

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 12 (1955)  
**Heft:** 11

## 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:** 23.02.2026

**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 Telefon (071) 23 61 70 Postcheck IX 10 775 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
-------------------	---	--	--

A U S D E M I N H A L T / 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.

## 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 Kindernässchen, 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 Heuschlöcklein. Wie wohlig war uns jeweils im Süden, wenn uns von außen die Sonnenstrahlen erwärmt haben, 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 bringen, 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 berauschenenden Duft der Vanillepflanzen, der Orchideen und anderer blühender Herrlichkeiten.

### Verschiedene Heilmethoden

Aber auch noch andere, wichtigere Vorstellungen können in uns wachsen 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 anzuwen-

### W E C H S E L D E R Z E I T

*Es flutet der milde Sonnenstrahl  
Durch das Gold der fallenden Blätter,  
Noch wärmt er uns wohl allzumal  
Trotz dem kühlen, herbstlichen Wetter.  
Nie merkt 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 deut Schönheit viel,  
Sie läßt uns die Kälte vergessen  
Und läßt uns ihr zauberhaftes Spiel  
Von lieblichen Wundern bemessen,  
Den zarten Rauhreib, 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 gebracht  
Für das, was der Wechsel uns spendet!*

den suchen. 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 Schweizeriums, 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 lebenerhaltenen 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