

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 12 (1955)
Heft: 6

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](#)

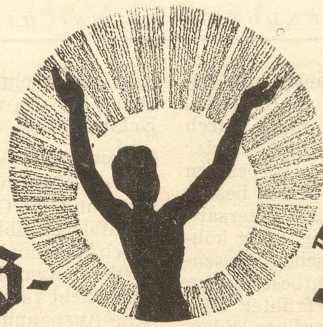
Download PDF: 25.02.2026

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. Blaue Treue. / 2. Blau. / 3. Nützliches für die Wanderzeit. / 4. Erholungstage am Meer. / 5. Vom Hunger und Durst. / 6. Was leistet die Leber für uns? / 7. Kleine Naturwunder. / 8. Molkona. / 9. Fragen und Antworten: a) Richtiges Vorgehen bei Pseudocroup und Stirnhöhlenkatarrh; b) Hilfe bei geschwächtem Nervensystem. / 10. Aus dem Leserkreis: a) Günstige Beeinflussung eines Myoms; b) Zuverlässige Hilfe bei Blutvergiftung; c) Wallwurz tinktur und Symphosan als vielseitige Helfer. / 11. Wichtige Mitteilung: Besetzt.

BLAUE TREUE

Was hat dir die Himmelsbläue erzählt?
Dass sie zum Leuchten, zum Strahlen erwählt?
O ja, das hat sie, doch auch dazu
Führt sie uns bergwärts zu Stille und Ruh,
Locket uns weiter zum tiefblauen See,
Worin sich spiegelt der ewige Schnee,
Führt uns an Tannen und Lärchen vorbei
Und zeigt uns der Blumen gar mancherlei!
Blau leuchtend begrüsst dich der Enzian,
Vergissmeinnicht hellblau sich melden kann,
Und Glockenblumen im zierlichen Kleid
Bald heller, bald dunkler strahlen voll Freud'.
Dies alles erscheint in Blau recht fein,
Kann unten das Tal so schön wohl auch sein? —
Warum nicht? Auch dort leuchtet blau der See,
Die Sträucher blühen, die Matten, der Klee.
Im Juniwind grüsst der Wiesensalbei,
Auch andere Blumen sind noch dabei;
Und reift das Korn in goldener Pracht,
Dann mittendrin auch die Kornblume lacht!
Sie blickte tief in den Himmel hinein,
Als wünschte sie wahrlich ihm gleich zu sein,
Denn Blau ist die Farbe, die nicht vergeht,
Die niemand vergisst, der Wind nicht verweht!
Sie kann darum stetig, jahraus, jahrein
Ein Sinnbild beständiger Treue sein.

Blau

Als mir meine Freunde aus Griechenland immer wieder versicherten, der Himmel und das Meer seien in ihrer Heimat tiefblau wie nirgendwo sonst, da glaubte ich, dies sei nur der Ausdruck der Liebe zum eigenen Land. Als ich aber später selbst einmal Gelegenheit hatte dies zu beobachten und an einem sonnigen, schönen Tag, deren Griechenland ja so reichlich zu bieten vermag, auf der Anhöhe von Sunion stand, bemerkte ich, wie die weissen Marmorsäulen des frühern Tempels im reinen Blau des Himmels und dem noch tiefern Blau des Meeres besonders hervorleuchtend zur Geltung kamen. Da verstand ich nicht nur

meine Freunde, sondern auch die alten Griechen. Das einzigartige Farbenspiel in seiner durchdringenden Stärke und den auffallenden Gegensätzen kann den Menschen bestimmt beeinflussen, und dies ganz besonders, wenn er träumerisch veranlagt ist. Die rotbraune Erde und das rötliche Gestein der Felsen regen zum Handeln an, indem sie den physischen und geistigen Impuls steigern. Das hell leuchtende Grün der Pinien veranlasst Künstler und Philosophen zu buntem Reichtum der Eingebungen und Phantasien, während das tiefe Blau von Himmel und Meer andererseits wieder beruhigend und ausgleichend wirkt und im Einfluss dieser wohltuenden Farbentiefe lässt sich besonders schön und entspannt träumen. Wer aus einem Lande kommt, in dem der Himmel vorwiegend grau ist, der weiss dieses beruhigende Blau doppelt zu schätzen. Nur zu leicht lässt ihn die wohltuende Entspannung, die durch die Fülle dieses tiefgründigen Blaus in Erscheinung tritt, in einen erlabenden, tiefen Schlaf hinübergleiten!

Wir brauchen aber nicht erst soweit zu reisen, um den beruhigenden Einfluss von tiefem Blau wohltuend zu empfinden. Wenn in unserer Alpenwelt eine Enzianwiese in leuchtendem Blau erstrahlt, dann begreifen wir, dass der Geissbub darin in völliger Entspannung förmlich ausgelöst, erquickende Ruhe geniessen kann.

Blau wird als kalte Farbe bezeichnet und das Blau des Eises, wie auch der bläuliche Ton des Firnschnees mögen dies bestätigen. Es ist daher auch nicht verwunderlich, dass in heissen Ländern die blaue Farbe nicht nur beruhigend wirkt, sondern tatsächlich auch einen kühlenden Einfluss ausübt. Ein in blauem Ton gehaltener Raum beruhigt nicht nur, er schläfert sogar ein. Kein Wunder, wenn Nervenranke darin ruhiger werden und der Epileptiker weniger starken Anfällen ausgesetzt ist.

Bemerkenswert ist auch die Wirkung gewisser Farben auf die Blutgefässe und somit auf den Kreislauf. Rot erweitert und öffnet bekanntlich die Blutgefässe, erzeugt also eine Hyperämie, eine stärkere Durchblutung, während Blau gerade das Gegenteil verursacht. Bestrahlt man eine zur Eiterung neigende Hautaffektion mit rotem Lichte, dann nimmt die Eiterung zu, während sie bei Blaulichtbestrahlung rasch zurückgeht, um bei erneutem Bestrahlen mit Rotlicht sofort wieder aktiver zu werden. Auch die Schmerzempfindlichkeit nimmt bei Rotlichtbestrahlung zu und bei Blaulichtbestrahlung ab. Frauen, die zu Nervenschmerzen und Entzündungen neigen, sollten keine roten Kleider tragen. Rot wirft auch die ultravioletten Strahlen zurück, während blau sie durchlässt. Eine Frau, die auf einer Bergtour bei voller Sonnenbestrahlung eine rotblau gestreifte Bluse direkt auf der Haut trägt, wird beobachten können, dass ihre Haut unter den blauen Streifen gebräunt worden ist, während sie unter den roten Streifen weiss blieb.