

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

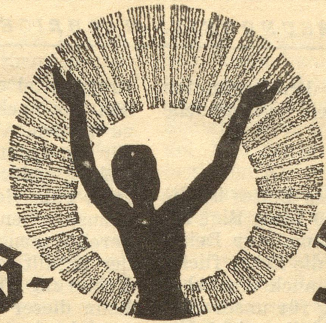
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 05.04.2026

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b>	<b>Redaktion/Verlag:</b> Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775	<b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b> Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	<b>Insertionspreis:</b> Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
Inland . . . . . Fr. 4.80	Druck: Walter Sprüngli, Vilmergen		
Ausland . . . . . Fr. 6.—			

AUS DEM INHALT: 1. Des Blutes Lebenskraft. / 2. Der Strom des Lebens. / 3. Künstliche oder natürliche Vitamine? / 4. Günstige Pflege bei Kreislaufstörungen. / 5. Der Hunger, eine Notwendigkeit. / 6. Abhärtung durch Frieren? / 7. Strenge oder Verzärtelung? / 8. Der Nutzen naturgemässer Erziehung. / 9. Fragen und Antworten: a) Schwangerschaftsbeschwerden; b) Ein Haarausfall verschwindet. / 10. Aus dem Leserkreis: a) Hilfe bei hartnäckiger Verstopfung; b) Mittel gegen Arthritis und Kreislaufstörungen; c) Glückliche Geburt.

## DES BLUTES LEBENSKRAFT

«Blut ist ein ganz besondrer Saft,  
So sagte einst die Poesie;  
Das Wunder seiner Lebenskraft  
Ergründen wir in Wahrheit nie.  
Daß das Empfinden in ihm steckt,  
Auch dieses wissen viele nicht,  
Doch haben Weise einst entdeckt,  
Daß drin der Seele Sein und Licht.  
Das Herz schlägt treulich Jahr um Jahr,  
Und nimmer, nimmer setzt es aus,  
Es schafft und wirket wunderbar  
Trotz manchem Sturm, der tobt ums Haus.  
Wenn wir am End' des Lebens steh'n,  
Im Kind kreist weiter unser Mut,  
Doch nicht nur das, wir werden seh'n,  
Auch auferstehen unser Blut.  
Das ist das größte Wunder noch,  
Zwar glauben es nur wen'ge heut,  
Die wen'gen aber, die sind doch  
Die einzig glücklich frohen Leut!

## Der Strom des Lebens

### Unser geheimnisvolles Blut

Die sichtbaren, besser gesagt, die unter dem Mikroskop zum Vorschein kommenden Gehaltsfaktoren des Blutes, seien es rote oder weiße Blutkörperchen, seien es Blutplättchen, sei es die Körnung oder sogar der Resusfaktor, all dies ist für manche Menschen vielleicht weniger wissenschaftlich als jene eigenartigen Punkte, die vom Blute aus auf das ganze, seelische Geschehen einen Einfluß ausüben. Nicht umsonst erwähnt die Bibel bereits schon in den hebräischen Schriften als grundlegende Erklärung, daß im Blute die Seele oder das Empfinden sei. Um das vielseitige, geheimnisvolle Wirken des Blutes zu ergründen, ist schon viel Forschungsarbeit geleistet worden, und doch scheint es, daß dadurch erst ein kleiner Teil dessen, was es in sich birgt, klar werden konnte. Sogar die ganze Zufuhr und Verteilung der Nährstoffe zum Aufbau und zur Erhaltung des gesamten Zellstaates unseres Körpers ist erst teilweise erklärlich. Die wunderbare Einrichtung und Funktion der von den endokrinen Drüsen herkommenden Hormone, die im Blute kreisen, ist ein Gemisch aktiv wirksamer Elemente, die

jeden Forscher gefangen nehmen können, wenn er sich in dieses vielseitige, interessante Gebiet verlieren sollte. Das Geheimnis unseres Empfindens in all den verschiedenen Variationen liegt im Blute. Ob allein die Hormone dafür verantwortlich sind, oder ob andere, vielleicht noch feinere Reizfaktoren daran beteiligt sein mögen, ist uns nicht bekannt.

Daß jede gehaltliche Verschlechterung, also Verunreinigung des Blutes sowohl in physischer, wie auch in geistiger Hinsicht Schädigungen und Nachteile auslösen kann, hat sicher jeder gute Beobachter am eigenen Leibe schon erfahren können.

### Wechselwirkende Zusammenhänge und Hilfsfaktoren

Bedenkt man, daß es üblich ist, von heißem oder kaltem Blute zu sprechen, dann erkennt man daraus, daß schon seit Menschengedenken sogar im Volksmunde Temperament und Empfinden mit dem Blute in Zusammenhang gebracht worden sind. Gleichwohl sind andererseits auch wiederum alle seelischen Reaktionen sehr stark von den Funktionen des Körpers und somit von der guten oder schlechten Tätigkeit der Organe abhängig. Da aber auch daran wiederum unser Blut wesentlich beteiligt ist, ist es bestimmt folgerichtig, wenn man sich ernstlich die Frage stellt, wie wir unser Blut günstig beeinflussen und dadurch die vom Blute ausgehenden und somit von ihm abhängigen, seelischen und körperlichen Reaktionen verbessern können?

Eine grundlegende Hilfe bietet uns hierbei bejahendes Denken, natürliche, von Herzen kommende Fröhlichkeit und auch die Freude an der Natur und an allem Schönen. Ein zweiter, wesentlicher Punkt liegt in jener Beziehung zur Natur, die uns zu frohem Wandern in Licht, Luft und Sonne veranlaßt, verbunden mit jenem tiefen Atmen, das uns förmlich zu verjüngen vermag. Beachten wir dies alles, dann können wir dadurch günstig auf unsere Drüsen einwirken und durch sie wiederum auf die Organfunktionen. Auf diese Weise wird auch das Blut verbessert und mit ihm zugleich die von ihm ausgehenden Lebensreaktionen.

Auch rein stofflich können wir günstige Voraussetzungen schaffen und zwar durch eine natürliche Ernährung. Selbst die so oft auftretende Blutarmut, die auf einen stofflichen Mangel zurückzuführen ist, können wir vorteilhaft bekämpfen, wenn wir einestils auf ein gutes Eiweiß achten, beispielsweise genügend Quark, Soja und Nüsse einnehmen, andererseits darauf bedacht sind, unser Hämoglobin durch viel Frischkost aufzufüllen. Wir wählen dazu Salate aus Spinat, rohen Rändern und Karotten. Einen ganz konzentrierten Aufbaustoff finden wir auch in Alfalfa und Brennesseln. Wem es nun aber nicht möglich ist, sich diese beiden Pflanzen zu beschaffen, oder wer sich nicht die Mühe nehmen will,