Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **12 (1955)**

Heft 11

PDF erstellt am: **30.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Teufen (App.), November 1955

Zwölfter Jahrgang - Nr. 11

A. Z.
VILLMERGEN

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 Ausland . . Fr. 5.70	Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT / 1. Wechsel der Zeit. / 2. Kälte und Wärme. / 3. Wann bist du krank? / 4. Ernährungssorgen in Afrika. / 5. Sanddornbeeren, eine interessante Wildfrucht. / 6. Gutes Eiweiß und gute Fette. / 7. Kalkeinnahme, eine vielseitige Hilfe. / 8. Fragen und Antworten: Einfache Milchschorf- und Ekzembehandlung. / 9. Aus dem Leserkreis: a) Bessere Schwangerschaft; b) Behebung von Verstopfung bei Kleinkind.

WECHSEL DER ZEIT

Es flutet der milde Sonnenstrahl
Durch das Gold der fallenden Blätter,
Noch wärmt er uns wohlig allzumal
Trotz dem kühlen, herbstlichen Wetter.
Nie merkst du mehr den Wechsel der Zeit,
Als wenn die Hitze entschwindet,
Wenn sie in herbstlicher Feuchtigkeit
Sich mit harter Kälte verbindet.
Dann wird dir eigenartig zu Mut,
Du fühlst, wie vergänglich das Leben,
Du fühlst es, daß auf Güte beruht,
Was der Schöpfer spendet vergeben!
Und dieses Wissen gibt neue Kraft,
Es läßt dich die Kälte ertragen,
Denn jeder, der sich zusammenrafft,
Hat nicht Grund zu murren, zu klagen.
Ihm ist bekannt, daß geschrieben steht,
Es werde der Wechsel nicht enden,
So lange unsre Erde besteht,
Wird nicht er vergehen, sich wenden.
Vielleicht wird er weniger traurig sein,
Vielleicht wird nach leuchtenden Farben
Während der kurzen, wechselnden Frist
Voll Sehnsucht nicht klagen und darben?
Denn auch der Winter beut Schönheit viel,
Sie läßt uns die Kälte vergessen
Und läßt uns ihr zauberhaftes Spiel
Von lieblichen Wundern bemessen,
Den zarten Rauhreif, der Flocken Zier,
Die Pracht von weiß glitzernden Auen,
Fast wie im Mai sind die Bäume dir
Voll duftiger Blüten zu schauen.
Doch, wenn die Kälte aufs Neue bricht,
Wenn der Winter mählich sich wendet,
Es uns an Dankbarkeit nicht gebricht
Für das, was der Wechsel uns spendet!

Kälte und Wärme

Wechselnde Erinnerungen

Wenn wir an Kälte denken mag uns manch Unangenehmes vor Augen treten. Wir erinnern uns womöglich an einen Schneesturm im Hochgebirge, der uns halb erfroren in der Hütte landen ließ. Wie angenehm indes, daß wir uns in dort ans Feuer setzen konnten, um uns Hände und Füße warm zu massieren. Eine weitere Erinnerung aus früher Jugendzeit taucht in uns auf, und wir sehen uns wieder auf ungenügend gefrorenem Eise Schlittschuh laufen und einbrechen. Wie ungemütlich, naß und frierend nach Hause laufen zu müssen, ängstlich der Dinge wartend, die kommen mochten! Unsere Erinnerung an Kälte steht auch in Verbindung mit tanzenden Schneeflocken, mit Eisblumen an gefrorenen Fenstern, mit blauroten Kindernäschen, steifen, kalten Kinderhändchen und weinenden Kindergesichtchen, denn die Kälte kann erbärmlich schmerzen.

Denken wir anderseits aber an Wärme, dann erinnern wir uns leicht der molligen Gefühle unter der Bettdecke oder an die warme Geborgenheit unter einem Heuschöchlein. Wie wohlig war uns jeweils im Süden, wenn uns von außen die Sonnenstrahlen erwärmten, während wir uns innerlich sonnen konnten durch das liebe Umsorgtsein, mit dem uns unsere Angehörigen umgaben. Aber auch die feuchtheiße, schwüle Luft der Tropen mag uns bei der Erinnerung an Wärme in den Sinn kommen, denn dort schwitzt man bekanntlich nur einmal am Tag und zwar ununterbrochen von morgens bis abends, so daß wir oft kaum unsern Atem erleichtern können inmitten dem berauschenden Duft der Vanillepflanzen, der Orchideen und anderer blühender Herrlichkeiten.

Verschiedene Heilmethoden

Aber auch noch andere, wichtigere Vorstellungen können in uns wach werden bei der Erinnerung an Wärme und Kälte. Unwillkürlich sehen wir Männer vor uns stehen, die unserer Leiden gedachten und Wärme und Kälte als Heilfaktoren erfaßten und für uns nutzbar anzuwenden suchten. Vor unserm Geist erscheint die Bärennatur eines Sebastian Kneipp, der in seiner Art für uns das Symbol der Kältetherapie darstellt. Ein Prießnitz mag uns seine wunderbaren Wickel vorführen und Rickli, der getreue Vertreter bodenständigen Schweizertums, zeigt uns seine bewährten Anwendungen, welche die moderne Zonentherapie in ihren Wirkungseffekten noch besser zu erklären vermögen, als wir dies bis anhin konnten. Vergessen wir bei diesen Vorstellungen auch Frau Maria Schlenz nicht, die mit beharrlicher Konsequenz ihre warmen Anwendungen mit Erfolg durchführte. Sie war es, die der Wissenschaft den Weg zu den erfolgreichen Ueberwärmungsbädern wies.

Im Blut ist das Leben, so sagt es uns die Bibel, und wo das Blut hinkommt, da kommen auch die lebenerhaltenden Stoffe und somit die natürlichen Nahrungs- und Heilfaktoren hin. Sorgen wir dafür, daß zu allen Organen, ja zu jeder Zelle genügend Blut hinkommt, dann bringen wir zugleich auch alle im Blute enthaltenen Stoffe, die