Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **15 (1958)**

Heft 1

PDF erstellt am: **27.07.2024**

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.e-periodica.ch

Teufen (App.), Januar 1958 15. Jahrgang — Nr. 1

A. Z.
VILLMERGEN

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 Ausland . Fr. 6.—	Telefon (071) 23 60 23 Postcheck IX 10 775 Druck: Walter Sprüngli, Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 554 56	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Das Glück. / 2. Bejahendes Denken. 3. Strahlen. / 4. Wer bist du? / 5. Die zweideutige Maske der asiatischen Grippe. / 6. Vokalinfektion. / 7. Fragen und Antworten: a) Altes Magenleiden verschwindet; b) Mangelhafter Haarwuchs. / 8. Aus dem Leserkreis: a) Schwangerschaftsbeschwerden; b) Hyperisan hilft noch immer; c) Interessante Feststellung.

DAS GLÜCK

Reicht euch die Hände
Zur Jahreswende,
Wünscht euch das Gute
Mit frohem Mute! —
Das Böse lauert,
Versteckt es kauert,
Als finstere Macht
Durchdringt es die Nacht,
Gleist auch im Schönen,
Das Gute zu höhnen!
Wie nur es wenden
Mit bloß zwei Händen? —

Verjagd sein Walten,
Laßt froh gestalten
Des Herzens Frieden,
Der euch beschieden
Trotz allen Stürmen,
Um aufzutürmen
Des Frohsinns Gabe
Mit seiner Habe.
Die wanket nimmer,
Die leuchtet immer
Durch Nebel und Nacht,
Weil Hoffnung ihr lacht.

Drum frisch begonnen,
Nicht lang besonnen,
Die Sonne laßt fein
Ins Herze hinein,
Das Unrecht treibt aus
Aus euerem Haus!
Nach diesem Segen
Mögt ihr euch regen,
Dann kehret das Glück
Stets zu euch zurück.
Ihr wünscht es nicht nur,
Ihr kennt seine Spur,
Mit goldenem Schimmer
Besitzt ihr es immer!

Bejahendes Denken

Ein gutes Beispiel

Es gibt ein einfaches, bekanntes Geschichtchen, man mag es auch bloß ein Märchen nennen, das uns ein anschauliches Bild vom bejahenden, aber auch vom verneinenden Denken schildert, so uns lebhaft darstellend, wie sich die beiden Denkungsarten zu unserem Nutzen oder Schaden auszuwirken vermögen. Es waren also einmal zwei Frösche, die das große Pech hatten, in ein weithalsiges Glas zu fallen, mitten in eine weiße Flüssigkeit hinein. Beide gaben sich natürlich alle Mühe wieder herauszukommen, denn ein Verbleiben darin bedeutete auf die Länge den Tod. So strampelten und strampelten sie denn, aber es gelang ihnen nicht über den Glasrand hinaus zu springen. Nach einiger Zeit gab es einer von ihnen auf, denn er war des aussichtslosen Kampfes müde, und er ertrank. Der andere aber strampelte gleichwohl weiter, wiewohl auch er keine Aussicht auf ein Entkommen katte. Er strampelte einfach darauf los, mochte kommen, was da wollte und siehe da, nach geraumer Zeit merkte er, daß die weiße Flüssigkeit fest wurde. Es bildete sich Boden unter seinen Füßen, denn er war in ein Rahmglas gefallen, und durch das unaufhörliche Strampeln war der Rahm zu Butter geworden. Auf diese Weise erhielt das Fröschlein einen Standort, um zum Sprunge abzustoßen, auf den Glasrand zu gelangen und wieder in die goldene Freiheit zurück zu kehren. So hatte denn die zähe Ausdauer den gewünschten Erfolg mit sich gebracht, wiewohl der Frosch keine Ahnung haben konnte, daß sein unaufhörliches Strampeln endlich seine verdrießliche Lage zu ändern vermochte. Die unvorhergesehene Hilfe gereichte ihm zur sichern Rettung.

Die Wirklichkeit

Es ist ein wunderbares Beispiel, dieses einfache Froschgeschichtchen, denn gerade so kann es oft im Leben gehen. Wie mancher Mensch sieht sich vor eine aussichtslose Lage gestellt, auf die er immer wieder sein Augenmerk richtet. Dadurch verringern sich indes die Schwierigkeiten nicht, sondern werden immer größer, erscheinen mächtiger als zuvor, als wollten sie ihn in ihrer Aussichtslosigkeit erdrücken und begraben. Statt ganz einfach und gelassen zu denken, es könnte vielleicht hinter dem Berg von Unüberwindlichem schon die Lösung bereitstehen, läßt er sich in immer größere Aufregung und Sorgen hineinjagen. Beharrliches Ausharren lohnt sich aber besser als Verzagen. Nie wäre Columbus auf festes Land gestoßen, wenn er trotz der Meuterei seiner Mannschaft nicht durchgehalten hätte! Es ist zwar eigenartig und bemerkenswert, daß sich oft gerade vor dem glücklichen Ausgang einer Sache die größten Schwierigkeiten aufzutürmen vermögen, als ob eine finstere Macht die günstige Lösung verhindern möchte, als ob sie sich aufs äußerste bemühte, die Sorgenwand als unüberwindlich erscheinen zu lassen, damit ihr Opfer den Ausweg nicht mehr erhoffen kann und daran zerschellen muß. Immer wieder können wir erleben, daß sich verneinendes Denken lähmend auswirkt, während die Lebensbejahung eine unschätzbare Kraft bedeutet, die oft sehr überraschend zu unerwarteter Lösung und Erfolg führen kann.

Folgen verschiedener Denkweise

Pessimismus mit seinem verneinenden Denken läßt jede Schwierigkeit immer größer und größer werden, weil sich der Mensch darauf konzentriert und seine inneren Funktionen dadurch nachzulassen beginnen. Der Sympathikus arbeitet nicht mehr richtig, und alles fängt an sich zu verkrampfen, wodurch auch die ganze Verdauungstätigkeit ungünstig beeinflußt wird. Auch das Herz