

Objektyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **7 (1949-1950)**

Heft 8

PDF erstellt am: **17.07.2024**

### **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.

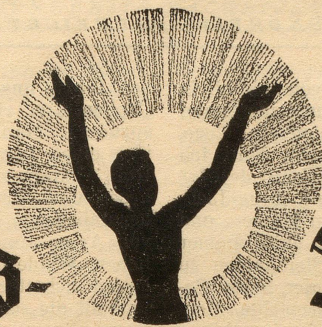
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen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

# 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 Österreich:</b> Dr. Günther, Rechenweg 1g, Innsbruck Abonnementspreis: 10 Sch. Postcheck-Nr. 120,335	<b>Insertionspreis:</b> Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
---	---	---	---

AUS DEM INHALT:

1. Wermut . . . . .	S. 57
2. Eine Morgenwanderung ins Val Tantermozza . . . . .	S. 57
3. Taulaufen und Morgenturnen im nassen Gras . . . . .	S. 60
4. Angina . . . . .	S. 60
5. Ueber die Mischung verschiedener Säfte . . . . .	S. 61
6. Unsere Heilkräuter: Artemisia absinthium (Wermut) . . . . .	S. 61
7. Fragen und Antworten:	
a) Behandlung von Arthritis . . . . .	S. 62
b) Heilung einer Blasenentzündung . . . . .	S. 63
8. Interessante Berichte aus dem Leserkreis:	
a) Bewährung der Naturmittel . . . . .	S. 63
b) Hilfe bei Schlaganfall . . . . .	S. 63
9. Warenkunde: Rohrzucker . . . . .	S. 68

## Eine Morgenwanderung ins Val Tantermozza

Bereits hat die Morgensonne die Spitze des Piz Desa vergoldet und ausser dem Rauschen und Tosen des Inn, der in der Schlucht seine schäumenden Wassermassen durchs Tal wälzt, ist alles still und mit der im Engadin so eigenen Feier eines schönen Junimorgens umwoben. Das Gras neigt sich unter der Last der schweren Taupfropfen, und es hat etwas eigenes an sich, gleichmässigen Schrittes die Landstrasse entlang zu wandern, an blühenden Wiesen vorbei, die, von kleinen Lärchenwäldchen unterbrochen werden, und dem Landschaftsbild ein typisches Gepräge verleihen. Das saftige Grün der jungen Lärchen ist nicht nur wohlthuend für das Auge, es zeigt auch von der Unvergänglichkeit der immer wieder neu treibenden Kraft der Natur. Zwischen all dem spriessenden Leben steht ein altes Gemäuer, das von einem früher vielleicht stattlichen Gehöfte zeugt, in dem sich einst Menschen regten, um dem Boden seine notwendige Pflege zu geben, damit er für Vieh und Menschen Nahrung darbieten kann. Mein Begleiter erklärte mir, dass da und dort ausserhalb der Dörfer einzelne Gehöfte gewesen sein sollten, die sehr wahrscheinlich im Schwabenkrieg zerstört worden sind, so dass heute nur noch Mauern von ihrer einstigen Existenz zeugen. Es wurde damals im Engadin noch Getreide gepflanzt, und auch in eigenen Mühlen gemahlen, denn Bäche sind genug vorhanden, die Kraft liefern, um schwere Mühlsteine im Kreise herumzudrehen. Jetzt noch sieht man da und dort an einem Bach Mauerüberreste und auch gut erhaltene Mühlsteine zeugen von den damals in Betrieb gewesenen Mühlen.

Angeregt durch das, was links und rechts der Strasse sichtbar war, zogen wir, der Parkwärter und ich, im Gespräch über das Gegenwärtige und Vergangene angeregt, die Strasse von Brail gegen Zernez. Nachdem wir die gedeckte hölzerne Innbrücke passiert hatten, war unsere Strassenwanderung zu Ende. Ein Fussweg führte uns rechts von der Strasse weg in einen ziemlich dichten Tannenwald hinein, dessen moosiger Boden mit Heidelbeerstauden dicht bewachsen war. Wald- und Fusswege führten uns dem Tantermozzabach entlang durch einen Wald mit 30- bis 60jährigem Bestand. Schon befanden wir uns im Wildschutzgebiet des Nationalparkes. Hier wurde jedoch noch Holz gefällt und somit vom Waldnutzen geerntet. Der Weg wurde immer schmaler, ging teilweise an Geröllhalden vorbei und über Rufen, die weniger angenehm passierbar waren. Die Tannen wurden seltener, dagegen waren die Föhren reichlicher vertreten und auf einmal standen wir im reinen Föhrenwald und zugleich auch auf reinem Kalkgestein. Der Boden hatte also gewechselt und somit auch die Pflanzenwelt.

### Wermut

An der Halde Wermut steht,  
Achtlos man vorüber geht.  
«Ach, das ist ein bittres Kraut,  
Wehe dem, der ihm vertraut!»  
«Sprichst du wehe über mich,  
Weil ich nicht erfreue dich?  
Weil ich herb und bitter bin,  
Nicht verstehst du meinen Sinn?  
Muss denn alles milde sein,  
Immer süss des Lebens Schein?  
Kann nicht manche Bitterkeit,  
Die uns führt in Gram und Leid,  
Dennoch heilend, helfend wirken?»  
Vor dem Haus die jungen Birken  
Wiegen säuselnd sich im Wind,  
Leicht beschwingt, wie Birken sind,  
Gleich, als wollten sie uns sagen:  
«Warum über Wermut klagen?  
Sieh, solange noch Schmerz muss sein,  
Stellt sich wohl auch Linderung ein.  
Wenn der Wermut silbergrau  
Neben Blüten rot und blau  
Steht in deinem Gartenland  
Oder auch ganz abgewandt,  
Irgendwo magst du ihn finden,  
Dann, aus den erwähnten Gründen  
Achte ihn, fehlt auch die Zier,  
Kann er dennoch helfen dir.»