Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **10 (1953)**

Heft 6

PDF erstellt am: **27.07.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

TEUFEN (App.), Juni 1953

Zehnter Jahrgang - Nr. 6

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen	Vertriebsstelle für Deutschland:	Insertionspreis:
Inland . . . . . Fr. 4.50 Ausland . . . . Fr. 5.70	Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	VITAM-„Verlag" Hameln Abonnement: 4.50 DM Postscheckkonto Hannover 554 56	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT

1. **Lein** 41
2. **Wichtige Mitteilung für werdende Mütter** (Schluss) 41
3. **Nüsse einst und jetzt** 42
4. **Interessante Methoden** 44
5. **Sonntagsfriede** 45
6. **Unsere Heilpflanzen:**
   Lini usitatissimum (Lein, Flachs) . . 45
7. **Fragen und Antworten:**
   Milchbildende Mittel 46
   Rasche Hilfe trotz Alterserscheinung . 47
8. **Aus dem Leserkreis:**
   Gute Venenmittel, leichte Geburten . 47
   Regelung von Periodenstörungen . . 47

Lein

Ich bin ein Pflänzchen besonderer Art,
Denn in mir sich Nahrung und Kleidung paart.
Je nach der Züchtung gedeih' ich zu dem,
Was man mir aufträgt, bestimmt doch bequem!
Wer sähe mir an, dass ich Linnen bereite?
Wer sähe mir an, dass ich Oel noch bestreite?
Mein Same hat eine besondere Kraft,
Die für den Menschen manch' Gutes beschafft!
Die Blüten zieren mich kurze Zeit,
In freundlichem Blau sind hin sie gestreut,
Und sind sie verblüht, erscheinet die Frucht,
Die man in kug'liger Kapsel sucht.
Gelbbraun glänzt mein Same, der in sich birgt,
Was günstig auf mancherlei Leiden wirkt!
So helfe ich viel, auch als Oel ich gedeih',
Und doch denkt ein jeder, dass ärmlich ich sei.
Ja, wirklich, es ist schon sonderbar,
Nicht äussere Grösse das Grosse gebar,
Sehr oft sind wir Kleinen die Schaffer im Land;
Aus uns kommt die Leinwand in deine Hand,
Aus uns kommt noch Oel und anderes mehr;
Wohl freut man am Duft schöner Blumen sich sehr,
Sie blüh'n und vergehen, vergessen sind sie,
Ich aber geb' mir auch dann noch die Müh',
Zu helfen, zu spenden mit ganzer Kraft,
Damit mein Leben das Gute beschafft.
Drum schau nicht auf's Aeuss're, auf's Prächtige nur,
Schau' auf die Wirkung in der Natur!

Wichtige Mitteilung für werdende Mütter

(Schluss)

Die Pflege des Darmes und der Nieren

Die Pflege einer guten Darmtätigkeit ist Grundbedingung. *Psyllium*, bekannt als Flohsamen, wie auch frisch gemahlener *Leinsamen* helfen den Darm schön einschleimen und sind daher zur Anregung einer guten Darmtätigkeit als natürliche Mittel sehr zu empfehlen. Scharfe Abführmittel aber sollten überhaupt nie in Frage kommen, denn sie schädigen nur und beheben den Uebelstand keineswegs grundlegend. Auch eingeweichte *Zwetschgen* oder *Feigen* wirken anregend und sind allen künstlichen Mitteln vorzuziehen.

So, wie die Darmpflege eine Notwendigkeit ist, so auch die Pflege der Nieren. Sie müssen unbedingt gut geschont werden, ganz besonders dann, wenn sie früher schon bereits krank waren, oder wenn sie zur Erkrankung neigen. Diese Schonung ist von vorbeugendem Nutzen. *Salzarme Diät* ist daher Gebot und *mildes Würzen* Grundbedingung. Unsere einheimischen Gewürzkräuter sind sehr schmackhaft und appetitanregend, was auch vom Hefeextrakt, besonders von der *Reinkulturhefe Vitam-R*, die zugleich noch aufbauend wirkt, gesagt werden kann.

Was ferner noch zur Schonung der Nieren dient, das sind *warme Füsse*. Wer indes für genügend Bewegung und gute Blutzirkulation sorgt, wird kaum darunter leiden.

Brechreiz und Schwangerschaftserbrechen

Sehr lästig und oft förmlich unerträglich sind Brechreiz und Erbrechen während der Schwangerschaft. Sie erschweren den Zustand sehr und beeinträchtigen die frohe Erwartung, der man gerne freudig entgegenblicken möchte. Zum Glück gibt es auch gegen diese Beschwerden einfache, natürliche Mittel, so *Nux vomica D 4*, *Ipacacuanha D 6* und *Apomorphinum D 4*. Diese Mittel helfen zuverlässig und bringen keine Nachteile mit sich, da sie homöopathisch sind. Beachtenswert für uns ist, dass Nux vomica in unverdünntem Zustand Erbrechen erzeugt, während in der 4. Potenz das Gegenteil bewirkt wird, also eine Bestätigung homöopathischer Gesetzmässigkeit.

Vorbeugende Pflanzenmittel

Die venösen Stauungen können mit Hilfe von einfachen Pflanzenmitteln behoben werden, wodurch die Voraussetzung für eine gute Geburt gewährleistet wird.