

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Jetzt schon Feriengedanken?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-968842>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

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

so schlimm mit den chemischen Zusätzen in den Nahrungsmitteln wie in Amerika. Auch die Büchsenahrung nimmt noch keinen solch großen Raum bei uns ein, da sich doch noch mancher von uns freut, wenn er sein eigenes, wo möglich biologisch gezogenes Gemüse aus seinem Garten ernten kann. Seien wir also vernünftig, beugen wir vor, damit nicht auch bei uns der unheimliche Anstieg des Krebses wie in Amerika verzeichnet werden kann.

## Die Sprache der Bäume

### Stille Freunde

Das Leben hastet und eilt und selten denken wir daran, was uns die stummen Begleiter unseres Lebens, die Bäume bedeuten. Hie und da besingt ein Dichter ihr Lob und preist des Schöpfers gütige Macht, die uns die Bäume geschenkt hat. Für die modernen Menschen aber ist es fast zu altmodisch, noch solch dankbare Gefühle aufzubringen und zu hegen. Kommen solche aber einmal in jene Naturschutzgebiete, in denen jahrtausendalte Baumriesen stehen, dann mag auch sie ein Hauch von Ehrfurcht durchdringen, so daß sie in ihrem Herzen beschämend die Wahrheit jener warnenden Worte empfinden: «Nur der Tor spricht in seinem Herzen, es gibt keinen Gott.» Aber nicht alle sind so verhärtet, daß sie erst jene Riesenwälder besuchen müssen, um noch die rechte Dankbarkeit für Gottes schöpferische Machtentfaltung empfinden zu können. Wer in einem Land lebt, das den Reichtum seiner Wälder hütet, der liebt die Bäume und sie sind ihm unentbehrlich, mag er sich dessen bewußt sein oder nicht. Selbst im Häusermeer der Städte versöhnen uns Alleen und Parkanlagen. Wir vergessen in ihnen, wie sehr sich der Mensch seiner natürlichen Rechte beraubt, wenn er nur zwischen Mauern zu leben wünscht. Fahren wir aber durch häßliche Industriestädte oder durch endlose Wüsten, landen wir über der Baumzone inmitten von Felsblöcken und Geröllhalden, dann erst merken wir völlig, wie sehr uns die Bäume fehlen, wenn wir sie missen müssen. Unser Gefühl bedrängt uns förmlich und voll jubelnder Dankbarkeit begrüßen wir den ersten Baum, dem wir bergabwärts wiederum begegnen. Es wird uns warm ums Herz, wenn wir ihn sehen und zum ersten Mal empfinden wir ihn als lebendiges Geschenk, als einen treu wachsenden, geduldigen Gefährten. Mag er auch stumm bleiben, mag er unfähig sein, mit uns zu wandern, weil er seine Wurzeln nicht aus dem Erdreich ziehen kann, um sie als Füße zu benützen, mag er uns immerhin entschwinden, wenn wir ihm davon-eilen, das alles macht uns nichts aus, wissen wir doch, er bleibt ein treuer Geselle, der ohne menschliches Hintzutun, ohne übermäßige Sturmesmacht fest auf seinem Posten verharrt und nicht davon abweicht. Er spornt uns an, seine Standhaftigkeit nachzuahmen. Nach Jahr und Tag begegnen wir ihm wieder, sobald wir in die gleiche Gegend kommen, und jedesmal begrüßen wir ihn voll Freude als lieben, alten Bekannten, wenn wir nicht, wie so viele, ohne Verständnis und Wertschätzung durch die Natur dahinschweifen. Solche werden kein Leid darüber empfinden, wenn sie durch Gebiete fahren müssen, die früher einst waldreich waren, heute aber durch die Habgier der Menschen ihrer Schönheit beraubt sind. Zum Glück ist jedoch die trostlose Ausbeute des Landes nicht überall möglich. Noch gibt es Länder, die den Reichtum ihrer Wälder schätzen und schützen.

### Früchtspender und Lobpreiser

Aber nicht nur das Waldesrauschen lieben wir, wir freuen uns auch immer wieder auf die Frühjahrszeit, um jenes große Wunder erneut zu erleben, das aus kahlen Aesten Knospen treiben läßt, die ihre sorgfältig verwahrten Blätter und Blüten in reicher Pracht entfalten. Wenn sich eine Blüte an die andere drängt, jede selbst ein Wunder, dann können wir nicht genug staunen über den großen Blütenzauber. Wiewohl wir bedauern, wenn er vergeht, wissen wir doch, daß unsrer neue Freuden warten, wenn sich das Wunder der Fruchtbildung vor unsern Augen entfaltet.

