

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **9 (1952)**

Heft 9

PDF erstellt am: **05.07.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

<b>Jahresabonnement:</b> Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . . Fr. 5.70	<b>Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen</b> Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 . Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	<b>Vertriebsstelle für Deutschland:</b> VITAM „Verlag“ Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	<b>Insertionspreis:</b> Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
---	---	---	---

## AUS DEM INHALT

1. <i>Hohlzahn</i> . . . . .	73
2. <i>Freue dich gesund</i> (Schluss) . . . . .	73
3. <i>Wechselwirkung zwischen Ekzemen und inneren Leiden</i> . . . . .	75
4. <i>Gemeinsames Gut der Finnländer und Walliser</i> . . . . .	75
5. <i>Es ärgert mich</i> . . . . .	76
6. <i>Erziehungsprobleme</i> . . . . .	77
7. <i>Unsere Heilkräuter: Galeopsis (Hohlzahn)</i> . . . . .	77
8. <i>Fragen und Antworten:</i> . . . . .	
a) Heilung von Asthma . . . . .	78
b) Angstzustände . . . . .	78
9. <i>Aus dem Leserkreis:</i> . . . . .	
a) Föhnkopfwahl . . . . .	79
b) Rasche Heilung von Wunden . . . . .	79
c) Erfolgreiche Heilung einer Eierstocksentzündung . . . . .	79
d) Interessante Zusammenhänge . . . . .	79

## Freue dich gesund

(Schluss)

Wenn du abends ins Bett gehst und zwar, so oft es dir möglich ist mit der Sonne, dann danke dem Schöpfer für den Tag, den du erleben durftest. Freue dich an dem Guten, das du wirken konntest, und wenn dir selbst besondere Güte wiederfahren ist, dann empfinde sie mit stiller, innerer Freude, atme tief und dankbar, denn beim Empfinden wahrer Freude muss man unwillkürlich tief atmen, da Freude aus der Tiefe der Seele kommt und von dem Odem des Lebens getragen wird. Wer sich mit den Schwingen der Freude in höhere Sphären zu erheben vermag, wird die Sorgen des Alltags und das Drückende der Materie als klein und unscheinbar empfinden. Wie ein Flugzeug, das in erheblicher Höhe vom Tag in die Nacht hinüberschwebt, wirst du sachte ins Land des Unbewussten hinübergleiten. Je höher die Flugbahn, umso weniger besteht Gefahr mit der Materie der Erde, mit Aufwinden und Böen in Berührung zu kommen. Auch uns ergeht es so, denn je höher wir uns in die geistigen Sphären der Freude und des Friedens geschwungen haben, umso ruhiger wird unser Innenleben und unser Schlaf. Unsere Träume, insofern solche in Erscheinung treten, werden ebenfalls ruhig und bewegen sich auf einer weniger aufregenden Grundlage als zuvor. Die Umstellung, inmitten des nüchternen Alltags tiefe Freude zu empfinden, muss allerdings etwas geübt werden, denn wir sind von Natur aus nicht immer gewöhnt unser Empfinden, also Seele und Geist zu leiten und zu schulen, wie wir dies mit den Muskeln und Sehnen unseres Körpers zu tun geübt sind.

Wenn dich ein neuer Tag begrüsst, wirst du dich nicht mit Hast und Sorge in das Ungewisse, das er dir bringen mag, hineinstürzen, sondern du wirst dich erst einmal daraufhin besinnen, dass er dir neu geschenkt wurde, denn im Grunde genommen ist es doch nicht so ganz selbstverständlich, dass Licht und Sonne täglich neu zurückkehren, um zu deiner Verfügung zu stehen! Der Dank für diese unbeachteten und doch so wichtigen Alltäglichkeiten wird dich mit Wertschätzung und Freude durchdringen, und es ist unmöglich in einer solch glückhaften Stimmung fernhin die trotzig-einstellung zu nähren, es sorge keine göttliche Allmacht für das Wohl des Menschen. Im Gegenteil, du kannst gar nicht anders als dem Schöpfer für das grosse Geschenk, das Licht und Wärme für dich bedeuten, Dank darzubringen. Dankbarkeit aber füllt das Herz mit Freude und der erste Schritt in den neuen Tag hinein ist ein guter, denn du wirst dadurch alles Schwere leichter tragen und mit andern Augen betrachten, was dir gutes Gelingen verbürgt, während dir Traurigkeit und Missmut unnütz Zeit und Kraft rauben, ja, dich womöglich in etwas

## HOHLZAHN

Beim Baumstrunk, wo die Erdbeer'n steh'n,  
Da kannst du Galeopsis seh'n,  
Versteckt neben Faren blüht unscheinbar  
Der Hohlzahn ein jedes sonnige Jahr.  
Wenn die Heidelbeer'n reifen, wächst er empor  
Mit weissem oder auch rotem Flor.  
Willst du ihn ernten, sticht wacker er dich,  
Und wehrt mit behaartem Stengel sich,  
Denn er steht gerne im Unterholz,  
Auf seinen Standort ist wahrlich er stolz.  
Wenn die Sonne scheint zur Mittagszeit,  
Wenn sie Hitze spendet weit und breit,  
Dann sonnt sich der Hohlzahn, dann ist es ihm wohl,  
Er weiss kaum, wie er sich wenden soll,  
Er weiss nur, dass er wächst und gedeiht,  
Und dass ihm die Sonne Kräfte verleiht,  
Die er uns gütig weiterspendet,  
Bis unser Leiden sich wieder wendet.  
Wir brauchen den Hohlzahn, er hilft uns recht,  
Stets bleibt er treu seinem eig'nen Geschlecht,  
Und mag er auch der Taubnessel gleichen,  
Nie wird sie sein höheres Ziel erreichen.  
So wirket der Hohlzahn auf seine Art,  
weil immer sein eignes Sein er bewahrt.  
Ist dies nicht richtig, ist dies nicht gut?  
Wie fände zum Leben er sonst den Mut?  
Wer nicht auf eig'nen Füssen kann steh'n,  
Wird leicht zertreten und untergeh'n.