Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 5

Artikel: Gesundheitsregeln und Gartenpflege im Mai
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551960

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

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

Teufen (App.), Mai 1954

Elfter Jahrgang - Nr. 5

A. Z.
VILLMERGEN

Gesundheits-Nachrichten

MONATSZEITSCHRIFT FÜR NATURHEILKUNDE

Naturgemässe Ernährung, Körperpflege und Erziehung

Jahresabonnement:	Redaktion/Verlag: Dr. h. c. 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 Postcheckkonto Hannover 55456	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp. Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT

1. Mai
2. Gesundheitsregeln und Gartenpflege im Mai
3. Ueber die Gesunderhaltung unserer Kinder
4. Vom Rauchen und seiner Rücksichtslosigkeit
5. Nützliche Anregung zur Behebung von Schwierigkeiten in der Rohkostzubereitung
6. Natürliches Eingreifen bei Fussverstauchung
7. Angina und ihre allfälligen Folgen
8. Spiel und Beschäftigung
9. Fragen und Antworten: Erfreuliche Hilfe bei beginnender Arthritis
10. Warenkunde: Oelhaltige Samen
11. Wichtige Mitteilung: Wieder Ferien in Brail Wer macht mit?

MAI

Schon sang die Amsel ihr jauchzend' Lied
Vom kommenden Maien voll Glück und voll Fried',
Nun ist er da, und sie singt noch mehr,
Sie ist von der Schönheit erfüllt so sehr,
Dass dankend den Mai nun willkommen sie heisst
Und jubelnd den Schöpfer des Segens lobpreist!
Denn wahrlich, ein einziger, blühender Baum,
Er ist wie ein Wunder, ein freundlicher Traum.
Dürr waren die Aeste, die Knospen gar hart,
Doch war drin der liebliche Zauber bewahrt.
Der Winter verriet nichts, wohl aber der Mai,
Er bringt all die Blätter und Blüten herbei,
Er ist's, der da ausstreut in's grünende Land
Voll gebender Freude mit kundiger Hand
Ein farbiges Leben von blühender Pracht,
In's Dasein gerufen wohl über die Nacht.
Mit Sorgfalt geplant, mit Liebe ersonnen,
Mit Weisheit erschafft zu unseren Wonnen,
So ist er, der Mai, dessen singender Chor
Geheimnisvoll trägt an das lauschende Ohr
Von ewiger Freude den Abglanz und Schein,
Tief dringt seine Hoffnung in's Herz uns hinein!

Gesundheitsregeln und Gartenpflege im Mai

Alles freut sich im Mai auf wärmere Tage. Sollten diese noch immer zögern und das Aprilwetter noch weiter andauern, dann sind die Aprilregeln noch fernerhin zu beachten. Vor allem ist noch immer nötig, sich vorzusehen vor:

1. Erkältungen

Obwohl die Winterkleider der Zeit nach bereits in Verwahrung gehören, müssen wir uns nach der allgemeinen Witterung richten und uns an kühlen Tagen noch immer warm genug kleiden. Oft erkältet man sich aus Unvorsichtigkeit an kalten Frühlingstagen eher als im strengen Winter. Widerstandsfähige, abgehärtete Naturen werden indes nicht die gleiche Vorsicht walten lassen müssen, da sie, besonders wenn sie viel Bewegung haben, auch in leichten Kleidern nicht frieren. Sie benötigen auch sonstwie keine besondern Regeln, da sie ihre Gesundheit leicht über alle Klippen und Schwierigkeiten hinwegbringt. Ein Grossteil der Menschen ist indes heute empfindlich, ja sogar oft sehr empfindlich. Es ist für diese vorteilhaft, die zierlichen Sommerkleider nur an sonnig warmen Tagen zu tragen. Sie sollten starke Abkühlung vermeiden, immer für angemessene Wärme sorgen und vor allem die Pflege empfindlicher Schleimhäute nicht vernachlässigen.

2. Der Maienbummel

soll uns also nicht unvorsichtig sein lassen. Wir vergessen nicht, ihn mit geschlossenem Mund, mit Nasenatmung und dem richtigen Atmungsrhythmus zu geniessen. Wir können die ganze Maienpracht auch in uns aufnehmen, wenn wir die gesundheitlichen Regeln beachten, statt vor lauter Freude unbedacht zu sein.

