

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 15 (1958)  
**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:** 24.12.2025

**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	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland	Fr. 4.80	Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775	Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz	Die Ispaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland	Fr. 6.—	Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Sport einst und jetzt. / 2. Sportliche Gesundheitsprobleme. / 3. Säuglingsnahrung. / 4. Ekzeme und Flechten. / 5. Wert und Nutzen des Ganzheitsprinzips. / 6. Unterwassermassage. / 7. Natürliche Milchsäure. / 8. Fragen und Antworten: a) Günstige Beeinflussung einer Dickdarmentzündung; b) Zuverlässige Hilfe bei hartnäckigem Katarrh. / 9. Aus dem Leserkreis: a) Molkosan gegen Mundfäule; b) Erfreuliche Stärkung des Unterleibes.

## SPORT EINST UND JETZT

Einst war im schönen Griechenland  
Der Sport bei allen wohl bekannt.  
Dort, wo Olympia gebaut,  
Wo übern Wald der Himmel blau,  
Von Bergen ringsum eingesäumt,  
Wo es sich still und lieblich träumt,  
Wo einst im Tal es eingebettet,  
Dort wurde viel und ernst gewettet.  
Der Kampf, er galt dem Schönheitssinn,  
Er ward der Anmut zum Gewinn,  
Doch konnte die Gesundheit auch.  
Nutzen sie wohl von diesem Brauch.  
Auch Sparta pflegte gern den Sport,  
Doch war er ihnen nützlich dort,  
Weil er dem Kriege war geweiht,  
Ganz ähnlich wie in unsrer Zeit.  
Was aber sollen wir erfahren,  
Was soll uns all dies offenbaren?  
Vergänglich ist wohl alles heute,  
Das wissen wir und viele Leute,  
Der Sport mit Ehr — und Elfersucht  
Ist nicht, was unser Herze sucht.  
Wir möchten nur Bewegung haben,  
An der Natur uns stärkend laben.  
Die frische Luft auf Bergeshöhe,  
Der Harzeruch in Waldesnähe  
Läßt atmen uns aus Herzengrund,  
Läßt werden uns froh und gesund,  
Damit im Alltag wir genügen,  
Damit wir wirken voll Vergnügen.  
Wenn er die Harmonie lädt ein,  
Wird uns der Ausgleich nützlich sein.



wir im Museum von Olympia begegnen, von anmutiger Grazie, natürlicher Behendigkeit und körperlichem Ebenmaß, was alles an diesem sportbeflissenem Ort entchwundener Zeit als harmonisches Vorbild galt. Nicht ganz so war es in Sparta, weshalb auch die künstlerischen Darstellungen der Spartaner in einem gewissen Gegensatz zur soeben erwähnten Ausdrucksweise stand. Sobald wir uns aber Spartas Ziel vor Augen führen, begreifen wir den Unterschied voll und ganz. Eine muskulös und kräftig entwickelte Gestalt entsprach dem Körper- und Sportideal der Spartaner. Noch heute scheint der Geist ihrer Vorfahren in ihnen zu schlummern, denn noch heute sind sie ein stolzes, zurückhaltendes, wenn auch freundliches Völklein. Damals aber, als sie ihren jungen Staat gründeten und ihr schönes Land im Pelopones verteidigen mußten, waren sie durchwegs kriegerisch eingestellt, und der Sport diente zur militärischen Körperertüchtigung, und die strotzende Kraft, die er zum Ausdruck brachte, war das Ergebnis harter, unentwegter Schulung. Kein Wunder daher, daß sich diese straffe Erziehung zum Nutzen des Staates mit seinem Kampf ums Dasein und seinen militärischen Zielen auch in der Kunst auswirkte. Darum schufen die Künstler Athleten mit kräftig gebauten Muskeln, so, wie sie sich eben im Leben Spartas, auf seinen Sportplätzen und im Kriege zeigten. Unterstützt in diesem Ringen war bekanntlich auch die Ernährungsfrage, denn der Begriff spartanisch leben, umfaßte eine allgemeine, asketische Lebensweise, der auch eine knappe, natürliche Ernährung als Grundlage diente.

## Auf der Fahrt nach Sparta

Wenn wir dem heutigen Sparta einen Besuch abstatten wollen, dann werden wir von Korinth aus durch schöne Weinbergkulturen fahren, an interessanten Ruinen und Ausgrabungen von Mykenä und Argos vorbei. Von hier aus gelangen wir auf einer gewundenen Straße in eine gebirgige Gegend, die teils mit Reben, teils mit Getreide angepflanzt ist. Auf einer Höhe von über 500 m kommen wir an dem griechischen Tripolis vorbei, das ein Handels- und Marktzentrum der Erzeugnisse dieses Landes ist. Nun geht es immer weiter in die Bergwelt hinein, in der knorrige Bauern leben, ein eigenartig stolzes, aber vornem eingestelltes Bergvolk. Ueberall begegnen wir im Frühling kleinen Getreidefeldern, die zwischen den Steinen angebaut sind. Zur Zeit der Ernte muß das Getreide mit Sicheln geschnitten werden, denn mit den Sensen wäre es der vielen Steine wegen unmöglich. Eine mühsame Arbeit bedeutet es, hier sein Brot zu ziehen, und wir begreifen immer mehr, daß in alten Zeiten die körperliche Ertüchtigung auch der bemügenden Landarbeit nützlich sein mußte. Das Brot, das die Bauern heute noch aus dem ganzen Korn selbst zubereiten, schmeckt ganz ausgezeichnet. Noch ist der Boden gesund und unver-

## Sportliche Gesundheitsprobleme

### Klassische Körperkultur

Es ist uns allen mehr oder weniger bekannt, daß im alten Griechenland einer natürlichen Körperpflege einst große Beachtung geschenkt wurde. Wer an den weltberühmten Festspielen von Olympia teilnehmen wollte, der mußte sich täglicher Uebung unterziehen, denn ohne stetes Training war es unmöglich, dem Körper jene beschwingte Leichtigkeit, jene ausgeglichene Harmonie zu beschaffen, wie dies dem Ideal der alten Hellenen entsprach. Körperschönheit, gepaart mit Anmut und Würde sprach deshalb auch aus ihren Kunstwerken. Noch heute erzählt uns die Gestalt des Hermes von Praxiteles, der