

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

**Artikel:** Januargedanken  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968899>

### **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:** 24.02.2026

**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 1spaltige mm-Zeile 30 Rp.
Ausland . . . Fr. 6.—	Druck: Walter Sprüngli, Vilmmergen	Abonnement: 6.— DM Postcheck Karlsruhe 6228	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) Drüsenmittel und Gallensteinkolik / 8. Aus dem Leserkreis: a) Regulierung der Schilddrüsen- und Eierstocktätigkeit; 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 eignes 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 Skiern durch den reinen, kristallisch klingenden Neuschnee bergwärts steigen, am glitzernden Rauhref der Bäume und Sträucher vorbei, oder ob wir uns statt dessen im warmen Stübchen vor einem knisternden Kaminfeuer in heimeliger 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 trösten, daß eben der Tod, selbst in der Blüte des Lebens, zuvorbereitet 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 Ueberlegung besteht aber selbst für jenen, der nicht so günstig beschenkt worden ist, kein Grund zu allzu großer Besorgnis und Betrübniß, 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 angetönt, ist auch die Zeit ein Kapital unseres Lebens, das wir günstig oder ungünstig verwerten 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



unserer Zeit warnen, daß er durch Unvorsichtigkeit nicht allzufrüh in den Tod rennt. Die treffenden Worte lauten: «Nimm dir Zeit und nicht das Leben.»

Es mag einer noch so arm und mittellos sein, die Zeit, die er zu leben hat, gehört ihm. Sie ist sein Kapital, über das er verfügen kann. Je nach seiner Einstellung wird er sie weise nützen, verschenken, verkaufen oder vergeuden. Natürlich muß der Zwang des Lebens mit seinem Existenzkampf auch noch in Betracht gezogen werden. So lange wir aber nicht Sklaven oder Leibeigene sind, können wir doch selbst bestimmen und entscheiden, wie wir unser Lebensschifflein steuern wollen.

#### Wohin im neuen Jahr?

So steht denn auch jetzt das neue Jahr wieder wie ein frisch gesatteltes Pferd bereit, und es wird uns dahin tragen, wohin wir es mittelst der Zügel lenken und leiten. Vielen fällt es schwer, die Leitung ihres Lebens selbst in die Hände zu nehmen, denn sie fürchten die Verantwortung und möchten deshalb lieber gezogen und geschoben werden. Irgend jemand soll über ihr Verhalten bedingend wirken, sei es zum Guten oder zum Bösen. Zudem ist die bestehende Ordnung wie eine breite Straße, auf der die Masse gedankenlos einhergeht, indem sie sich ebenfalls lieber schieben und ziehen läßt. Jedes Abbiegen von der Heerstraße der heutigen Weltordnung kann durch Gestrüpp und unebenes Gelände führen, und das scheuen die meisten. Aber das hat leider auch zur Folge, daß viele Fragezeichen aufgestanden sind, die das Leben der führenden Männer belasten und erschweren. Auf dem Gebiete der Ernährung, auf demjenigen des Gesamtwirtschaftlichen, der Politik und der Religion steht die heutige Menschheit wie auf einem steuerlosen Schiff, auf dem jeder das tut, was er für gut erachtet, um nicht verzweifeln zu müssen. So wenigstens mutet das Bemühen führender Männer unseres Atomzeitalters an.

Diese Lage, die wir von den vergangenen Jahren her kennen, wird im neuen Jahr ihren Lauf weiter verfolgen, und nur der Wachsame läßt sich richtig beraten, weil er erkennen kann, daß die Lösung der Weltprobleme nicht mehr lange der Machtlosigkeit schwacher Menschen überlassen werden wird, hat doch das Steuer seinen Lauf auf Vernichtung eingestellt, oder wer möchte dies abstreiten, wenn er an die Gefahr der Atomkraft denkt, die in den Händen menschlicher Willkür liegt? Es gibt da eine wunderbare, biblische Verheißung, die uns zeigt, daß dieser Willkür von höherer Warte aus Einhalt geboten wird. Dieses wichtige Wort sagt uns, daß Gott, der die Erde gebildet hat, sie nicht als eine Oede bereitet hat, sondern um bewohnt zu werden, hat er sie geschaffen, und mit Recht kann er von ihr sagen: «Mein ist die Erde und ihre Fülle, der Erdbereich und die darauf wohnen.» Statt dessen glauben sich die Menschen aber berechtigt, über dieses Besitztum Gottes zu verfügen, wie es ihnen beliebt, mag auch die Lage der Menschheit dadurch immer schwieriger werden.

