

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 12 (1955)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Farben  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551216>

#### 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:** 22.02.2026

**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/Verlag: Dr. h.c. A. Vogel, Teufen  
Telefon (071) 236170 Postcheck IX 10775  
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

AUS DEM INHALT: 1. Farbenzauber. / 2. Zum Geleit. / 3. Farben. 4. Polyarthritis (Schluss). / 5. Aluminiumkochgeschirr. / 6. Impfschäden. / 7. Wissenswertes über Molkenkonzentrat. / 8. Natürliches Meersalz und sein Wert. / 9. Fragen und Antworten: Günstige Einwirkung auf Miombildung und Geschwulste. / 10. Aus dem Leserkreis: a) «Der kleine Doktor» im Frauenkreis; b) Urgesteinsmehl und Holzasche gegen Mehltau; c) Natürliche Hilfe bei Blutarmut; d) Vorbeugung gegen Bronchitis und Husten.

## ZUM GELEIT

An jedem ersten des Monats Januar fliegen Glückwünsche hin und her, obwohl auch dieser Tag jedem andern Tag des Jahres gleicht, denn er weiss so wenig, was hinter seiner Türe steht, als es die andern wissen. Unser Leben ist ein Rätselräten und ein Haschen nach Wind, wie es einst Salomos Weisheit feststellte, während uns sein Vater David des Rätsels Lösung verriet, indem er sagte: Wer ist der Mann, der langes Leben begehrkt, der viele Tage sich wünscht, um Glück zu erleben? Behüte deine Zunge vor Bösem und deine Lippen vor Worten des Truges! Halte dich fern vom Bösen und tue Gutes, such Frieden und jage ihm nach!»

Dieser gute Rat lässt es nicht beim blossen Glückwunsch für ein Jahr bewenden. Obwohl er dem Lauf der Selbstsucht entgegengesetzt ist, wird sich unser Leben durch ihn von selbst erfreulicher und lebenswerter gestalten als bis anhin. Es wird leichter zu tragen sein und jeder, der es so lebt, wird auch der lieben Umwelt erträglicher werden.

Diese vielleicht etwas befremdende Perspektive beleuchten die «Gesundheits-Nachrichten», weil sie jedem die Atmosphäre des Friedens und der Zufriedenheit wünschen, tragen doch beide nicht nur zum Glück, sondern auch zur Gesundheit bei.

Gleichzeitig möchten wir allen, die uns ihre besondern Grüsse entboten haben, danken und ihnen auf diesem Wege im erwähnten Sinn guten Erfolg wünschen.

Die Redaktion der «Gesundheits-Nachrichten»  
Dr. A. Vogel, Teufen

## FARBENZAUBER

Welch' Wunder, dass der alte Farbensegen  
Im neuen Jahr erneut sich stelle! Ein!  
In Grau und Weiss zuerst mag er sich regen,  
Um lächelnd dann gelb, grün und bunt zu sein.  
Nicht überall ist gleich die Farbenfreude,  
Sie wechselt je nach Stand und Ort und Land,  
Die Bergwelt zeigt sich anders als die Heide,  
Die Wüste anders als der Meerestrond!  
Doch jene, die im fernen Tal der Schluchten  
Den einzigart'gen Farbenzauber sah'n,  
Ob sie auch nicht nach jenem Wunder suchten,  
Sie möchten gern dem Bild erneut sich nah'n,  
Denn staunend drängt sich ihnen auf die Frage,  
Ob jene Farbenpracht sich so erneut,  
Dass sie vollkommen, wie am Schöpfungstage,  
Auch uns mit gleichem Zauber noch erfreut?  
So wandert jeder treulich durch das Leben,  
Begleitet von den Farben immerdar.  
Sie sind uns stetig wieder neu gegeben,  
Beleben jeden Monat Jahr um Jahr!

## Farben

### Ihre Herkunft, Schönheit und Wirksamkeit

Die Farben, die unser Auge tagtäglich erblickt, gehören zu jenen Gütern des Lebens, die wir im allgemeinen ganz selbstverständlich hinnehmen, ohne sie als ein besonderes Geschenk des Schöpfers zu betrachten. Gleichwohl können wir uns unser Leben nicht ohne die Farbenfülle denken, die uns besonders in schöner Gegend umgibt. Erst, wenn wir uns in einer Einöde von Stein und Geröll, in einer eintönigen Landschaft, in dichtem Nebel oder in rauchdurchschwängerten Industriegebieten befinden, fangen wir an, die Schönheit der Farben zu vermissen und von ganzem Herzen zu schätzen. Der Mangel an frohen Farben vermag tatsächlich das Gemüt zu bedrücken, während uns eine liebliche, farbenreiche Gegend meist fröhlich stimmt. Es ist nicht abzustreiten, dass ein sonnig heller Tag unsere Unternehmungsfreude steigert, während viele von uns Mühe haben, bei anhaltend grauem Nebelwetter das innere Gleichgewicht zu bewahren, es sei denn, die Arbeit über eine anspronnende Macht auf uns aus. Weicht aber die Nebelwand, so dass die ganze Gegend wieder in vielfältiger Farbenpracht

