

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 53 (1996)  
**Heft:** 1: 24 Stunden geöffnet : auch Ohren brauchen Ruhezeit

## 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:** 02.05.2026

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

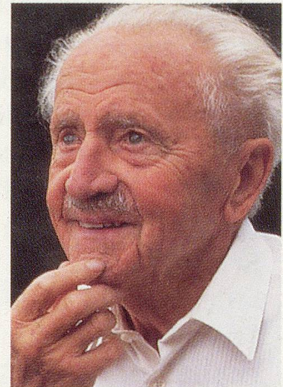
# INHALT

DER NATUR AUF DER SPUR ...	4
<b>THEMA DES MONATS</b>	
Ohren: Schluss mit ..... der Misshandlung.....	6
<b>MUSIKTHERAPIE</b>	
Heilende Kraft von..... Rhythmus und Klang ...	10
<b>MILCH</b>	
Wie gesund ist ..... das weisse Wunder?.....	13
<b>SPRACHSTÖRUNGEN</b>	
Wie sie sich äussern ..... und wie sie behandelt..... werden .....	18
<b>DIE PRAKTISCHE SEITE</b> .....	22
<b>BILD DES MONATS</b> .....	23
<b>AUF DEM SPEISEPLAN</b>	
Randen/Rote Bete .....	24
<b>SERIE SPURENELEMENTE</b>	
Kobalt und Mangan .....	25
<b>LIPPENPFLEGE</b>	
Kälteschutz für ..... empfindliche Lippen...	26
<b>PFLANZENHEILKUNDE</b>	
Die Ingwer-Wurzel..... heizt ein .....	27
<b>DER KLEINE TIERARZT</b>	
Katzen: Ernährung ..... und Diät-Tips .....	30
<b>LESERFORUM</b>	
Erfahrungsberichte und Selbsthilfeforum...	33
<b>BLICK IN DIE WELT</b> .....	36

## Liebe Leserinnen, liebe Leser

Vergleicht man das Leben von heute mit früheren Zeiten, dann begreift man, dass vielen Leuten die Lust zum Singen vergangen ist.

Doch die befreiende Macht des Singens erlebt jener, der trotz seiner Sorgenlast und Traurigkeit zu singen beginnt. Allerdings werden es zuerst nur ernste, traurige Melodien sein, die seiner bedrängten Stimmung Ausdruck verleihen. Aber besonders bei einem gleichzeitigen Marsch durch den Wald kann dieses Singen verhältnismässig rasch eine Lockerung im Gemüt zur Folge haben. Unwillkürlich stimmt das Herz nun freudigere Lieder an und zuletzt hat der Frohsinn die Überhand gewonnen. Der Druck der Sorgen wird immer geringer, und bis man zu Hause angekommen ist, hat man genügend Mut gesammelt, um es mit den Lasten des Alltags erfolgreich aufzunehmen.



Die Therapie des Gesangs sollte nie unterschätzt werden. Jeder Therapeut kennt die beruhigende Wirkung harmonischer Töne. Rhythmisch geordnete, harmonische Melodien helfen, den Sturm der Seele zu besänftigen.

Viele Menschen sind vom Lärm des Alltags abgestumpft. Dessenungeachtet gibt es aber immer noch viele Menschenherzen, die schon ein einfacher Vogelgesang freudig berührt. Auf ihren Wanderungen hören sie noch das jubelnde Trillern der Lerchen. Sie freuen sich an jedem Amselgesang, der sie zu früher Morgenstunde begrüsst und finden, dass die gefiederten Freunde im Wald die schönsten Konzerte darbieten. Der Zauber eines verlorenen Paradieses schwebt ihnen vor, wenn sie aus vielen Vogelkehlen ein harmonisches Lied zu hören bekommen.

Herzlichst, Ihr

Dr. h.c. A. Vogel

(aus: Gesundheits-Nachrichten, August 1974)