Aertztagung	3
5. Unsere Augen	4
6. Kleine Mängel und ihre Folgen	5
7. Der Fleck im Tisch Tuch	6
8. Fragen und Antworten:	
Hartnäckige Nervenentzündung	6
9. Aus dem Leserkreis:	
a) Regenbogenhautentzündung	7
b) Tränende Augen	7
c) Bronchialkatarrh	7

UNSER NEUJAHRSGRUSS

Wenn wir auch keinen Tag wissen, was hinter unserer Tür steht, wenn wir somit auch nicht wissen können, was uns das neue Jahr bringen mag, eines ist sicher, dass uns der Schöpfer Licht, Luft und Sonne nicht vorenthält, und dass wir all die Schönheiten, die er geschaffen hat, immer wieder neu geniessen dürfen! Wenn wir all dies mit Dankbarkeit und Wertschätzung entgegennehmen, bleibt wenig Raum für trübe Gedanken, und wir werden den Alltag weit besser und zufriedener bewältigen als bis anhin. Kommt aber unerwartet ein grosses Ungemach über uns, dann werden wir auch diesem besser begegnen wie bis anhin. Mit bejahendem Sinn werden wir aber auch befähigter sein, geistige Werte in uns aufzunehmen; wir werden zudem mit besserem Urteilsvermögen das Wahre vom Irrtum zu trennen wissen; und wir werden weit eher geneigt sein, umzulernen, um Besseres anzunehmen, als das war, was wir bis jetzt kannten! Wenn wir so ausgerüstet sind, nehmen wir das Leben wie es an uns herantritt und bewältigen seine Schwierigkeiten ohne zu murren. Wir werden vom neuen Jahr nichts fordern, sondern werden ihm viel geben in dem Sinne, wie es der Dichter ausdrückt, wenn er sagt: «Wisset, ein erhab'ner Sinn legt das Schöne in das Leben, und er sucht es nicht darin!»

Wir wünschen allen Lesern in diesem Sinne ein gutes, neues Jahr und verdanken auf diesem Wege alle zugesandten Neujahrsgüsse.

Voranzeige

Als Voranzeige möchten wir die Leser darauf aufmerksam machen, dass in den nächsten Nummern ein interessanter Bericht erscheinen wird über die Studienreise von Herrn Dr. h. c. Vogel bei den Indianern in Nordamerika und den Eingeborenen in Mexiko.