Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 26 (1969)
Heft: 12

Artikel: Beachtenswerter Rat
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-969321

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: 11.12.2025

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

scheint er kaum zu merken, dass er die Natur immer mehr aus dem biologischen Gleichgewicht bringt.
Ein geschädigter, kranker Boden kann keine einwandfreien, wirklich gesunden Erzeugnisse hervorbringen, was sich logischerweise auch auf Mensch und Tier überträgt. Wenn trotz besserer Hygiene und trotz dem viel gepriesenen hohen Stand ärztlichen Wissens gewisse Krankheiten wie Krebs, Gefässtod, Rheuma und Gicht immer mehr zunehmen, zeigt dies deutlich, dass in Sachen Ernährung und Gesundheitspflege etwas grundlegend falsch gehandhabt wird. Würde der Mensch seine naturfeindliche Einstellung ändern, dann könnte man auch diese Schwierigkeiten wieder beheben. Es ist indes sehr fraglich, ob die grosse Masse mit solchen Änderungen einverstanden wäre. Wenn sie einmal in falscher Richtung steuert, ist es sehr schwierig, sie davon abzubringen.
Die Archäologie bestätigt heute jedem Zweifler, dass die Sintflut des Altertums stattgefunden hat. Jenes umwälzende Ereignis reinigte damals die Erde von allen naturfeindlichen Elementen. Was nun aber damals möglich war, ist es auch heute noch. Denken wir nur einmal, dass ein heftiges Gewitter die beste Stickstoffdüngung des Bodens darstellt. Wohl versicherte Gott, dass er nicht mehr alles menschliche Leben durch eine solche Flut vernichten werde, aber er hat andere Naturkräfte bereit, um das gestörte Gleichgewicht wieder in harmonische Bahnen zu lenken. Für ihn bedeutet es kein Problem, der zu starken Radioaktivität beikommen zu können ; auch vermag er ohne weiteres Gebiete, die durch allerlei unlösliche Gifte, wie DDT, verseucht sind, zu neutralisieren und zu reinigen. Diese Aussicht ist bestimmt stärkend für uns, verschafft sie uns doch die nötige Geduld gegenüber der verkehrten Einstellung und dem verderblichen Treiben auf Erden. Was heute jedem, der einsichtig ist, hilft, sein Leben trotz der ungünstigen Umstände mit besserer Gesundheit und grösserer Leistungsfähigkeit auszustatten, ist nebst der richtigen geistigen Einstellung die Beachtung biologischer Grundsätze.

Beachtenswerter Rat

Es kommt vor, dass Leser oder Abonnenten unserer Zeitschrift mit dem Ersuchen an uns gelangen, ihnen mitzuteilen, wo sich dieser oder jener Artikel, den sie in den «Gesundheits-Nachrichten» gelesen haben, befinde, weil sie sich nicht mehr daran erinnern können. Man kann diese Nachschlagsarbeit jedoch ganz gut selbst vornehmen. Auf alle Fälle ist es nötig, sämtliche Nummern der Zeitschrift stets laufend zur Verfügung zu haben. Man verschafft sich dann ein kleines Ringheft mit Alphabet-Register und beginnt nun in jeder Nummer die einzelnen Themen und verschiedenen Hinweise, die man nicht vergessen will, im Registerheft alphabetisch festzuhalten. Je nachdem wählt man sich ein geeignetes Stichwort, das man sich gut einprägt, aus, vermerkt die Überschrift des Artikels, die Seitenzahl und den fraglichen Abschnitt.

Da sich ein solches Vorgehen ganz nach dem eigenen Interesse richtet, wie auch nach dem, was man als notwendig erachtet, ist dies eine Angelegenheit, die man für sich selbst auf seine eigene Weise durchführen muss. Man wird dadurch auch selbständiger und freut sich, von anderen nicht mehr so abhängig sein zu müssen. Gleichzeitig dient das Vorgehen zur Wiederholung, denn man prägt sich eine Sache besser ein und vergisst sie weniger, wenn man sich selbst damit beschäftigt, statt andere damit zu belasten. Uns aber ist gedient, wenn wir bei unserer grossen Inanspruchnahme dieser Nachschlagearbeit enthoben werden.