

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 8 (1951)  
**Heft:** 4

## 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**

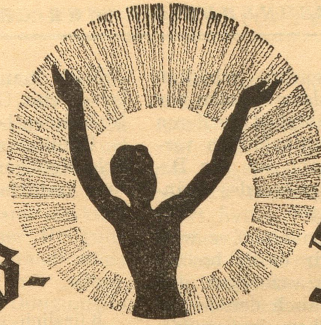
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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:** 26.12.2024

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



# 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. 129,335	<b>Insertionspreis:</b> Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
---	---	---	---

## Enzianen

Enzianen gibt es viele,  
Enzianen mit verschied'nem Ziele.  
Einzigartig ist der Alpenenzian,  
Der in tiefstem Blau dich strahlet an.  
Gehst du über's Riedland, nimmst' zum Strauss  
Dir den Hochgewachs'nen mit nach Haus.  
Wieder in dem Felsgestein  
Sammelst' violette Blüten ein,  
Und den zierlich kleinen Enzianstern  
Find'st du neben gold'nen Sonnenröslein gern.  
Oben, wo das kurze Berggras steht,  
Wo der Höhenwind dich leicht umweht.  
Alle sind auf ihre Art sie schön,  
Wenn sie in der Himmelsbläue leuchtend steh'n,  
Aber eines können sie mit nichten,  
Können nicht des Menschen Leiden schlichten,  
Können seelisch ihn erfreuen,  
Durch die Schönheit seinen Mut erneuen.  
Aber weiter haben keine Gabe  
Sie, die auch den kranken Körper labe. —  
Und doch gibt es eine Sorte Enzian,  
Die das Fehlende beschaffen kann.  
Dieser eine hat die Schönheit abgestreift,  
Doch in ihm die gute Hilfe reift.  
Da er gelb und struppig sich bekleidet,  
Hat er nichts, woran das Aug' sich weidet.  
Mit der Himmelsbläue kann er sich nicht messen,  
Bei den Menschen wäre er schon längst vergessen,  
Würden seine Wurzeln nicht die würz'gen Säfte brauen,  
Die da helfen heilen und verdauen.  
Sonderbar, die mannigfache Güte,  
Die Verschiedenheit in Farb' und Blüte.  
Violett nebst Gelb und tiefstem Blau,  
Alles dies bei Enzianen ich beschau'.  
Jede Sorte zeigt sich in eig'ner Art,  
Jede Sorte ist für sich appart.  
Nur der Mensch will alles Wallen  
Auf die gleiche Stufe schalten.  
Mannigfach scheint unbequem,  
Und doch ist es angenehm.  
Dass die stumpfe Langeweile  
Sich verliere, sich verteile,  
Darum dir die Schöpferpracht  
Mannigfach entgegenlacht.

## INHALTSVERZEICHNIS

1. Enzianen. - 2. Frühlingsmüdigkeit und Frühlingskrankheiten. - 3. Kropf und Jodsatz. - 4. Folgen mangelhafter Bekleidung. - 5. Buttergelb und andere Färbungsmittel. - 6. Von der Wirkung des Rauchens. - 7. Richtige Bewertung der Gesundheit. - 8. Unsere Heilkräuter: Gentiana lutea (Enzian). - 9. Fragen und Antworten: a) Gefährliche Mittel gegen Fettleibigkeit; b) Nachbehandlung bei Kropfoperation. - 10. Aus dem Leserkreis: a) Lob den Naturmitteln; b) Erfolgreiche Milchschorfbehandlung.

## Frühlingsmüdigkeit

### Frühlingskrankheiten

Vortrag von A. Vogel  
gehalten am 18. April 1950 in Bern

(Fortsetzung und Schluss)

Ein weiterer Punkt, der noch zu berücksichtigen ist, um den Frühling möglichst frisch begrüssen zu können, ist auch noch die *Pflege des Darmes*. Die Darmtätigkeit sollte nie vernachlässigt werden. Umständehalber versagt sie indes oftmals den Winter über und im Frühling ist es nicht damit getan, dass man Abführmittel schluckt. Wenn wir indes unsere Ernährung so einstellen, dass die Körperfunktionen angeregt werden und ohne drastische Hilfsmittel richtig arbeiten, dann haben wir uns gesundheitlich den besten Dienst geleistet. Wer unter mangelhafter Darmtätigkeit leidet, sollte stets viel *Kleie* oder *Krüsch* essen. Ferner wirken schleimbildende Produkte, wie *Leinsamen* oder *Psyllium*, auf deutsch als Flohsamen bekannt, hilfreich, da sie gut schleimen und gleiten. Auf diese Weise hat man Voraussetzungen geschaffen, dass der Darm weit besser arbeitet als zuvor. Wenn wir hingegen viel Weissemehlprodukte essen, Weissbrot, Weggli, weisse Teigwaren, oder auch weiss polierten Reis, dann können wir womöglich nur schon allein durch den erwähnten Umstand eine Verstopfung erwirken. Falls unsere Bauchspeicheldrüse nicht richtig oder ungenügend arbeitet, so dass die Stärke nicht diastasiert, also nicht umgewandelt, nicht in Zuckerarten abgebaut wird, dann quillt sie nur auf, wird im Dickdarm zu einem Kleister eingedickt und die Verstopfung ist da. Da der Körper nur Zucker, nicht aber Stärke aufnehmen kann, muss diese im Darm durch Diastasierung in Zucker umgewandelt werden. Wenn dieser Vorgang sich nicht richtig abwickelt, dann wird sich mit der Zeit eine hartnäckige Verstopfung einstellen, der man grundlegend steuern sollte. Sie bildet eine Grundursache unserer Müdigkeit, denn sie bringt Stoffwechselgifte in