

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**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:** 29.12.2025

**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 554 56	Insertionspreis: Die Isaplatige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . . Fr. 5.70				

AUS DEM INHALT: 1. Vom Wachsen zum Reifen. / 2. Entwicklungs-  
jahre und Reifezeit. / 3. Bessere Schwangerschaft und schmerzlose  
Geburt. / 4. Die Vorzüge des Meerwassers verstärkt. / 5. Verdauungs-  
störungen infolge früherer Gelbsucht. / 6. Die Geschichte über die  
Entstehung eines neuzeitlichen Brotes. / 7. Fragen und Antworten:  
a) Natürliches Beheben von Mandelsteinen; b) Salkimpfungen gegen  
Kinderlähmung. / 8. Aus dem Leserkreis: a) Rasche Hilfe bei Magen-  
schmerzen; b) Molkosan hilft bei Ekzem; c) Loblied eines Imkers über  
Gelée Royal; d) Ein lustiges Episödchen; e) Naturgemäße Heilung  
eines Gebärmuttervorfalles.

## Entwicklungsjahre und Reifezeit

### Sturm- und Drangzeit

Man ist leicht versucht zu glauben, die Jugendzeit sei als Blütezeit die glücklichste Zeit des Lebens. Die Dichter nannten sie früher Sturm- und Drangzeit, und was sie darüber zu sagen hatten, zeigt uns, daß der Übergang von der Kindheit zur Jugendzeit und von da zur Reife des Erwachsenen nicht nur eine körperliche Wandlung mit sich bringt, sondern von jener auch seelische und geistige Stürme und Kämpfe verursachte.

Die heutige Jugend hat es allerdings leichter, als wir es einst hatten, um sich Geltung zu verschaffen und sich im Strom der Zeit zu verlieren. Aber gerade deshalb hat sie es schwerer, sich an Ideale zu halten, davon durchdrungen zu sein und danach zu streben. Schon Schiller jammerte zu seiner Zeit: «Die Ideale sind zerronnen, die einst das trunkne Herz geschwollt!» — Fragen wir die heutige Jugend, wonach sie strebt, wovon ihr Herz trunken ist, dann erkennen wir, daß sich nur wenige damit abplagen, dem Leben jenen Ewigkeitswert abzuringen, den es haben sollte, um wertvoll zu sein. — Haben nicht zwei Weltkriege mühsam Aufgebautes grausam zerstört? «So läßt uns denn essen und trinken und fröhlich sein, denn morgen sind wir tot!» Dies ist die Stimmung, durch die sich die heutige Jugend durchfinden und durchkämpfen muß, wenn sie sich nicht mit dem allzu Alltäglichen zufrieden geben will. Einer Jugend aber mit vergänglichem Streben ist die heutige Zeit gerade recht, steht ihr doch der Weg zur freien Entfaltung ihrer Wünsche offen. Eine solche Jugend wird nicht groß unter dem Wandel vom kindlichen zum reifen Dasein zu leiden haben. Sie nimmt hin, was ihr geboten ist und spielt ihre jugendliche Rolle auf dem Schauplatz des Lebens mit dem Gefühl selbstverständlicher Sicherheit. Sie hat keinen Grund, die entschwundenen Ideale zu betrüben, denn jene, die der Dichter meinte, sind ihr entweder nicht bekannt oder nicht erstrebenswert. Nichtsdestoweniger steht aber auch sie unter dem Zeichen der Sturm- und Drangzeit, denn was da alles von ihr erreicht werden muß, hat mit ruhiger, zielsicherer Gelassenheit,

### VOM WACHSEN ZUM REIFEN

Wie aus der Knospe die Blüte ersteht,  
Aus der die Frucht sich mählich entfaltet,  
Also die liebliche Kindheit vorübergeht,  
Und von nun an der Ernst der Jugendzeit waltet.

Der Blüte schönstes Gedeihen sich zeigt,  
Um zur Reife, zum Ziel zu gelangen,  
Wenn auch gebeugt dem Druck des Sturms sie sich neigt,  
Kann sie dennoch fröhlich im Sonnenschein prangen!

Da die Zeit der Reife ist Werdezeit,  
Hat sie nicht Liebliches nur zu geben,  
Darum sollte der Werdende kampfbereit  
Wohl stetsfort nach wertvollem Ziele nur streben.

Die Blüte, sie wandelt ihr schönes Kleid,  
Sie läßt sich willig ändern und formen,  
Sie empfindet dabei kein bitteres Leid,  
Unterstellt sich treulich gebietenden Normen.

So auch die blühende Jugend gedeiht,  
Wenn sie sich füllt zu freudigem Leben,  
Ist gern sie zum Guten, zum Besten bereit,  
Erkämpft sie beglückt sich ein wertvolles Leben!

mit ausgeglichener Zufriedenheit und stillem Glück nichts zu tun.

Es gibt aber auch noch eine andere Jugend, die den Sinn nach Idealen nicht nur in den Genuss nach Vergänglichem hineinlegen kann. Sie muß tiefer schürfen und nimmt dabei oft kummervollen Anstoß an dem, was heute als Norm gilt. Diese Jugend hat es schwer, wenn sie nicht dem nachforscht, was von Bestand ist. Mögen auch Kriege verheerend wirken, mögen sie der Gesetzlosigkeit Tür und Tor öffnen, deswegen steht die göttliche Gesetzmäßigkeit dennoch ehern und unverbrüchlich da, weshalb es auch in Zeiten allgemeiner Umwälzung vollständig richtig ist, sich zielbewußt darauf zu stützen. Auf diesen Weg sollten sich junge Menschen begeben, statt sich ihre idealen Ziele durch den Druck der Verhältnisse rauben zu lassen, was sich für sie sehr gefährlich auswirken kann. Ideal Gesinnte können ihr Gewissen nicht so abstumpfen, daß sie sich im Strom verderblicher Sitten und Gebräuche wohl fühlen würden. Sie geraten dort im Gegenteil in inneren Zwiespalt, verlieren ihr Gleichgewicht und versagen schließlich seelisch, indem sie allmählich der Schwermut mit ihrem finstern, niederreißenden Geiste verfallen. Es gehört daher mit zum Fluch kriegerischer Zeiten, daß sie nicht nur materielle Güter zertrümmern, sondern auch geistige Werte in Frage stellen und auslöschen.

Dadurch tritt die Jugend ein schlimmes Erbe an und, es braucht unfehlbar gute, standhafte Veranlagungen und einen starken, bejahenden Geist, um gegen den Strom schwimmen zu können.