Von wieviel Liebe und Güte zeugt doch ein einziger, voll-behangener Kirschbaum! Von welch schöpferischer Sorgfalt erzählen die vielen kleinen, kugeligen Früchte, die uns der große Baum schenkt! Auch die rotbackigen Früchte, die uns zwischen dem grünen Laub der Apfelbäume anlachen, möchten wir nicht missen. Unvergeßlich aber sind die großen Orangenbäume, die im warmen Süden ihre Schönheit entfalten. Wie goldene Kugeln leuchten ihre Früchte aus dem saftigen Grün des Laubwerkes, besonders, wenn sie uns nicht nur spärlich begegnen, sondern wenn sich Baum an Baum reiht und ein ganzer Hain seine Schönheit vor unseren Augen entfaltet.

Die ganze Erde ist voller Mannigfaltigkeit an Früchten, die von der Geberfreude und Großmut des Schöpfers uns gegenüber Kunde geben. Nicht nur bieten sie uns willkommene Nahrung, sie sind auch als feinste Leckerbissen zu unserem Genusse zubereitet. Ja, die Bäume, sie erzählen viel, nicht nur durch ihre Früchte, die sie uns schenken dürfen, nicht nur, weil uns ihr Holz nützlich ist zum Wohnen und als Wärmespender, nicht nur, weil sie uns Schutz und Schatten darreichen, sondern vor allem auch, weil sie jedes Frühjahr ein lebendiger Beweis verheißener Auferstehungsmacht darstellen. Im tiefen Winter, wenn weißer Schnee oder glitzernder Raureif barmherzig die kahlen Aeste bedeckt, so daß wir durch sie an Blütenbäume erinnert werden, können wir oft kaum begreifen, daß der Traum Wahrheit werden soll und doch, sobald die Vögel ihren ersten Frühjahrsjubel verheißungsvoll erschallen lassen, sproßt neues Leben hervor und neuer Blätter- und Blütenschmuck umgibt die kahlen Aeste. Nicht nur die Himmel erzählen des Ewigen Ehre, auch die Bäume auf Erden geben lebhaft Kunde davon. Hast du schon zugehört, wenn sich die Birken mit zarten Blättern bekleiden? Hast du schon gesehen, wie sich die Lärchen von Stunde zu Stunde in ein duftiges Grün hüllen? Der Kleinmut sonnenarmer Wintertage muß tatsächlich dahinschwinden, wenn der Kirschbaum seine weiße Blütenpracht entfaltet und die Apfelbäume in duftigem Rosa prangen. Alle erzählen sie von der Wundermacht des Lebens, das der Schöpfer zu unserer Freude und unserem Nutzen in sie hineingelegt hat, aber nicht alle von uns verstehen ihre Sprache. Dankbarkeit und Wertschätzung sind ihnen verloren gegangen, und sie achten kaum, daß uns Bäume als treue Diener umgeben dürfen und als Gefährten mit uns leben können.

## Jetzt schon Feringedanken?

Weißt du, was es heißt, wenn es allenthalben von den Zweigen singt und jubiliert: «s' isch Maietag!» Die liebe Vogelwelt erlebt ihren Frühlingstraum, ihre Ferientage! Nach grimmiger Kälte und stürmischer Zeit haben sich doch die Bäume wieder neubelaubt und viele von ihnen prangen im schönsten Blütenschmuck. Wohl hat der Winter mit härterer Hand regiert als sonst. In alle Lande hat er seine bitteren Nachwehen gesandt, ja sogar im sonst so milden Florida hat der Frost den Palmen empfindlichen Schaden zugefügt. Auch bei uns ist vieles erfroren, was sonst der Kälte trotzte und nicht einmal die zähen, stacheligen Stechpalmen haben stand gehalten. Aber was tut es zur Sache? Nicht alles konnte der Winter zerstören, darum, wo irgend sich noch ein Fünkchen Leben befindet, lockt es des Frühlings treibende Kraft heraus ans Licht. Mit doppelter Dankbarkeit singen und jubilierten die Vögel. Nach harter Leidenszeit wurden sie ihnen doch zu Teil, die heitern, sonnigen Ferientage!