Obwohl von uns niemand wissen kann, an welchem Tag und zu welcher Stunde der rechtmäßige Besitzer der Erde diesem Treiben Einhalt gebieten wird, ist uns doch eines klar bewußt, daß uns nämlich das neue Jahr der Lösung um 365 Tage näher bringen wird. Diese Aussicht wird jeden ermutigen, der bestrebt ist, die eigene Zeit so zu nützen, daß er seinen Mitmenschen damit zur Freude, zur Hilfe und notwendigen Stütze gereichen kann.

### Winterliche Naturmedizin

#### Zur Vorbeugung und Heilung

Im Winter sind Erkältungskrankheiten der Atmungsorgane, die durch den häufigen Wechsel von der Wärme in die Kälte noch gefördert werden, für viele Menschen eine Plage. Schon seit Jahren habe ich daher in meinen

Schriften immer wieder auf die praktischen Methoden, die uns die Natur zu bieten vermag, aufmerksam gemacht. Die harzige, ölige Substanz der Tannen-, Lärchen- und Legföhrenknospen ist ein billiges, wunderbares Heilmittel für die Atmungsorgane, und mancher könnte sich teure Heilungskosten ersparen, wenn er sich das regelmäßige Kauen der erwähnten Knospen angewöhnen würde.

Beim Skifahren geht man ja immer an diesen Bäumen vorbei und hat keine große Mühe, sich einige Knospen zu beschaffen, um sie zur Kräftigung der Atmungsorgane und zum Vorbeugen gegen Erkrankungen zu kauen.

Es mag uns eigenartig anmuten, beobachten zu können, daß Hirsche, Rehe, Hasen, Schafe, Ziegen und sogar die Kühe ebenfalls diese Knospen fressen, besonders an kalten Tagen und im Winter.

#### Ein Volksgut wandert

Es war für mich nun interessant, das gleiche Ideengut, das ich schon vor Jahren infolge entsprechenden Erfahrungen veröffentlicht habe, dieser Tage auch in einem Buch von Dr. Clinton Jarvis, einem Vermonter Arzt, vorzufinden. Dieser amerikanische Arzt schreibt über die Vermonter Volksmedizin und schildert in einfacher, netter Sprache Erfahrungen, wie auch wir sie in Europa in gleicher Weise gemacht haben. Als alte Vermonter-Medizin erwähnt er einen, mit Honig zu einem Sirup eingedickten Knospensaft. Diesen gebrauchen die Farmer, um die Krankheiten der Atmungsorgane zu heilen.

Tannenknospensirup ist ein altes Schweizer Hausmittel, das uns die Großmutter schon eingelöffelt hat. Sehr wahrscheinlich hat eine solche Großmutter dieses wunderbare Heilmittel auch unter den alten Auswanderern und Pionieren angewendet. Dadurch wurde dieses einfache, aber wirkungsvolle Mittel ein Beitrag zur dortigen Volksmedizin.

Es ist angenehm, zu wissen, daß man heute mittelst der modernen Vakuumanlagen in der Lage ist, den rohen Knospensaft mit Fruchtsäften und Honig ohne große Erhitzung einzudicken. Dadurch kann der hohe Gehalt an empfindlichen Vitalstoffen noch besser erhalten bleiben, was dazu beigetragen hat, daß man noch wirksamere Sirupe herstellen kann, so beispielsweise den Santalapinasirup. Zwar ist das Einnehmen der frischen Knospen noch einfacher und billiger, als es ein Sirup sein mag. Für jenen, der indes nicht regelmäßig in den Wald oder in die Berge gehen kann, ist ein solcher ein willkommene Hilfe.

### Magersucht und Fettleibigkeit

Sowohl die Magersucht als auch die Fettleibigkeit sind oft Folgen einer Störung im Hormonhaushalt. Die Keimdrüse, die Schilddrüse und auch die Hypophyse können daran beteiligt sein. Es ist in allen Fällen oft notwendig, diesbezüglich mit viel Geschicklichkeit das Gleichgewicht wieder herzustellen.

#### Behebung bestimmter Magerkeitsformen

Die Magerkeit, die ich hier besprechen möchte, hat nichts mit einem plötzlichen Abmagern zu tun, wie dies beispielsweise bei Krebs und gewissen Formen der Tuberkulose vorkommen kann. Auch andere schwere Krankheiten, die in ihrem Endstadium in einen Kräftezerfall und ein rasches Abmagern übergehen, möchte ich hier nicht weiter beleuchten. Was von Bedeutung ist, sind einige Hinweise auf jene Formen der Magerkeit, die auf Grund einer oft erbten Veranlagung in Erscheinung tritt und auch jene, die durch eine nicht richtig behandelte und somit nicht ausgeheilte Krankheit als konstitutionelle Funktionsstörung bezeichnet werden könnte. Nur langsam und mit viel Geschicklichkeit kann in sol-