Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 11 (1954)
Heft: 7

Artikel: Gesundheitsregeln und Gartenpflege im Juli
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-552345

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: 02.07.2025

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

TEUFEN (App.), Juli 1954

Elfter Jahrgang - Nr. 7

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 554 56	Die 1spaltige mm-Zeile 30 Rp Bei Wiederholungen Rabatt

AUS DEM INHALT

1. Juli
2. Gesundheitsregeln und Gartenpflege im Juli
3. Vergiftungen durch Spritzmittel
4. Folgen von Unfällen und ihre Behandlung
5. Rasche Milchschorfheilung
6. Wieviele Wege führen nach Rom?
7. Einige Gedanken über die Hospes
8. Entschlackungskuren mit Rhabarberblättern
9. Kohlblätteranwendungen
10. Nahrungsmittel sollten Heilmittel sein.
11. Moderne Hast und ihr Ende
12. Fragen und Antworten:
    a) Flüssigkeit bei Dauerwellen
    b) Mittel und Lebensweise bei Zwölffingerdarmgeschwür
13. Aus dem Leserkreis:
    a) Bronchitis und Nervenkraft
    b) «Der kleine Doktor» als Ratgeber bei Kieferhöhleneiterung

JULI

Es blüht im Aehrenfeld der rote Mohn,
Indes in frohgemutem Widerschein
Kornblumenbläue sich bereitet schon,
Um ganz dem Julihimmel gleich zu sein.
Bedacht und freudig mit der Sonne Glut
Der lebensfrohe Juli müht sich fest,
Er gibt der Erde immerwährend Mut,
Dass sie den Segen sicher reifen lässt.
Selbst wenn Gewitter noch so drückend schwer
Voll Eile, voller Kraft vorüber ziehn,
Prangt doch das goldengleiche Saatenmeer,
Zur Ernte freud'ge Hände sich bemühn.
So setzt ein jeder Monat sich zum Ziel
Zu dienen und zu wirken segensreich.
Das ist es, was der Juli für sich will,
Sind seinem ernsten Streben wir wohl gleich?

Gesundheitsregeln und Gartenpflege im Juli

1. SONNE, LUFT UND BEWEGUNG

Im Juli sollten wir Sonne und Luft gut ausnützen und uns im Zusammenhang damit viel Bewegung verschaffen. Mit dem Sonnen müssen wir nach wie vor vorsichtig sein, wie dies ja bereits schon die Regeln vom Juni klargelegt haben. Je nach der körperlichen Konstitution beginnt man langsam mit einer kurzen Bestrahlungsdauer, wobei man am besten an der Sonne arbeitet. Der Garten bietet uns hiezu günstige Gelegenheit.

2. DAS WANDERN

Zwar sind wir das Wandern auch in den andern Monaten gewohnt. Im Juli aber sollte es hauptsächlich in der entspannenden Ferienzeit reichlich gepflegt werden. Nur zu oft hindert uns unsere berufliche Tätigkeit daran, uns die für unsere Gesundheit notwendige Bewegungsmöglichkeit zu beschaffen. Die Hast, mit der sich oft unser Alltag abwickelt, hat nichts zu tun mit dem Bedürfnis sich durch gesundes Wandern Bewegung und Entspannung zugleich zu ermöglichen. Das Streifen durch Wald und Flur oder das Erklimmen von Bergen kräftigt und stärkt uns immer wieder erneut für die Anspannung des Berufslebens. Noch erhöht wird der gesundheitliche Wert unserer Wanderungen, wenn wir durch schönes Wiesland barfuss gehen können. Beim Bergsteigen vergessen wir die richtige Atemtechnik nicht und gewöhnen uns einen stetig gleichmässigen Schritt an, da uns dieser viel ausdauernder sein lässt.

3. ERKÄLTUNG UND ABHÄRTUNG

Dass man auch im Juli noch vor Erkältung warnen muss, ist nicht so sehr aus der Luft gegriffen, denn wie oft überrascht uns ein Gewitter, wie oft kommen wir schweissgebadet auf kühler Höhe an, wo meist ein frisches Lüftchen bläst. Da heisst es Vorsorge treffen, Ersatzwäsche mitnehmen und sie im geeigneten Augenblick, nachdem man sich gut trocken gerieben hat, wechseln. Bei grosser Hitze und starker Sonnenbestrahlung ist es angenehm, in kurzen Höschen zu wandern. Für Frauen ist der aufknöpfbare Wanderrock sehr günstig, denn wenn die Witterung umschlägt, ist sogleich wieder eine schützende Hülle zur Hand, so dass keine zu grosse Abkühlung erfolgen muss, denn Frieren ist nicht gesund und trägt auch nicht zur Abhärtung bei. Wer seine Ferien in den Bergen verbringen möchte, muss daher genügend warme Kleider mitnehmen und zwar für kühle Morgen- und Abendstunden, wie auch für kalte, regnerische Tage. Mit Erkältungen können wir uns gesundheitlich nicht fördern, daher ist es besser, wir beugen vor.