Kein Wunder, wenn auch wir bereits an sie zu denken beginnen, denn es ist, als hätten auch wir eine Zeit der Entspannung nötiger als je. Oft liegt es wie eine bleierne Müdigkeit in der Luft. Wir möchten ihr entrinnen, aber sie überwältigt uns. Darum bangen wir um unsere Kinder, ob sie den Anforderungen des neuen Schuljahres gewachsen sind oder nicht? Kein Wunder, wenn wir bereits schon im Mai an Ferientage denken und nach einer spannenden Erholungszeit Ausschau halten. Ja, wir haben sogar den Eindruck, wir müssen uns irgendwie

beeilen, damit wir uns noch ein günstiges Plätzchen für unsere Lieblinge, deren Wohl uns so sehr am Herzen liegt, sichern können! Wenn wir uns erst darum kümmern, wenn die Ferienzeit unmittelbar vor der Türe steht, dann heißt es da und dort: «Alles besetzt, kein Plätzchen frei!» Darum wollen wir uns vorsehen, denn wenn wir unsern Kindern schon ein Opfer bringen wollen, dann soll sich dieses auch lohnen. Sie sollen gesundheitlich und auch seelisch erstarren und wie frohgemute Zugvögel dankbar ins elterliche Heim zurückfliegen, um gekräftigt wieder im Alltag zu stehen und den Anforderungen sonnenarmer Zeiten gewachsen zu sein. Ja, das ist der Grund, warum wir uns jetzt schon nach einem trauten Plätzchen in wüßiger Bergluft und Höhensonne umsehen, warum wir uns jetzt schon dahinter machen, damit wir die Ferienkoffer bald mit allen Notwendigkeiten füllen können. Aber wohin soll es denn gehen? Singen es nicht jeden Tag die Vögel von den Bäumen: «Zit isch do, Zit isch do!» Ja, wohin?

Doch eines Tages kommt ein Brieflein ins Haus geflogen: «Es war so schön in Brail, wollen Sie nicht auch Ihre Kinder mit den unsern in diesem kleinen, ruhigen Bergdörflein ins Engadin hinaufschicken? Dort im Kinderheim Vogel sind sie gut und sicher aufgehoben! Bereits wird auch dort schon für die kommenden Gäste gesorgt, damit sie alles zu ihrer Erstarbung, zu ihrer Freude und Erholung antreffen! Ja, besinnen Sie sich schon heute, ob nicht auch Ihre Kinder dabei sein wollen, wenn sie alle zusammen in den Freudensang mit einstimmen: «Zit isch do, Zit isch do!» Schreiben sie heute schon ins Kinderheim Vogel nach Brail und sichern Sie sich ein Plätzchen, sie werden es nicht bereuen!» Ja, das ist ein guter Gedanke, das wollen wir nicht versäumen! Gelt Kinder, wir schreiben schon Morgen: «Wir kommen auch!»

## FRAGEN UND ANTWORTEN

### Ursächliche Heilung von Kopfschmerzen

Es ist sehr interessant, nachfolgenden Krankheitsfall zu beobachten, bietet er doch ein klares Bild vom Wert ursächlicher oder bloß symptomatischer Behandlung. Ende letzten Jahres gelangte Frau B. aus N. wegen hartnäckigen Kopfschmerzen an uns. Sie beschrieb ihren Zustand wie folgt:

«Habe Ihre Adresse von meiner Schwester, Frau M. aus Liestal, erhalten und erlaube mir, Sie um Hilfe anzufragen. Hilfe ist in meinem Fall bitter nötig, denn ich bin am Verzweifeln. Seit etwa 12 Jahren leide ich an stetigem Kopfweh, das nun aber unerträglich wird. Bis vor einiger Zeit konnte ich es noch mit Saridon und andern mehr vertreiben. Ich glaube, jetzt könnte ich eine ganze Apotheke davon schlucken und das Kopfweh bliebe doch. Am schlimmsten ist der Zustand ein paar Tage vor der Periode und ein paar Tage nachher. Diese ist regelmäßig aber überaus schwach. Ich verliere nur ein paar Tropfen Blut. Dazu habe ich immer einen aufgedunsenen Bauch. Das Kopfweh ist sehr verschieden. Oft fängt es nur auf der Hälfte des Kopfes an und dauert 2—3 Tage. Nachher verzicht es sich auf die andere Kopfhälfte bis in den Nacken und oft schmerzt mich der ganze Kopf so sehr, daß ich zu jeder Arbeit unfähig bin. Von den Augen aus kommt es nicht, denn ich habe mich vom Augenarzt sehr gründlich untersuchen lassen. Ich war auch bei einem Frauenspezialisten wegen ungenügender Periode. Er verschrieb mir Hormone, aber alles war ohne Erfolg. Ich habe ziemlich hohen Blutdruck, nämlich 180, bin 38 Jahre alt und habe ein vierjähriges Kind. — Ich bin nicht etwa ein hysterisches Nervenbündel, im Gegenteil, ich bin sonst ganz eine sachliche, arbeitsame, lustige Frau, die das Leben von der guten Seite nimmt, aber wenn man mich nicht von dem schrecklichen Kopfweh befreien kann, werde ich ganz bestimmt verrückt. Dazu verderbe ich mir noch den Magen mit dem Pillenschlucken. Ich habe die Idee, daß das Kopfweh von der Periode herkommt, denn ich mag mich erinnern, daß ich früher sehr stark unwohl war, bis an den Tag, da ich einen Velounfall hatte und auf den Bauch und den Kopf fiel. Sehr wahrscheinlich erhielt ich einen Schock, denn von diesem Augenblick an wurde die Periode schwach und das Kopfweh begann.»

Auf diese Erklärung hin erhielt die Patientin folgenden Bericht: «Es ist keine Heilung, wenn Sie Ihr Kopfweh die ganzen Jahre hindurch mit dem Saridon vertrieben haben, sondern nur eine nar-kotische Wirkung. Wenn das Saridon jetzt nicht mehr hilft, so ist das der beste Beweis dafür, daß dieses nie zu einer Heilung führen könnte, im Gegenteil. Sie haben die Sache an sich damit nur noch chronischer gemacht. Man muß bei solchen Kopfschmerzen der Ursache auf den Grund gehen, denn nur dann hat man Aussicht auf Erfolg. Es ist durchaus möglich, daß Ihre Periodenstörungen mit

ihren Kopfschmerzen sehr eng zusammenhängen. Die Niere scheidet sehr wenig harnpflichtige Stoffe aus. Das spezifische Gewicht ist gering, und eine Spur Eiweiß ist vorhanden. Ich empfehle Ihnen Nierentee mit den Nierentropfen Nephrosolid zu trinken, ferner regelmäßig Sitzbäder bei 37 Grad und einer halben Stunde Dauer durchzuführen. Dazu können Sie sowohl den Katzenschwanz wie auch den Frauenmänteltee als Zusatz verwenden. Letzterer ist für die Unterleibsorgane gut und der Katzenschwanztee wirkt günstig auf die Harnorgane. Nach Möglichkeit sollten Sie jeden Tag ein solches Sitzbad durchführen. Sie werden sehen, daß dies sehr gut ableitend wirkt, und daß Sie eine schöne Entspannung bekommen. Ich rate Ihnen auch noch das Ovasan D 3 einzunehmen nebst dem Arnica D 10. Ein Schockzustand, der nach einem Unfall entstanden ist, wird durch Arnica immer sehr günstig beeinflusst und darum möchte ich Ihnen dieses Mittel unbedingt noch empfehlen. Sie erhalten auch unsere Kopfschmerztabletten. Diese sind nun etwas ganz anderes als das Saridon. Es sind nämlich Zellnährsalze, die die Nervenzellen im Kopf aufbauen, und die so ursächlich wirken. Sie sollten diese nicht nur bei Kopfschmerzen nehmen, sondern regelmäßig längere Zeit gebrauchen, und sie werden allmählich den ausgezeichneten Erfolg dieser Kopfschmerztabletten erfahren. — In der Ernährung sollten Sie das Kochsalz nach Möglichkeit stark einschränken, vor allem wegen der Niere. An Stelle von gekochtem, tierischem Eiweiß sollten Sie viel Gemüse, Salate, Früchte und Vollkorngerichte nehmen. Anbei eine kleine Broschüre über eine zweckmäßige Schondiät, die Ihnen wertvolle Anhaltspunkte über eine gesunde Ernährung gibt.»