3. Das Wandern

im allgemeinen soll uns also nicht dazu verleiten, weitere Vorsichtsmassnahmen zu übersehen, weil wir glauben mit Bewegung und frischer Luft unserer Gesundheit bereits genügend zu dienen. Es stimmt, frohes Wandern in freier Natur hilft uns gesundheitlich voran, denn es hebt nicht nur unser Gemüt, sondern hilft auch die Blutzirkulation anzuregen. Wir fühlen uns nach einer Wanderung mit richtiger Atemtechnik förmlich verjüngt. Den Vorteil des Schwitzens werten wir aus, indem wir genügend Unterwäsche zum Wechseln mitnehmen, denn zurückgeschlagener Schweiss ist bekanntlich schädlich. Wir frottieren uns gut ab und die frische Wäsche auf unserm Körper wird zur Wohltat.

4. Die Proviantfrage

ist dadurch bereits bestimmt, denn wenn wir Reservewäsche mit uns tragen müssen, ist es am besten, wir reduzieren unsern Lunch und nehmen einfach Weinbeeren, Feigen und Datteln mit. Sie sind Kraftspender, denn ihr Fruchtzucker geht rasch ins Blut über. Nüsse und Mandeln decken den Eiweissbedarf und saftige Früchte sind

gute Durststiller. Wenn sie nicht genügen, hilft Molkenkonzentrat, das man mit reinem Quellwasser verdünnen kann. Nie sollte man sich durch gieriges Trinken schädigen. Es ist trotz festem Durst angebracht, jeden Schluck gut zu durchspeicheln.

5. Die Frühlingsmüdigkeit

steckt uns zum Teil immer noch in den Gliedern. Denken wir daran, dass sie in der Regel auf Vitaminmangel beruht. Wir dürfen daher fernerhin unsere jungen, guten Frühlingssalate nicht vergessen. Unsere Leber hat Bitterstoffe dringend nötig, daher vernachlässigen wir unsere Löwenzahnpflanzung nicht, da sie uns alsdann immer noch den vorzüglichen Salat liefern kann. Auch Radieschen sind gut für unsere Leber. Wir denken fernerhin stets an die heilsamen Jungbrennesseln, die wir unserem Salat ebenfalls feingewiegt beimengen. Bärlauch gedeiht jetzt in Hülle und Fülle. Da er vorzüglich auf das Gefäss-System wirkt, sollten ihn besonders ältere Leute regelmässig als Salat zubereiten, denn er regelt die Blutdruckverhältnisse, indem er vor allem den zu hohen Blutdruck reduziert. Haben wir uns so im Frühjahr an den Bärlauchgenuss als Heilfaktor gewöhnt, werden wir uns seine Vorzüge auch fernerhin im Bärlauchwein zunutze machen. Es wird uns zugute kommen, dessen Heilwirkung regelmässig anzuwenden, denn wie angenehm, wenn uns der hohe Blutdruck nicht ängstigen muss! Wir beschaffen uns auch Brunnenkresse zur günstigen Beeinflussung der Schilddrüse. Auch ernten wir reichlich Schnitt- und Pflücksalat, da auch diese Salate uns beste Dienste leisten, bis der Kopf- und Endiviensalat zum Gebrauch bereit sind.

6. Ein billiges Blutreinigungsmittel

finden wir nun vor allem im Grüntee. Wir nehmen Schösschen von Weissdorn, Schwarzdorn, jungen Birken, Tannen und Lärchen. Diesen fügen wir ferner noch die jungen Blätter von wilden Erdbeeren, Himbeeren und Brombeeren bei. Aus dem allen bereiten wir einen Tee, den wir mit Honig süssen. Da diese jungen Frühlingsblätter und Knospen, Mineralien, wichtige Fermente und andere wertvolle Stoffe besitzen, sind sie für uns von grosser Bedeutung, besonders, wenn wir sie nicht nur als Tee verwenden, sondern sie auch feingeschnitten, abwechslungsweise unter den Salat mengen.

7. Gartenpflege

Auch im Mai dient die Gartenarbeit zu unserer Gesundheit. Bei schönem Wetter werden wir in Kniehosen sein und bei trockenem, warmem Boden barfuss. Ist die Erde hingegen noch feucht, dann tragen wir Holzschuhe oder auch Kneippsandalen. Wenn wir während der Arbeit schwitzen konnten, duschen wir uns ab oder frottieren uns auf alle Fälle trocken, bevor wir uns wieder anziehen. Wir säen erneut Radieschen und Kresse und wiederholen dies nach 14 Tagen nochmals; auch sorgen wir für Kopfsalat und Endivie und bringen überhaupt alles fehlende Gemüse noch in den Boden. Die Erdbeer- und Himbeerkulturen müssen gereinigt, gehackt und biologisch gedüngt werden, wo dies wegen dem ausgibigen Schneefall im April nicht bereits schon besorgt werden konnte. Auch der grosse Kompost muss umgesiebt werden. Halten wir unsern Garten stets unkrautfrei, indem wir fleissig hakken, dann wird er uns nie zuviel Mühe bereiten.