zum Vorschein kommt, dann kann niemand abstreiten, dass nicht nur Düfte und Formen die Natur bereichern, sondern dass ihre Schönheit vor allem auf jener Farbenfülle beruht, die uns in erster Linie beeindruckt, belebt und beglückt.

Wer die tiefen Himmelsbläue des Südens oder der Bergwelt gewohnt ist, leidet darunter, wenn sein Auge nur grau zu sehen bekommt. Wer am Seeufer oder am Meer aufgewachsen ist, vermisst die tiefblaue Fläche, an die er von Kind auf gewohnt ist, wenn er sie im Landschaftsbild vergebens sucht. Wie beeindringend wirkt die Welt nackter Felsen auf ein jugendliches Gemüt, das lieber das Grün der Bäume und Wiesen erblickt. Mit welchem Jubel wird der erste grüne Baum begrüßt, wenn die Füsse elends den Steinmassen entflohen sind! Und dennoch, auch im Fels und Gestein herrscht zeitweise buntes Leben, so dass wir voll Bewunderung versöhnt bei ihnen verweilen, denn aus allen Spalten und Ritzten, wo nur ein kleines Erdkrümlein liegt, grünt und blüht es, und der Fels verliert seine Härte, besonders, wenn sich darüber weiche, bunte Teppiche kleiner Bergpflanzen ausbreiten. Dass selbst die Ackererde schön sein kann, wenn sie sich tiefbraun zwischen grünen Wiesenstreifen hinzieht, weiß vor allem jener, der in fernem Lande manchen lieblichen Reiz der Heimat vermisst, bis sein Auge den Mangel des grünen Farbenspiels verschmerzt und dafür das eigenartige Leuchten der rotbraunen Vulkanerde bewundert. Selbst das Gelb der endlosen Steppe befriedigt ihn mit der Zeit, während er den eigenartigen Farbenreiz jener fernliegenden Tälerschluchten, die als die Grand Canyon bekannt sind, wie einen magischen Zauber empfindet.

All diese farbenprächtigen Variationen der Erdoberfläche in ihrem treibenden, blühenden, fruchttragenden oder ruhenden Zustand beeindrucken alle Geschöpfe, vor allem den Menschen.

Dies ganz besonders, wenn er darin den unerschöpflichen Erfindungsgeist und die liebende Güte des Schöpfers erkennen und wertschätzt. Wer hingegen all die erhaltenen Wunder der Schöpfermacht nur einem blinden Naturwalten zuschreibt, wird nie die tiefe Dankbarkeit und Freude daran empfinden, wie jener, der sie als Geschenk aus Gottes Künstlerhand entgegen nimmt.

#### Die Farben als natürliche Heilmittel

Das Licht der Sonne besteht aus einem Strahlenbündel. Mit einem einfachen Prisma können wir es in die einzelnen Strahlen teilen und erhalten das gleiche Farbenspektrum, wie wir dies im Regenbogen so schön vor Augen haben. Wer von uns war nicht erstaunt und beglückt, als er im Kindesalter den ersten Regenbogen bewundern konnte! Wenn wir gute Naturbeobachter sind, dann haben wir sicher schon die starke Wirkung der Farben auf Seele, Körper und Geist wahrgenommen. Es ist daher keineswegs befremdend, wenn sie in gewissem Sinn dem reichen Schatz natürlicher Heilmittel beigegeben werden. Mannigfache Beispiele stehen uns zur Verfügung, um uns dies begreiflich werden zu lassen. Wenn wir auf Frühlingsstouren im Hochgebirge keine Schneebille tragen, dann kann uns das blendende Weiss der Schneefelder empfindlich schaden, so dass wir uns unter dem Einfluss der ultravioletten Strahlen eine Augenentzündung zuziehen können. Wenn wir aber nach dem beschwerlichen Abstieg ins Tal wieder in das frische Grün der Wiesen blicken, dann merken wir, dass die grüne Farbe besser und heilender auf das entzündete Auge zu wirken vermag als alle andern Mittel. Auch für unsere verbrauchten Nerven ist das Grün der Wiesen, aber auch das Blau des Himmels und der Seen äußerst wohlthuend. Als belebend und aufregend aber erweist sich die rote Farbe. Sie ist die Farbe des Blutes, also ein sprechendes Symbol von Leben und Vitalität. Der Mexikaner, der eine weisse Kleidung trägt, um sich vor der Intensität der Sonnenstrahlen zu schützen, muss sich wenigstens mit einer roten Schärpe schmücken, um sein temperament-

