Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 15 (1958)

Heft: 2

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: 03.07.2025

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

Teufen (App.), Februar 1958

15. Jahrgang – Nr. 2

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	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, Villmergen	Abonnement: 4.50 DM Postcheck Karlsruhe 6228	Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT: 1. Das Gute tun. / 2. Wissen und Handeln. / 3. Beobachtungen über hohen Blutdruck. / 4. Fieber. / 5. Fisteln. / 6. Die Bauchspeicheldrüse. / 7. Herzmuskelentzündung (Myocarditis). / 8. Fragen und Antworten: a) Behebung von Brechreiz; b) Folgen zu starker Sonnenbestrahlung. / 9. Aus dem Leserkreis: a) Kampf gegen hohen Blutdruck und Arteriosklerose; b) Eine 78 Jährige berichtet.

DAS GUTE TUN

Schon ist der zweite Schritt im neuen Jahr getan,
Schon kamen wir in seinem zweiten Monat an,
Und mancher staunt darüber, daß das liebe Glück
Bescheiden nur im alten Jahre blieb zurück.
Der Glanz der Feste brachte fröhlich es herbei,
Doch ging es unter in des Alltags Einerlei.
Zwar bist im Grund' genommen selbst du daran schuld,
Du mußt es pflegen stets mit liebender Geduld,
Sonst ist es eine zarte Seifenblase nur,
Die auch nicht hinterläßt dir die geringste Spur.
Du denkst und sinnst und merkst, daß die Vergänglichkeit
Dir ihre Streiche spielt zur unbewachten Zeit.
Nun endlich wirst du auch mit vollem Sinn gewahr,
Daß reichlich Arbeitstage hat ein ganzes Jahr.
Legst du in sie des Wirkens Freudigkeit hinein,
Bleibt auch vom Glück zurück ein frohgemuter Schein.
Du schaust nicht mehr nach jenen Gütern aus,
Die wieder rasch beschwingt dir fliegen aus dem Haus,
Nein, denn das Leben schenkt dir seinen besten Geist,
Weil du das Gute tust, es nicht bloß einfach weißt.

Wissen und Handeln

Das Rechte nicht lassen

Sehr oft wissen wir von einer Sache, daß sie gut ist, handeln aber nicht danach. Was nützt uns dann unsere Einsicht? Ebensowenig, wie wenn wir glauben und nicht danach handeln. Schon der Apostel erklärte dereinst, daß der Glaube ohne die Werke tot sei. Dies gilt auch auf anderen Gebieten. Wenn wir an die Macht der Liebe glauben, ohne sie zu betätigen, nützt sie uns nichts. Auch das Wissen von der Zweckmäßigkeit der Bruderliebe bleibt ohne Echo, wenn wir uns dem Haß zur Verfügung stellen, woraus Kriege entstehen können, die Millionen von Menschen dem Tode preisgeben.

Aber auch auf rein natürliche Dinge wirkt sich der erwähnte Grundsatz aus, so auf unsere Gesundheit. Wenn wir davon überzeugt sind, daß die Heilkraft der Natur in uns selbst wirksam ist, insofern wir uns ihren Forderungen unterstellen, dann müssen wir eben auch entsprechend handeln, um Erfolg zu haben. Glaubt nun aber jemand nicht an diese Heilkraft in uns selbst und fordert deshalb erst sichtbare Beweise, bevor er ihren Forderungen nachkommen will, dann wird er auch den Nutzen natürlicher Heilkraft nie an sich erfahren können, es sei denn, er wende sie eines Tages in seiner Not gleichwohl an, wiewohl er ihre Wirksamkeit bezweifelt. Wir können die Wunderwirkung des Atmens, die Heilkraft von Wasser, Licht und Luft nicht sehen. Sobald wir sie aber an uns arbeiten lassen, werden wir ihre Wirksamkeit an uns zu verspüren bekommen. Infolgedessen werden wir an sie zu glauben beginnen, werden also davon überzeugt sein, daß uns diese Heilkraft immer nutzbar sein kann, wenn wir sie richtig anwenden, selbst wenn wir sie nicht sehen können. Es gibt viele, die den Hilfsmitteln der Natur jegliche Heilkraft absprechen, weil sie der Ansicht sind, deren Wirksamkeit beruhe nur auf dem Glauben, den die Kranken ihnen gegenüber haben. Dem ist aber nicht so, da sie jedem helfen, der sie einnimmt, wenn er auch nicht an sie glaubt.

Manch ein Kranker ist in seinem Zustand apathisch und läßt sich völlig niederdrücken, weil er nicht glaubt, daß ihm irgendetwas helfen kann, ja, daß sogar in seinem Körper selbst eine siegreiche Heilkraft wirksam sein kann, sobald man sie richtig entfacht. Rafft er sich aber auf, um der Natur Gelegenheit zu bieten, an ihm zu arbeiten, dann wird er in der Lage sein, sehr rasch kleine Erfolge an sich wahrnehmen zu können und dadurch ermutigt, wird er die Heilkraft des Körpers auch durch eine bejahende Einstellung zusätzlich zu unterstützen vermögen.

Bloßes Wissen genügt nicht

Wie wir soeben gesehen haben, genügt bloßes Wissen also nicht, denn wenn wir Erfolge erzielen wollen, müssen wir auch entsprechend handeln. Dies gilt auch auf dem Gebiete der Erziehung. Blindlings zu glauben, es würde von selbst schon alles gut werden, ist verkehrt. Wenn wir den Kindern nicht helfen, sie nicht belehren und ihnen nicht mit gutem Beispiel vorangehen, kann der verderbliche Einfluß unserer Zeit sehr leicht bei ihnen Fuß fassen und so das gesteckte Ziel in Frage stellen. Auch da hilft also der bloße Glaube nicht, sondern nur ernstliches Bemühen und tüchtiges Schulen, denn auch die Erbanlagen können oft zu schwierigen Problemen werden, denen wir je nach den Umständen nicht immer gewachsen sind. Auch daraus ist ersichtlich, daß wir von der Natur nicht verlangen können, daß sie von sich selbst aus alles ins richtige Geleise bringen kann. So ist denn unbedingt notwendig und gut, sie auf jedem Gebiete im richtigen Sinne zu unterstützen.

In der Kranken- und Gesundheitspflege werden uns dabei manche Hilfsmittel zur Verfügung stehen. Mit Wasser, Licht, Luft und vernünftigen Ernährungsregeln mit Bewegung und Atmung, kurz mit allen unterstützenden Methoden müssen wir die Natur dazu veranlassen, ihre heilenden und regenerierenden Kräfte zum Ausdruck zu bringen. Die Natur selbst ist wie ein starker Motor. Wenn wir diesen nämlich nicht anlassen und in Bewegung setzen, um seine Kraft nutzbringend zur Geltung kommen zu lassen, dann wird er uns nicht dienen.