

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 13 (1956)  
**Heft:** 1

## Inhaltsverzeichnis

### **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.](#)

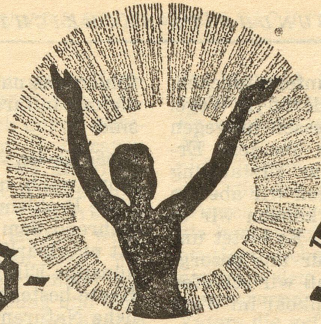
**Download PDF:** 15.03.2025

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



# Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE  
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung



<b>Jahresabonnement:</b>	<b>Redaktion/Verlag:</b> Dr. h. c. A. Vogel, Teufen Telefon (071) 23 61 70 Postfach LX 10775 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
Inland . . . . . Fr. 4.50			
Ausland . . . . . Fr. 5.70			

AUS DEM INHALT / 1. Familienglück im neuen Jahr. / 2. Die Familie, ein Geschenk. / 3. Die seelische Beeinflussung des Herzens. / 4. Neues aus dem Schatz der Kräuterheilkunde. / 5. Achtung vor winterlichen Gefahren. / 6. Rohkost. / 7. Zeitweilige Kontrolle. / 8. Fragen und Antworten: a) Natürliche Anwendung bei Arthritis; b) Erfolgreiche Kur bei chronischem Bronchialkatarrh; c) Nachkur bei Knoten in den Brüsten. / 9. Aus dem Leserkreis: a) Rasche Hilfe bei Mumpf; b) Gegen die Folgen einer Angina. / 10. Berichtung.

## Die Familie, ein Geschenk

Schwere Wolken lasten auf der Menschheit, Kein Volk ist wirklich glücklich, auch nicht jenes, das bevorzugter erscheint als andere. Alle kranken wir mehr oder weniger unter dem immer größer werdenden Zwang zu hasten und zu jagen, um an wahren Gütern blind vorbeizueilen, statt sie dankbar zu schätzen. An erster Stelle von diesen steht bestimmt das Leben selbst, denn wie sollten wir unseres Lebens froh werden, wenn wir es nicht als Geschenk empfangen hätten? Was wir daher mit diesem Leben anfangen ist wesentlich für uns. Ohne unser Dazutun ließ es uns an irgend einem Ort auf Gottes weiter Erde ins Dasein treten und zwar inmitten dem ureigensten Platz, der uns Menschen als weiteres Geschenk zugewiesen wurde, inmitten der Familie. Unter einigermaßen normalen Verhältnissen umgibt uns in unserer ersten Lebensstunde die freudvolle Erwartung des Vaters und das stille Glück der Mutter. Oft empfangen uns auch Geschwister mit verschiedenen Gefühlen, oder wir sind die Erstgeborenen, die entweder allein bleiben oder aber weiteren Sprößlingen vorangehen. Das alles erscheint uns Menschen, weil wir es so gewohnt sind, ganz selbstverständlich zu sein, und wir merken gar nicht, wieviel an uns selbst liegt, das Glück der Familie zu gründen und zu wahren, selbst in Zeiten, die dem Familienleben gefährlich sind.

### Unbeschriebene Blätter

Mit jeder Jahreswende wünschen wir Freunden und Bekannten Glück und hoffen, das neue Jahr möge auch uns und unserer Familie gegenüber freundlich, gütig und freigebig sein. Dabei vergessen wir meist, daß wir selbst dazu beitragen können, seine überraschenden Enttäuschungen zu mildern und ihnen einen andern Lauf zu geben, indem wir uns nicht vom Alltag treiben lassen, sondern dem Alltag Inhalt geben. Wenn wir uns nun ausnahmsweise vornehmen würden das Jahr hindurch unser ureigenstes Plätzchen im Familienkreis denkbar vorteilhaft auszufüllen, dann könnten wir auf die unbeschriebenen Blätter der vor uns liegenden Tage bestimmt jeweils viel Gutes schreiben, selbst, wenn uns Schwierigkeiten und Unerwünschtes begegnet. Versuchen wir ein-

## Familienglück im neuen Jahr

*«Ich wünsch' dir Gutes, Gutes wünsch ich dir,  
soviel als ich nur kann,» so sagen wir,  
Wenn wir den ersten Jahrestag erreichen,  
Dient er uns doch als ein besonderes Zeichen.  
Im Stillen aber fürchten wir uns wohl,  
Vor dem, was unerwartet kommen soll.  
Drum laß das Wünschen, nimm dir lieber vor,  
Wenn sich dir öffnet eines Jahres Tor,  
Hindurch zu schreiten mit dem frohen Gut  
Von starkem Willen und gesundem Mut,  
Um diese in den Tag hinein zu legen,  
Dir und den anderen zum freud'gen Segen.  
Ahmt jeder im Familienkreis dich nach,  
Dann schwindet manches Weh und manches Ach,  
Was einst dir bange machte, es wird klein,  
Weil du die Weisheit bei dir ludest ein.  
Schaust du am End' des Jahres dann zurück,  
Siehst du, dies brachte dir Familienglück.*

mal ein Jahr lang nicht aus der Rolle zu fallen, sondern unsere Stellung als Mann oder Frau, Vater oder Mutter, Sohn oder Tochter, Bruder oder Schwester so zu wahren, wie sie uns von höchster Warte aus im Grunde genommen zugewiesen worden ist, und wir werden darüber erstaunt sein, wieviel wir selbst zum Familienglück beisteuern können. Würde ein Volk aber aus lauter glücklichen Familien bestehen, dann wäre dies bestimmt ein glückliches Volk! Betrachten wir daher einmal den Segen eines glücklichen Familienlebens von diesem Gesichtspunkt aus, dann vermehrt sich die Freude an der uns zugewiesenen Aufgabe und Verantwortung zusehends, und wir werden wesentlich zum Glück und Frieden im Familienkreis beitragen, und die Familie als ein wertvolles Geschenk empfinden.

### Verschiedene Schwierigkeiten

Es ist wahr, wir alle sind verschiedenartig und es ist daher für manch einen Sonderling angenehmer, sich möglichst vom Familienleben fernzuhalten. Wieder andere lieben es, einen Freundeskreis um sich zu schaffen, für diesen zu leben oder ihn in die Familie einzuführen. Weder der eine noch der andere fördert durch seine Handlungsweise den tiefen Sinn und Wert des Familienlebens. Statt seine eigene Rolle richtig wahrzunehmen und zu pflegen, setzt sich jeder auf seine Weise darüber hinweg. Die Familie ist indes der Ort, wo wir uns richtig wohl fühlen, und wo wir mit unsern Freuden und Nöten verstanden werden sollten. Dort ist der Platz uns auszuruhen und neue Kräfte für den Kampf des Alltags zu sammeln, dort sollten wir in unserm geistigen Streben und in unserer beruflichen Tätigkeit angespornt werden, um das Beste zu leisten, was irgend wir können, denn welchen Sinn hat unser Leben, wenn wir es nicht durch treue Pflichterfüllung wertvoll gestalten? Die heutige Sucht, sich so rasch wie möglich vom Arbeitsfeld zu tren-