

**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>**



# 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) 36170 Postcheck IX 10775 Druck: Isenegger & Cie, Villmergen	Vertriebsstelle für Deutschland: VITAM-Verlag Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	Insertionspreis: Die Ispaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
--	--	--	--

## JANUAR

Hast du ihn schon begrüßt, den Januar  
Mit seinen schneig' 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 Lauer.  
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 Rauhreib 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 schrillem Lärme,  
Dort ist wohl selbst der Januar schön!

## 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 Ein- geborenen in Mexiko.

## AUS DEM INHALT

- |  |   |
|--|---|
| 1. Januar  | 1 |
| 2. Unser Neujahrsgruss                                   | 1 |
| 3. Gesundheitsregeln im Januar                           | 2 |
| 4. Gedanken über eine Aerztetagung                       | 3 |
| 5. Unsere Augen  | 4 |
| 6. Kleine Mängel und ihre Folgen                         | 5 |
| 7. Der Fleck im Tischtuch                                | 6 |
| 8. Fragen und Antworten:<br>Hartnäckige Nervenentzündung | 6 |
| 9. Aus dem Leserkreis:<br>a) Regenbogenhautentzündung    | 7 |
| b) Tränende Augen  | 7 |
| c) Bronchialkatarrh                                      | 7 |

## UNSER NEUJAHRSGRÜSS

Wenn wir auch keinen Tag wissen, was hinter unserer Türe 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 Neujahrsgrüsse.