

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 15 (1958)
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: 25.12.2025

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



Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemäße Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:
Inland Fr. 4.80
Ausland Fr. 6.—

Redaktion/Verlag: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen
Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10775
Druck: Walter Sprüngli, Villmergen

Vertriebsstelle für Deutschland:
Verlagsanstalt Merk & Co., Konstanz
Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228

Insertionspreis:
Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Licht, ein Freudenquell. / 2. Die Bedeutung des Lichtes. / 3. Besuch bei einer koreanischen Familie. / 4. Das Schlafen bei offenen Fenstern. / 5. Der Instinkt als Führer. / 6. Das Reformhaus im In- und Ausland. / 7. In den Salzgärten von Salinas. / 8. Honig. / 9. Fragen und Antworten: a) Rasche Hilfeleistung bei Kolik und Herzbeschwerden; b) Behandlung von Nesselfieber und Ekzem. / 10. Aus dem Leserkreis: a) Günstige Einwirkung bei Arthritis; b) Ein Früchte- und Getreidekaffee wird gelobt. / 11. Wichtige Mitteilung: In Deutschland und Australien.

LICHT, EIN FREUDENQUELL

Ein Morgenschimmer glüht
Und dringt dir in's Gemüt.
Noch siehst du weiter nichts,
Es ist der Sieg des Lichts,
Denn nach der Ruh der Nacht
Getreu der Tag erwacht.
War nicht die Dunkelheit
Für süßen Schlaf bereit?
Was aber will das Licht,
Das neu die Nacht durchbricht?
Es zeigt dir im Glanz
Des Lebens schönsten Tanz!
Du siehst Lybellen ziehn
Ueber die Wasser hin,
Der Farben reiche Pracht
Dir voll entgegenlacht. —
Das Licht dich auch ernährt,
Weil Nahrung es gewöhnt,
Und wenn an innern Licht
Es niemals dir gebracht,
Dann ist dein Leben hell,
Ein steter Freudenquell.

Die Bedeutung des Lichts

«Es werde Licht»

Jahrtausende sind verflossen, seitdem das Schöpferwort: «Es werde Licht» die Erde durch diesen Quell des Lebens bestrahlen ließ. Licht ist ein Wunder, denn ohne Licht gibt es kein Leben. Wenn eines Tages das Licht ausbleiben würde, während alles andere auf Erden noch bestehen bliebe, wären die Tage alles Lebendigen dennnoch gezählt. Die Pflanzen würden ihre grüne Farbe verlieren, denn nur mit Licht kann sich das als Chlorophyll bekannte Blattgrün bilden. Dieses ist seinerseits zur Bildung des roten Blutfarbstoffes Haemoglobin notwendig. Sein Fehlen würde eine allgemeine Bleichsucht hervorrufen, die rasch in einem Kräftezerfall, einer sogenannten Kachexie, übergehen würde, an dem sowohl die Menschen als auch die Tiere zugrunde gehen müßten.

Da indes geschrieben steht: «Gott läßt seine Sonne scheinen über Gerechte und Ungerechte, »scheint dieses Wort als unumstößliche Zusicherung so stark im menschlichen Herzen verwurzelt zu sein, daß ihm die gefährliche Möglichkeit einer allfälligen Änderung überhaupt

nie in den Sinn kommt. Wäre sich die Menschheit bewußt, was das Licht in jeder Hinsicht für sie bedeutet, dann müßte sie unfehlbar dankbar dafür sein. Sie müßte auch mehr dafür besorgt sein, es im richtigen Sinne auszuwerten, ist es doch eine Quelle unsres Wohlbefindens. Licht regt bekanntlich die Drüsen an, fördert den Mineralstoffwechsel und hilft in der Bildung von Immunitätsstoffen zum Kampfe gegen Bakterien. Darum ist Licht ein Feind der Tuberkulose und mehr Licht in den Wohnungen und Ställen hilft diese Krankheit bei Menschen und Tieren wirksam bekämpfen, während Dunkelheit, Wärme und Feuchtigkeit die beste Voraussetzung sind zur Entwicklung von Millionen Sporen zu Pilzen und Bakterien.

Eine Quelle unermesslicher Freuden

Das natürliche Licht hat tausenderlei teils noch unerforschte hilfreiche Aufgaben zu erfüllen, die allem Lebendigen das Dasein ermöglichen. Es ist auch ein unbeschreiblicher Freudenquell für uns, denn wie könnten ohne Licht unsere Augen die wunderbare Farbenpracht und all den mannigfaltigen Reichtum der Natur wahrnehmen? Darum setzte die Weisheit und Güte des Schöpfers das große Licht, die Sonne, zur Beherrschung des Tages ein. Durch sie können wir uns des Lebens in vollem Maße erfreuen, durch sie können wir gesunden an Leib und Seele. Ja, selbst unser Mond, das kleinere Licht zur Beherrschung der Nacht, zusammen mit der Sternenwelt bilden ein Anlaß zu stetiger Freude. Eine mondhelle Nacht, wie schön ist sie, wie anerkennend röhmt sie die Macht und Herrlichkeit des Vaters der Lichter, bei dem keine Veränderung ist, noch ein Schatten von Wechsel, und von dem jede gute Gabe und jedes vollkommene Geschenk kommt. Mit diesen Worten preist das Buch der Bücher die Güte und Erhabenheit des Allmächtigen. Aber auch der unermessliche Sternenhimmel nimmt an dieser Huldigung teil, denn weckt er nicht in unserm Herzen dankbares Staunen und stempelt er nicht einen jeden zum Toren, der da spricht: «Es ist kein Gott»?

Dunkelheit

Ja, ein solcher beweist, daß er im Dunkeln tappt und in die Irre geht, wie einer, der in stockdunkler Nacht seinen Weg nicht mehr findet. Da ihrer viele sind, die sich auf solche Fährte verleiten ließen, kann mit Recht gesagt werden: «Finsternis bedeckte die Erde und Dunkel die Völkerschaften.» Trotz den wissenschaftlichen Errungenschaften, trotz den erstaunlichen technischen Fortschritten fehlt das Licht wahrer Erkenntnis, sonst würden nicht moderne Vernichtungswaffen als einzige Zuflucht zur Sicherheit gelten.

Wie gut paßt auf eine solche Menschheit das schwerwiegende Bibelwort: «Wenn das Licht, das in dir ist,