volles, vitales, pulsierendes Leben zum Ausdruck zu bringen. Bekanntlich lässt rot auch die ultravioletten Strahlen nicht durch. Trägt nun eine Frau im Sommer eine rot und blau gestreifte Bluse, dann wird sich dies an den Armen, wo keine Unterwäsche die Strahlen abhalten kann, bemerkbar machen. Unter den blauen Streifen wird sich die Haut bräunen, während sie unter den roten weiß bleibt. Rote Blusen und Badekleider sind daher für solche, die die ultravioletten Strahlen auf die Haut einwirken lassen wollen, weniger günstig.

#### Die heilwirkende Bedeutung der Farben

Bestimmt ist es nicht ganz unbegründet, wenn die alten Vertreter der Naturheilkunde behaupteten, dass die Form und Farbe der Pflanzen auf ihre Heilwirkung hindeute. Es mag nicht von ungefähr sein, dass gerade die rote Blutwurz blutstillend wirkt. Auch im roten Saft des Johanniskrautes finden wir ein hervorragendes Blutmittel, womit das Venensystem und somit die Kreislaufstörungen wunderbar beeinflusst werden können. Suchen wir weiter, dann finden wir, dass auch die roten Beeren des Weißdornstrauches (*Crataegus*) heilwirkende Stoffe enthalten, die auf das Herz und die Arterien hervorragend einwirken. Ferner gehört auch die purpurrote Digitalis zu den Herzmitteln und bei allerlei Entzündungen hat sich die rosarote blühende *Echinacea*, die schöne Vertreterin subtropischer Länder, als hervorragendes Heilmittel erwiesen. Dahingegen wirkt sich die gelbe Farbe vormerklich günstig auf Leber und Galle aus. Der gelbe Saft des Schöllkrautes (*Chelidonium*) beeinflusst die Funktion der Leber und den Gallenfluss vorzüglich. Ebenso gehört der gelbblühende Löwenzahn zu den besten Leber- und Gallenmitteln. Auch die gelbe Curcumawurzel ist von der Wissenschaft als Leber- und Gallenmittel immer wieder bestätigt worden. Ist es Zufall, dass der Weissklee und die weiße Taubnessel gegen den Weissfluss helfen? Es scheint dies alles im Gegenteil für eine gewisse Berechtigung der Signaturlehre zu sprechen. Wenn man sich auch nicht auf gewisse einseitige Theorien versteifen sollte, gibt uns die Natur in ihrer elastischen Vielgestaltigkeit dennoch allerlei Anhaltspunkte und Richtlinien, die wir mit einem Geist des gesunden Sinnes vernünftig und nutzbringend in Betracht ziehen können. Farben und Formen mögen uns manchmal richtunggebend sein.

Über die Beobachtungen und Schlussfolgerungen, die der Farbentherapie in bezug auf die Heilwirkung der Farben entspringen, möchten die nächsten Nummern weiter berichten.

## Polyarthritis

(Schluss)

#### Kombinierte Behandlungsweise

Sehr gute Erfolge liessen sich bei Polyarthritis mit einer kombinierten Behandlungsmethode erzielen. Erstens einmal wurde die Ernährung auf Naturnahrung umgestellt, was übrigens ja auch bei Krebs, Arthritis oder Gicht und allen ähnlichen Krankheiten das Gegebene ist. Da ich erfahren habe, dass die Naturvölker solche Krankheiten überhaupt nicht kennen, gestatte ich mir auch die Schlussfolgerung, dass unsere verkehrte Ernährungs- und Lebensweise bestimmt auch an der Voraussetzung, die zu den erwähnten Krankheiten führt, beteiligt und somit mitschuldig ist. Allerdings stimmt mit dieser Ansicht ein nur verhältnismässig kleiner Teil unserer Bevölkerung überein, ja selbst viele Aerzte scheinen die Ernährungsfrage immer noch nicht als entscheidenden Heilfaktor in ihre Berechnungen mit einzubringen. Erst kürzlich erfuhr ich von einer Kranke, die im Kanton Schaffhausen lebt, dass ihr Arzt, der sie sonst gut beraten und sich sehr um sie bemüht hat, ihr keine Einschränkung oder Änderung in der Ernährungsweise auferlegt habe. Er vertrat die Meinung, dass die Ernährung selbst bei Krebs keine Rolle spielt, so dass der Kranke essen könne, was er irgend wolle. Eine solche