Ueber die Gesunderhaltung unserer Kinder

Bei den Naturvölkern

Nicht nur gute, natürliche Ernährung, auch Bewegung und Atmung in frischer Luft ist notwendig für die Gesunderhaltung unserer Kinder. Oft schon konnte ich dies beobachten bei Kindern von Naturvölkern, bei den Arabern, Beduinen oder Indianern. Alle diese haben eine gemeinsame, gesunderhaltende Grundlage, nämlich, eine einfache, natürliche Ernährung und eine fröhliche Ungebundenheit im Herumtollen, besonders dann, wenn sie sich von niemandem beobachtet fühlen. Reiten können diese dunkeläugigen, braunen Kinder fast bevor sie richtig laufen können. Ihre gutmütigen Eselchen, auf denen sie oft allein über weite Steppen einherreiten, passen denn auch ausgezeichnet zu ihnen, und sie scheinen mit ihnen gut befreundet zu sein. Kommt auf einsamer Fährte eines dieser braunbehaarten, kleinen Tiere gemütlich daher geschritten, dann ist man immer gespannt, zu sehen, wieviel Kinder es auf seinem Rücken gastfreundlich aufgeladen hat. Es sind deren oft zwei bis drei, und sie lassen sich durch die Weiten dahintragen, als ginge es nur durch einen Kinderpark. Die Kinder sind dabei natürlich voll guter Laune und oft auch voll drolliger Einfälle. Für sie ist es besonders gut, dass sie sich in frischer Luft und kräftiger Sonne herumtummeln können, denn in der Regel fehlt es zu Hause an guten, hygienischen Vorkehrungen und Einrichtungen.

Ernährung und Bewegung bei uns

Vergangenen Winter kam ich im Engadin mit einer glücklichen Grossmutter ins Gespräch. Voll Begeisterung erzählte sie mir von dem Besuch bei ihrer Tochter, die in Schweden glücklich verheiratet ist und gesunde Kinder hat. Die Grossmutter beobachtete gut, dass die Kinder nebst dem bekannten, schwedischen Vollkornbrot nur Naturnahrung erhielten. Büchsennahrung und Weissmehlprodukte waren ausgeschlossen. Auch bei gesunder Ernährung können jedoch Stubenhocker hinter kleinen Fensterchen und am warmen Ofenbänklein nicht gesundbleiben, und so stellte denn die Grossmutter voll Freude fest, dass sich ihre Grosskinder viel im Freien an der frischen Luft herumtummeln konnten. Im Sommer konnten die Kinder sogar nackt herumspringen und täglich spritzte die Mutter sie mit kaltem Wasser ab. Wenn Kinder aus der Stadt an kühleren Tagen schon in warmen Kleidchen einhergingen, rannten diese abgehärteten Kinder noch barfuss in ihren Spielhöschen im Freien herum. Sie wurden dabei nicht dick, aber kräftig und gesund. Selbstverständlich war die währschafte Bündnerin voll Begeisterung über ihre gesunden Enkelkinder und das Glück einer zufriedenen Grossmutter strahlte aus ihren Augen heraus.

Abhärtung schwächlicher Kinder

Kinder gesunder Eltern mit gesundheitlich günstigen Voraussetzungen können der erwähnten Abhärtung bestimmt vorteilhaft standhalten, denn gewiss verfügte die kräftige Bündnermutter sogut wie der stramme Schwedenvater über eine gesundheitlich vorzügliche Veranlagung und Grundlage. Kein Wunder, wenn dann auch die Kinder dementsprechend grossgezogen werden können. Es wäre nun aber nicht weise, auch schwächlichen Kindern die gleiche Abhärtung zumuten zu wollen. Auch ihnen kann indes reichliche Bewegung im Freien zur gesundheitlichen Förderung dienen. Sie müssen sich dabei nur nicht unvorsichtig allerlei Abkühlungen preisgeben, dürfen nicht mangelhaft bekleidet auf kalten Treppen sitzen oder sich beim Spiel am Brunnen oder Bächlein nicht durchnässen, auch sollten sie sich nach Sonnenuntergang vor Kälte schützen, um nicht am andern Tag mit Husten im Bett liegen zu müssen. Schwächliche Kinder werden nicht stärker und widerstandsfähiger durch unzweckmässiges Abhärten. Im Gegenteil, sie können dadurch höchstens geschädigt werden. Wollen wir sie hauptsächlich auch gegen Infektionskrankheiten, die oft den gesunden Aufbau des jugendlichen Organismus erheblich zu stören vermögen, erfolgreich kräftigen, dann müssen wir anders vorgehen und den Kindern alles bieten, was sie gesundheitlich erstarken lässt.