Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 12 (1955)

Heft: 12

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: 09.08.2025

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

Teufen (App.), Dezember 1955

Zwölfter Jahrgang - Nr. 12

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 554 56	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Friede. / 2. Friede und Unfriede. / 3. Vorteile des Schwitzens. / 4. Die Notwendigkeit naturgemäßer Behandlung. / 5. Wissenswertes vom Volk der Bienen. / 6. Fragen und Antworten: a) Wirkungsvolle Kur gegen Nasenpolypen; b) Erfolgreiche Anwendungen. / 8. Aus dem Leserkreis: a) Natürliche Hilfe bei Nervenzusammenbruch; b) Rasche Heilung bei Nervenentzündung.

FRIEDE?

Ist das Meer dem Menschen gleich,
Das mit ruhelosen Wellen
Tosend braust durch sein Bereich,
Bas am Ufer sie zerschellen?
Denn solch rastlos Brausen zieht
Heute durch der Menschheit Sinnen,
Es zerschellt ein wund' Gemüt
An der Klippen schroffen Zinnen.
Fried' und Freude hält nicht stand
In dem Hasten und dem Jagen,
Friede wohnt in besserm Land
Und in Herzen ohne Zagen.
Soll er daher weilen nicht
Auf der schmerzerfüllten Erde?
Doch, wenn heller wird das Licht,
Spricht der Schöpfer froh: «Es werde,»
Werde Friede stromestief,
Weggeschwemmt, was sturmbeladen,
Was einst dem Verderben rief,
Kann dem Menschen nicht mehr schaden!
Drum, wenn heut' er nicht im Meer
An den Felsen will zerschellen,
Muß sein Herz mit Frieden er
Und mit Güte froh erhellen.

Friede und Unfriede

Auswirkungen auf den Körper

«Friede ernährt, Unfriede verzehrt». Dieses einfache, bekannte Sprichwort schließt die ganze Wirksamkeit von Friede oder Unfriede in sich ein. Was der Volksmund da richtig festgestellt hat, besitzt nicht nur eine sinnbildliche, sondern auch eine buchstäbliche Bedeutung. Selbst wissenschaftlich kann dies genau nachgewiesen werden. Der Herzensfriede macht uns glücklich, und dieses Gefühl von Friede und Glück wirkt sich auf unser ganzes Nervensystem günstig aus und dadurch auch auf die Drüsen mit innerer und äußerer Sekretion, woraus anderseits wiederum unsere ganze Verdauung Nutzen zieht. Es ist daher begreiflich, daß zufriedene Menschen infolge beserer Ausnützung der Nahrung weniger essen müssen. Anderseits gibt es allerdings auch wieder jene behaglichen Naturen, die dem Essen mit größter Gemütsruhe und zufriedenem Genuß reichlich zusprechen. Auf alle Fälle aber gilt für uns alle die erwiesene Tatsache, daß uns der Unfriede verzehrt, denn er gebiert Verdruß und Aerger, die dafür sorgen, daß vor allem unsere Leber nicht mehr richtig zu arbeiten vermag. Dadurch entstehen Stauungen und Verkrampfungen und mit diesen stellen sich Störungen im ganzen Verdauungsvorgang ein. Wenn wir trotz Unfrieden und Aerger essen, kann uns die Nahrung wie Blei im Magen liegen bleiben, ja sie wird uns sogar unter Umständen unangenehm zu drücken beginnen.

Der Unfriede wirkt auch ungünstig und hemmend auf den Blutkreislauf und belastet dadurch das Herz. Manch scheinbare Herzleiden und vielerlei Herzstörungen hängen mit den Folgen von Unfrieden und Sorgen zusammen.

Auch Durchfall oder eine auf Verkrampfung beruhende Verstopfung kann als rasche, zuverlässige Folge unfriedlicher Zustände und Stimmungen in Erscheinung treten.

Wer sich von Unstimmigkeiten niederdrücken läßt, atmet in der Regel mangelhaft und verlangsamt dadurch den gesamten Gasaustausch. Daß sich all diese hemmenden Einflüsse ungünstig auf unsern gesamten Gesundheitszustand auswirken können, ist bestimmt begreiflich und wir sollten daher, was an uns liegt, tun, um den Unfrieden zu bannen.

Im umgekehrten Sinn wirkt der Friede wie eine Wunderessenz auf den ganzen Körper ein. Alles arbeitet besser, leichter und rationeller, wodurch wir nicht nur weniger Nahrung, sondern auch weniger Schlaf gebrauchen, denn eine friedliche Atmosphäre des Tages macht sich auch im Schlaf durch bessere Entspannung geltend, da das Unterbewußtsein ziemlich parallel mit den vorangegangenen Eindrücken des Bewußtseins arbeitet. Aufgeregte, friedlose Tage haben normalerweise auch aufregende, unruhige Träume zur Folge. Ein erregtes Traumleben wirkt sich bekanntlich mehr ermüdend als erholend auf den Körper aus, während ruhige, friedliche Träume oder noch besser ein traumloser Schlaf zur erwünschten Entspannung beitragen. Dieser schätzenswerte Vorteil ist gewiß ohne weiteres nebst einem guten Gesundheitszustand auch einer friedlichen Einstellung vom vorangegangenen Tage zuzuschreiben.

Vom seelischen Gleichgewicht

Hunderterlei Dinge des täglichen Lebens können den innern Frieden stören, und trotzdem gibt es Menschen, die das seelische Gleichgewicht nicht verlieren. Auch wenn noch soviel Schwierigkeiten auf sie einstürmen, gehen sie doch nicht des innern Friedens verlustig. Es mag sein, daß sie gewisse Dinge des Alltags nicht so tief in sich eindringen lassen, und daß sie das eigene Ich mit seinen verschiedenen Empfindlichkeiten nicht zu hoch einschätzen. Sie lassen sich nicht von der Materie beherrschen, weil sie nicht zu sehr an sie gebunden sind,