

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 16 (1959)  
**Heft:** 1

## 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:** 09.01.2026

**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 Ispaltige mm-Zeile 30 Rp.  
Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Glück im neuen Jahr / 2. Januargedanken / 3. Winterliche Naturmedizin / 4. Magersucht und Fettleibigkeit / 5. Kritik hier und dort / 6. Bärenfreundschaft / 7. Fragen und Antworten:  
a) Günstige Beeinflussung einer Angina pectoris; b) Drüsennmittel und Gallensteinkolik / 8. Aus dem Leserkreis: a) Regulierung der Schilddrüsen- und Eierstockstätigkeit; b) Ein Hund wird geheilt.

## GLÜCK IM NEUEN JAHR

«*Neu ist das Jahr,» so sagt man,  
Und jeder putzt und glänzt daran,  
Denn jeder möchte glauben gern,  
Es bringe ihm des Glückes Stern.  
Ja, jeder kämpft um das Glück  
Und hofft, er hole es zurück.  
So war es doch im alten Jahr, —  
Das neue aber zeigt uns klar,  
Daß Glück nur da zu finden ist,  
Wo man sein eig'nes Ich vergißt,  
Wo freundlich man dem andern gibt,  
Weil man des andern Wohlfahrt liebt.  
«Unsinn ist das,» so sagt die Welt,  
Und darum auch ihr Glück zerschellt. —  
Deshalb, wie es im alten war,  
So ist es auch im neuen Jahr.  
Wer wartet auf des Glückes Schein,  
Wird seiner niemals habhaft sein.  
Wer aber in das Leben legt,  
Was ihm im tiefsten Sein bewegt,  
Dem kommt des Glückes froher Mut  
Das ganze, liebe Jahr zugut!*

## Januargedanken

### Beschauliches Ueberlegen

Eines der größten Geschenke, die wir für unser Leben empfangen haben, ist die Zeit. Hat ein Jahr seinen Lauf beendet, schon steht ein neues bereit. Völlig unbeschrieben gehört es uns, und wir können damit beginnen, was wir als wertvoll erachten. Ob wir mit Fellen unter unseren Skieren durch den reinen, kristallisch klingenden Neuschnee bergwärts steigen, am glitzernden Rauhreif der Bäume und Sträucher vorbei, oder ob wir uns statt dessen im warmen Stübchen vor einem knisternen Kaminfeuer in heimlicher Geborgenheit wohl fühlen, an beiden Orten haben wir Gelegenheit und stille Musse, über den Wert des Lebens nachzusinnen. Mag die Vergangenheit lobend oder anklagend an uns vorüberziehen, wir werden aus einem solchen Rückblick nur Nutzen schöpfen, wenn wir ihm für die Zukunft weise verwerten.

Mit jedem Kalenderzettel, den wir bedachtsam oder gedankenlos abreißen, fällt ein Tag unserer Lebenszeit dahin. Bei diesem Gedanken wird manch einer von uns wehmütig, und er möchte sich mit einer Art Vorausbestimmungstheorie der Verantwortung entziehen, selbst dem Leben Sinn und Inhalt zu geben, was nur möglich

ist, wenn man es als ein Geschenk einschätzt, das man nicht billig wiedergibt, das man also nicht für Nichtiges wertlos verschleudern will. Wenn es also wirklich so wäre, daß Tag und Stunde unseres Lebens im voraus festgelegt wären, dann könnte man nicht immer wieder beobachten, wie viele Menschen durch Schlemmerei und Trunksucht ihrem Leben ein frühzeitiges Ende bereiten. Der Mensch wird im Gegenteil dazu aufgefordert, diese Dinge zu meiden, so daß sie nicht gleichzeitig für das Lebensende eines Menschen bedingend herangezogen werden können. Manche möchten sich auch bei einem Unglücksfall, deren es heute, im Zeitalter technischen Fortschrittes ja erschreckend viele gibt, gerne mit dem Gedanken vertrösten, daß eben der Tod, selbst in der Blüte des Lebens, zuvorbestimmt sei. Wieviel aber tragen die Menschen durch Unbesonnenheit und Unvorsichtigkeit, wie auch durch ein Jagen nach Abenteuern und Sensationslust dazu bei, daß ihr Leben nicht länger dauern kann! Es liegt viel in unserer eigenen Hand, durch Vorsicht, Umsicht und Besonnenheit unserem Leben eine andere Wendung zu geben.

### Erbmasse und Zeit

Was uns aber nicht möglich ist, das ist die Bestimmung unserer Erbmasse. Die Lebenskraft, die wir dadurch in die Wiege gelegt erhalten, können wir nicht selbst bestimmen, wir können darüber aber weise oder unweise verfügen. Manchen von uns konnten die Vorfahren viel von diesem wichtigen Gut übermitteln, andern wieder weniger, je nachdem sie selbst davon empfangen und damit gehaushaltet haben. Bei gründlicher Überlegung besteht aber selbst für jenen, der nicht so günstig beschenkt worden ist, kein Grund zu allzu großer Besorgnis und Betrübnis, denn es liegt in seiner Hand, selbst sorgfältig und haushälterisch mit dem umzugehen, was er besitzt. Die Erfahrung hat nämlich gezeigt, daß Menschen mit geringerer Lebenskraft bei weiser Lebensführung sogar gesünder lebten und älter wurden als jene, die mit ihren strotzenden Kräften unachtsam Raubbau getrieben haben.

Wie bereits angetont, ist auch die Zeit ein Kapital unseres Lebens das wir günstig oder ungünstig verwerthen können. Eine Stunde, ein Tag, ein Jahr sind für einen jeden von uns gleich lang, und doch kann der eine Wertvolles damit beginnen, während der andere dieses kostbare Gut mißachtend vergeudet. Schon Gottfried Keller sagte einst: «Ein Tag kann eine Perle sein und ein Jahrhundert nichts.» Gerade das ist es, was auch wir mit unserem Gedankengang sagen wollen. Ein anderes Sprichwort drückt es mit den Worten aus: «Courte et bonne,» was besagen will, lieber ein kurzes, wertvolles Leben als ein langes, aber inhaltloses. Ein zeitgemäßes Plakat dagegen muß den rastlos eilenden Autofahrer