

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 12 (1955)
Heft: 3

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: 24.02.2026

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

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland Fr. 4.50	Telefon (071) 23 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

AUS DEM INHALT

1. Braune Erde. / 2. Braun. / 3. Hebung der Abwehrkräfte durch natürliche Lebensweise (Schluss). / 4. Frieren ist schädlich, aber Kälte gesund. / 5. Metallsalze. / 6. Kurzer Hinweis auf biologischen Gartenbau. / 7. Die Freude als Heilmittel für den Leberkranken. / 8. Subito. / 9. Fragen und Antworten: a) Ein Nierenstein verschwindet; b) Rasche Heilung eines Beingeschwürs. / 10. Aus dem Leserkreis: a) Hilfeleistung bei Ekzem und schwachen Fingernägeln; b) Günstige Beeinflussung der Venen.

Braun

Hat die braune Farbe in unserem Leben irgend eine Aufgabe zu erfüllen, oder ist sie belanglos für uns? Wir glauben es kaum, ruft sie doch in mancher Hinsicht unser Wohlgefallen hervor, weshalb sie schon von dem Gesichtspunkt aus betrachtet, manch Gutes für uns vorgesehen hat!

Wenn der Landmann an einem schönen Sonntagmorgen über seine Felder schreitet und die grünen Spitzchen seiner Saat aus der braunen Erde stossen sieht, dann zieht ein warmes Gefühl und eine friedliche Ruhe durch seine Brust. Unter dem Einfluss der Sonnenstrahlen dampft die Erde, und ein eigenartiger Frühlingsduft entströmt ihren braunen Schollen, was beim naturerschlossenen Menschen ein freudiges Gefühl der Verbundenheit auslöst. Er liebt dieses Braun der Erde als Farbe der Ruhe und der Wärme. Die frohe Gewissheit und die Zuversicht erneuten Werdens durchdringt ihn, wenn er über die schneebefreiten Fluren wandert. Er weiss, die braune Erde ist dafür besorgt, Schönheit und Fruchtbarkeit, Farbe und Duft hervorsprossen zu lassen! Was im Herbst dahinstarb, das darf sie von Neuem hegen und pflegen. Kein Wunder, dass sich besonders der Landmann bei ihr geborgen fühlt, denn nicht vergebens vertraut er ihr seine Saat an, sie lässt ihn in reichem Masse ernten. Ist es da verwunderlich, dass er für sein Kleid die braune Lode bevorzugt, und dass so manche Tracht naturverbundener Volksstämme aus braunem Tuch hergestellt ist?

Die braune Farbe verhält sich wie die rote, denn sie schützt vor dem chemischen Einfluss der ultravioletten Sonnenbestrahlung. Diese Erkenntnis kann in heissen, tropischen Ländern oft sehr hilfreich sein. Zu meinem Erstaunen sah ich denn auch in Nordafrika Araber trotz der Hitze porös gewobene Wollkleider aus brauner Schafwolle tragen. Am Tag schützt diese Kleidung gegen die intensive Strahlenwirkung und nachts vor der empfindlichen Kälte, die besonders im Innern des Landes, vor allem in der Sahara, auftreten kann.

Man könnte glauben, die Einöde und Einsamkeit der Wüste seien völlig unerwünscht für aufgeregte, nervöse

BRAUNE ERDE

*Es hat der Märzwind sein Liedchen gesungen,
Voll Freude ist es dabei ihm gelungen
Den Schnee des Winters hinweg wohl zu räumen,
Er liess sich solch' frohes Wirken kaum träumen!
Nun dringt durch die brausende, tosende Luft
Der tiefbraunen Erde willkommener Duft.
Bescheiden sie wartet auf höh'res Geheiss,
Schon tönet das «Werde», schon regt es sich leis,
Schon dringt aus dem Boden das Leben hervor,
Das Braune verschwindet und öffnet das Tor
Manch' anderen Farben, die sprühend sich freu'n,
Die Erde zu schmücken, ihr Sein zu erneu'n!
Ich sah zwar vor Jahren in südlichem Land
Ein andres Gemälde an tiefblauem Strand.
Mit ebener Krone, hell leuchtend und grün
Erhob sich aus rotbraunem Erdboden kühn
Der Pinien freundliche, schöne Gestalt
Hinein in den strahlenden Himmel gemalt.
Da wirkte das Rotbraun des Bodens dazu
Ohn' jeglichen Teppich voll Schönheit und Ruh!
So ist es, so ändert ob hier oder dort
Das Bild unsrer Erde von Ort wohl zu Ort.
Es quillet das Wunder der Düfte aus ihr,
Die Fülle der Farben als liebliche Zier,
Mag einfach und braun auch nur sein ihr Gewand,
So schenkt sie doch reichlich mit fruchtbarer Hand!*

Menschen. Dem ist aber nicht so, denn der gelbbraune Wüstensand und die braunen Kamele der Karawanen, die sich gelassen durch die grosse Stille bewegen, beruhigen unsere aufgewühlten Nerven. Eigenartig schön wirkt eine einsame Gegend vor allem auch dann, wenn die Farbe des Erdbodens ins Rotbraune übergeht. Er hinterlässt dabei keineswegs den Eindruck von etwas Kahlem, sondern erscheint malerisch bewegt, besonders, wenn sich zu ihm noch das Hellgrün der Pinien und das Tiefblau des Meeres gesellt, wie dies in Griechenland so schön zur Geltung kommt. Hübsch heben sich auch die weissgetünchten Häuser von der weiten, braunen Fläche wie ein natürliches, harmonisches Zusammenspiel der Farben ab. Die vielen Landschaftsbilder, die uns erquicken und gefallen mögen, haben das Angenehme, auch beruhigend auf unser überreiztes Nervensystem einzuwirken. Wie anziehend begrüßen uns die braungebrannten Holzhütten oder die tiefbraunen Bergchälet, die uns von heisser Sonnenbestrahlung lebhaft Kunde geben. Wir fahren im Winter gerne an ihnen vorüber, wenn sie uns auf ihrem weissen Untergrund freundlich zuwinken und uns einladen, doch ihre traute Stille zu geniessen. Aber