Der Erfolg blieb nicht aus und Frau B. sandte im April dieses Jahres darüber folgenden Bericht ein:

«Schon lange hätte ich Ihnen über meinen Gesundheitszustand Bescheid geben sollen. Die richtigen Worte fehlen mir, um Ihnen meinen Dank auszusprechen. Ihre Mittel haben Wunder gewirkt. Denken Sie, mehr als 12 Jahre litt ich an diesen furchtbaren Kopfschmerzen und dokterte ohne Erfolg. Nachdem ich Ihre Mittel etwa 10 Tage genommen hatte, verschwanden meine Kopfschmerzen. Nun hätte ich nicht so nachlässig sein und die Mittel nochmals bestellen sollen, denn jetzt fängt das Kopfweh wieder langsam an, hauptsächlich am Morgen. Ovasan D 3 ist nicht mehr nötig, denn die Periode ist wieder ganz normal. Also, noch einmal vielen herzlichen Dank für Ihre wunderbaren Mittel.»

Dieser Bericht ist überaus erfreulich. Es ist natürlich begreiflich, daß nach einer so langen Leidenszeit der rasche Anfangserfolg durch weitere Einnahme der Mittel noch gefestigt werden muß. Auf alle Fälle aber ist aus beiden Behandlungen klar ersichtlich, wie notwendig es ist, eine Störung nicht nur durch starke Mittel zu verdrängen, sondern sie durch geeignete Anwendungen und heilwirkende Naturmittel von Grund auf zu beheben.

## AUS DEM LESERKREIS

### Hartnäckige Hämorrhoiden verschwinden

Mitte Dezember letzten Jahres benötigte Frau K. aus W. die Venenmittel gegen hartnäckige Hämorrhoiden, die ihren Mann befallen hatten. Schon vor 8 Jahren litt er einmal daran. Frau K. linderte die größten Schmerzen sofort mit Lehmumschlägen und suchte zugleich im «kleinen Doktor» nach weiterem Rat. Sie beschaffte sich dann auch sogleich die Hämorrhoidal-Zäpfchen, die rasche Linderung brachten und benötigte nun noch Hyperisan, Aesculus hipp. und Urticalcin, drei Mittel, die von innen heraus auf das Venensystem wirken. Die Hämorrhoiden sind ja eigentlich auch nichts anderes als erweiterte Darmvenen. Man kann sie als Krampfader des Darmes bezeichnen.

Ueber den Erfolg berichtete Frau K. anfangs März:

«Vielmal möchte ich Ihnen danken für die guten Hämorrhoidenmittel. Sie wirkten so gut, daß das Uebel weg ist.»

### Behandlung von Mittelohrentzündung

Frau K. berichtete uns noch des weitern über das Ergehen Ihres Knaben, der in den Ferien an leichter Mittelohrentzündung erkrankt war. Der Arzt behob diese durch eine Penizillin-Einspritzung und die Mutter fürchtete nun, die abgestoppte Krankheit könnte irgendwo anders ausbrechen. Sie bemühte sich nun, die Sache von innen heraus durch Entgiftung auszuheilen, denn der Knabe hatte durch die Krankheit seinen guten Appetit verloren und war stark abgemagert. Er erhielt Echinasan und Calcium fluor D 6 und zur allgemeinen Kräftigung auf Wunsch der Mutter hin noch Gelée Royale nebst Avena sativa. Auch wurde die Mutter angehalten noch Auflagen von feingeraffelten rohen Carotten durchzuführen, da diese bei Mittelohrentzündung gut wirken. Ueber den Erfolg der Behandlung schrieb die Mutter:

«Alles zusammen hat dem Kind wieder kräftig auf die Beine geholfen. Der Knabe hat sich überaus gut erholt und mag nach reichlichem Herumspringen in frischer Luft auch wieder gut essen.»

### Urticalcin versieht seinen Dienst

Eine beglückte Mutter schreibt uns:

«Der kleinste Knabe, jetzt 1½ Jahre alt, dem ich schon als Bébé Urticalcin gab, hat Zähnechen wie Perlen so kräftig gesund. Er wird allgemein deswegen bewundert.»

Verantwortlicher Redaktor: Dr. h. c. A. Vogel, Teufen