4. UNSERE ERNÄHRUNG

Bei grosser Hitze sind wir dankbar, dass uns saftige Früchte, vor allem Beeren erfrischende Nahrung darbieten. Machen wir also nicht den Fehler, reichlich zu schlemmern, weil wir alles in vollem Masse geniessen möchten, was uns unser gutes Geld beschafft, sondern denken wir viel eher an unsere Gesundheit, denn unser Magen ist, wie ein Sprichwort treffend sagt, kein Vergnügungslokal, auch leben wir nicht von dem, was wir essen, sondern von

dem, was wir verdauen, weshalb es viel ratsamer ist, wenig aber gute Nahrung zu geniessen. Die irrtümliche Ansicht mancher Feriengäste, sich ja nichts entgehen zu lassen, weil man bezahlt hat, hat schon zu manchem gesundheitlichen Schaden geführt. Seien wir also vernünftig und belasten wir unsern Organismus nicht übermässig, damit wir neu gestärkt und freudig zu unsern Pflichten zurückkehren können. Eine gute, naturgemässe Nahrung wird unsern gesteigerten Appetit bestimmt befriedigen, denn wenn wir reichlich wandern, werden wir in frischer Bergluft eben auch mehr Hunger verspüren. Eine gute Bergmilch wird uns sicherlich munden, denn sowohl Kuhmilch, als auch Ziegenmilch ist in den Bergen schmackhaft, da die Tiere den ganzen Tag freien Lauf haben.

Wenn wir Gelegenheit haben, werden wir eine Kur mit Himbeeren und wenn möglich auch mit schwarzen Johannisbeeren durchführen, da beide Beerenarten Vitamin-C-reich sind. Sie sind den Vitamin-C-Tabletten vorzuziehen, da künstliche Vitamine der natürlichen nicht ebenbürtig ist. Auch Heidelbeeren werden wir reichlich geniessen, denn sie bekommen unserer Bauchspeicheldrüse gut und sind deshalb sogar für Zuckerkranke erträglich. Neben den Heidelbeeren finden wir meist auch Preiselbeeren, die einzige Beerenart, die einen Säureüberschuss aufweist. Sie enthält ein Ferment, das bei der Eiweissverdauung mithilft. Für solche, die schlecht verdauen, ist das regelmässige Einnehmen von Preiselbeeren auf Wanderungen ganz vorzüglich und heilwirkend. Wem Alpenmilch nicht bekömmlich ist, wird sie durch regelmässigen Genuss von Preiselbeeren besser ertragen können. Leute mit zu wenig Magensäure (Magenkrebsgefährdete) sollten in den Ferien regelmässig Preiselbeeren essen und in den Alphütten saure Schotte trinken. Wer keine Alphütte besuchen kann, behilft sich mit verdünntem Molkenkonzentrat. Auch den gefiederten Blättchen der Bergschafgarbe werden wir auf unsern Wanderungen zusprechen, da sie appetitanregend sind, unsere Venen günstig beeinflussen und daher auch gegen Kreislaufstörungen günstig wirken. Aus diesem Grund ist Schafgarbe ja auch ein wesentlicher Bestandteil von Hyperisan.

5. DAS BADEN

Zum Juli gehört auch das erfrischende Bad. Bei ungünstiger Witterung sollten wir nicht lange im kühlen oder gar kalten Wasser verweilen. Das nachherige an der Sonne liegen, um sich förmlich brüten zu lassen, ist ebenfalls nicht vorteilhaft, sondern sollte durch Bewegung bei Ball- oder Fangspiel ersetzt werden. Gut ist auch ein Schattenbad, vor allem für ältere Leute, die zudem immer darauf achten sollten den Kopf im Schatten zu haben oder ihn an der Sonne zu bedecken. Sonnenbaden oder auch sonstiges Baden ist für sie, wenn sie nicht durchtrainiert sind, nicht ratsam. Lymphatiker, die leicht unter Fieber leiden und auch Asthmatiker sollten das Baden in kaltem Wasser sehr vorsichtig betreiben, da sie leicht Rückfällen unterworfen sind.

6. DAS KRÄUTERSAMMELN

Wer bis jetzt noch nie daran gedacht hat, seine Kräuter selbst zu sammeln, soll einmal einen Versuch wagen, denn es gibt nicht rasch eine angenehmere Betätigung, die uns körperlich und seelisch so wohl bekommt, wie das Kräutersammeln. Wir bewegen uns in frischer Luft unter blühenden Blumen und summenden Bienen, wir bewegen uns ganz ungezwungen, klettern hin und her und kräftigen so ohne grosse Mühewaltung unsern ganzen Körper. Wir sammeln also Johanniskraut, Schafgarbe und Solidago, und nehmen uns auch kleinen Kostens, also Quendel oder wilden Thymian für unsere Bäder mit nach Hause. Ein kleines Kräuterbüchlein von Pfarrer Künzle oder Prof. Flück gibt uns Anweisung, und wir können mit der Zeit so kundig werden, dass wir selbst unsere Bekannten in die Kräuterkunde einführen können. Wir können dieses Sammeln auch auswärts in den Ferien besorgen. Wenn wir kleine Baumwollsäcklein mitnehmen, können wir die im Schatten getrockneten Kräuter damit füllen und entsprechend beschriften. Ein Rucksack voll getrockneter Kräuter wird uns für die übrige Zeit des Jahres zum Bereiten von Absud, Wickeln oder Tee sehr nützlich sein und zudem für eine liebe Erinnerung an schöne Ferientage sorgen.

