

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

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

Heft 12

PDF erstellt am: **01.09.2024**

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

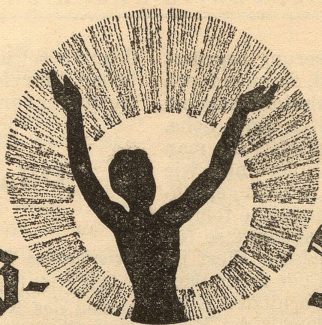
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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

<http://www.e-periodica.ch>

Teufen (App.), Dezember 1953

Zehnter Jahrgang - Nr. 12



Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE
Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement: Inland Fr. 4.50 Ausland Fr. 5.70	Redaktion und Verlag: A. Vogel, Teufen Telefon (071) 3 61 70 Postcheck IX 10 775 Druck: Isenegger & Cie., Villmergen	Vertriebsstelle für Deutschland: VITAM-„Verlag“ Hameln Abonnement: 4.50 DM Postcheckkonto Hannover 55456	Insertionspreis: Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt
---	--	--	---

HEIDELBEEREN

«Heidelbeeri-iiiiii, Heidelbeeri-iiiiii,»
 Klang es im Sommer wohl in der Früh',
 Wenn wir als Kinder zur Schule wohl eilten,
 Ach, wie so gerne wir dann verweilten
 Bei jener geschäftigen, tüchtigen Frau.
 Auf dem Kopfe, ja sage und schau,
 Einen geflochtenen Korb sie trug
 Voll schwarzer Beeren, die ohne Betrug
 Gesammelt waren mit fleissiger Hand
 Alle getreulich im badischen Land.
 Ueber die Grenze wohl brachte sie
 Ihre Beeren mit sorgsamer Müh'
 Und eifrig, wie der geschäftige Hahn,
 Der, was er lernte, täglich stimmt an,
 Sein niemals veraltetes Kikeriki,
 So ruft auch sie stetig: «Heidelbeeri-iiiiii!»
 Wenn dann die Mutter herunterkam
 Und sich ein Pfündlein der Beeren wohl nahm,
 Wog sie die Frau mit freier Hand
 Auf der Waage, im Korb sie sie fand,
 Und wir Kinder staunten dazu! —
 Fort sind die Zeiten und fort auch die Ruh',
 Heidelbeeren noch immer steh'n
 Treulich im Walde, süss und auch schön!
 Noch sind sie gleich an Güte und Glück,
 Bringen sie auch die Zeit nicht zurück,
 Freuen wir uns doch immerdar,
 Dass die Natur ihre Treue hält wahr.
 Heidelbeeren im Walde schlicht
 Schmücken den Boden und wandeln sich nicht.
 Wie sie einst waren zur Kinderzeit,
 Sind sie noch heute zum Geben bereit,
 Heute noch rufen sie: «Heidelbeeri-iiiiii,
 Komm und pflück mich, ich änd're mich nie!»

AUS DEM INHALT

1. Heidelbeeren	89
2. Oele und Fette	89
3. Pflanzliche und chemische Giftstoffe	90
4. Gesunde Zähne	91
5. Gedanken über eine Aertztagung	92
6. Die Zeit des Schenkens	93
7. Unsere Heilkräuter: Vaccinium Myrtillus (Heidelbeere)	94
8. Fragen und Antworten: Günstige Beeinflussung von Darmkrebs	95
9. Aus dem Leserkreis: Rascher Erfolg bei Gelbsucht	95

Oele und Fette

(Schluss)

Das wertvollste Oel nun von diesem Gesichtspunkt aus betrachtet, ist das Leinöl. «Das braucht man aber doch lediglich zum Anstreichen und zur Zubereitung der Farben!» werden entrüstet die Hausfrauen sagen, und der Fachmann wird einwenden: «Dieses Oel ist ja überhaupt nicht haltbar und lagerfähig!» Wohl ist es wahr, dass sich das Leinöl sehr rasch mit Sauerstoff verbindet, also sehr schnell oxydiert, wodurch ein rascher Abbau entsteht, der schuld ist, dass das Leinöl so schnell ranzig wird. Es kann indes sofort luftdicht abgeschlossen werden. Wenn die Behälter, in die es abgefüllt wird, zudem noch ganz voll gemacht werden, was man bei Flaschen- und Dosenabfüllung heute erwirken kann, dann ist Leinöl mindestens ein halbes Jahr oder noch länger haltbar. In den deutschen Reformhäusern ist dieses Oel bereits erhältlich, wenn auch nicht durchgehend immer in der gewünschten Qualität, wiewohl vermehrte Anstrengungen gemacht werden, um diesen Mangel zu beheben.

Bei uns in der Schweiz ist Leinöl als Nahrungsmittel noch nicht bekannt. Um die erwähnten Werte aber auch bei uns geniessen zu können, werden ebenfalls Anstalten getroffen, es unserer Ernährung zuzuführen.

Glückliche Kombinationen

Da die Hausfrauen darüber nicht sehr entzückt sein mögen, weil ihnen Leinöl geschmacklich nicht ohne weiteres zusagt, möchten wir sie auf eine Sitte aufmerksam machen, die in Schlesien gehandhabt wird. Die schlesischen Bauern essen nämlich das Leinöl mit Quark zusammen. Es mag dies womöglich des Rätsels Lösung sein, warum sie sich so stark und widerstandsfähig fühlen und wenig unter Leber- und Stoffwechselstörungen zu leiden haben. Die Kombination von Leinöl mit Quark kann näm-