7. GARTENPFLEGE

Immer wieder hat der Garten reichlich Arbeit für uns, denn auch das Unkraut gedeiht und muss gejätet werden. Kommen wir dabei nicht nach, dann ist das Losungswort: «hacken, hacken, hacken!» Lassen wir das Unkraut auf keinen Fall blühen und sich versamen, sonst muss man nächstes Jahr mit noch mehr Arbeit rechnen, weil all die Hunderttausende von Samen, welche die Erde willig aufnimmt, zu keimen beginnen. Auch auf dem Kompost verdirbt dieser Same nicht ohne weiteres, hält er sich doch jahrelang in der Erde keimfähig. Wir werden ihn demnach mit dem Kompost selbst wieder auf unser Kulturland tragen, und wir kommen mit dem Jäten gar nicht mehr nach. Wenn das Unkraut daher schon blüht, reissen wir ihm einfach die Blüten ab, bevor der Same reif ist. Auf alle Fälle wird unser Gartenmotto an heissen Julitagen, wenn lange kein Regen fällt, heissen: «immer wieder hacken und hacken.» Der Boden trocknet dadurch weniger aus, weil wir die Kanäle, die das Wasser verdunsten lassen, und es eigentlich vom Boden abdestilieren, zerstören. Auch eine Gründügung wird für einen Boden sorgen, der weich bleibt, also nicht verkrustet. Irgend ein Rasenplätzchen wird uns das Gras hiezu liefern. Wir legen dieses um die Setzlinge herum, was den Boden vor dem Austrocknen schützt und den Setzling gut gedeihen lässt. Die Würmer ziehen allmählich das Gras in den Boden hinein, was diesen wesentlich zu lockern vermag. Für Sämereien ist die Gründüngung nicht geeignet. Wer sie indes bei den Setzlingen anwendet, wird über ihre Wirkung erfreut sein.

Vergiftungen durch Spritzmittel

Es ist heute keine Seltenheit mehr, Klagen über Vergiftungserscheinungen zu hören, die durch den Genuss von gespritztem Obst in Erscheinung getreten sind. Meist stellt sich hiebei Brechdurchfall ein, während sich bei etlichen Appetitlosigkeit zeigt, auch Benommenheit im Kopf oder andere Symptome melden sich und zwar besonders bei schwächlichen Personen, die auf Gifte äusserst empfindlich reagieren.

Ich habe mir nun die Mühe genommen, verschiedene Obstsorten, vor allem Kirschen, genau zu untersuchen. Die Spritzmittel fanden sich bei den frühen Kirschen, vormerklich bei den ausländischen, also auch bei den italienischen teilweise in kleinen Kristallen vor. Wenn man die Kirschen unter dem Vergrösserungsglas oder noch besser unter dem Mikroskop betrachtet, dann kann man in der Vertiefung beim Stiel kleine Kristalle und körnige Ablagerungen beobachten. Diese sind oft so reichlich vorhanden, dass es aussieht, als ob die Früchte mit Sand bestreut wären. Obwohl beim Spritzen Emulsionen verwendet werden, gibt es durch die Spritzmittel doch immer wieder solche Kristallbildungen, die man nur durch das Mikroskop erkennen kann. Man sollte daher beim Einkauf viel mehr darauf achten, solche Früchte zu meiden, da sie gesundheitlich überaus schädigen können.

Vor kurzem erzählte mir eine Frau, die sich durch Kirschengenuss ebenfalls eine Vergiftung zugezogen hatte, dass sie nachträglich ihrem Nachbarn zugeschaut habe, wie er seine bereits geröteten Kirschen, die also schon dem Reifen nahe waren, noch gespritzt habe, so dass der ganze Baum vom Spritzmittel eingenebelt war. Eine solche Taktik ist sehr verwerflich. Wenn wir mit diesen Methoden nicht aufhören, werden wir gesundheitlich noch weit mehr Schwierigkeiten zu gewärtigen haben als bis anhin. Die vielen raffinierten und chemisch behandelten Nahrungsmittel, die heute im Handel sind, vergiften uns ohnedies schon genügend, so dass es nicht nötig ist, unsern Gesundheitszustand immer noch mehr zu belasten. Eines-